

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН  
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА»  
(МБУ ДО ЦТ МО ДИНСКОЙ РАЙОН)

Принята на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2021 г.  
Протокол №1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГАМБИТ»  
(шахматы)

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 3 года (432 часа)  
Возрастная категория: от 7 до 12 лет  
Состав группы: до 12 человек  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 39801

Автор-составитель:  
Жнец Максим Николаевич,  
педагог дополнительного  
образования

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Гамбит» разработана в соответствии с нормативными документами в области образования РФ.

Программа предназначена для реализации в рамках сетевого взаимодействия с общеобразовательными организациями. Центр творчества, выступая инициатором сетевого взаимодействия, решает задачи расширения спектра образовательных услуг, увеличивает контингент учащихся, использует дополнительные ресурсы, в том числе материально-техническую базу и кадровый потенциал ОО.

**Направленность программы:** имеет физкультурно-спортивную направленность, так как цели и задачи данной программы направлены на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Программа является модифицированной и составлена на основе авторской программы «Шахматы «Белая ладья»» 2016 г, СПб, Дом детского творчества «Союз», составитель - А.Я.Сергеев и методических рекомендаций учебника Пожарский В.А. Шахматный учебник. Изд.7-е Ростов н/Д, 2006. Реализуется в МБУ ДО ЦТ МО Динской район на базовом уровне.

**Актуальность** создания настоящей программы обусловлена востребованностью шахмат среди детского и юношеского населения станицы и района, с одной стороны, и важностью популяризации и развития этого вида спорта среди детей, подростков и молодежи, с другой.

Программа «Гамбит» предназначена для обучения детей, не имеющих навыков игры в шахматы, и призвана помочь им получить базовые знания по предмету, достигнуть уровня третьего-второго юношеского разряда по шахматам. Программа позволяет нивелировать фактор родительской неосведомленности относительно пользы занятия шахматами, помочь ребенку независимо от возможностей семьи познакомиться с предметом. С другой стороны, программа позволяет создать комфортную среду для одаренных детей, начинающих «спортивную» жизнь в раннем школьном возрасте. Программа помогает выявить и поддержать талантливых детей. Задачи программы согласуются с приоритетными направлениями работы, заявленными в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа». Одним из таких направлений является «система поиска и поддержки талантливых детей, а также их сопровождение в течение всего периода становления личности». В связи с этим предлагается «создать как специальную систему поддержки сформировавшихся талантливых школьников, так и общую среду для

проявления и развития способностей каждого ребенка, стимулирования и выявления достижений одаренных ребят».

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности.

Настоящая программа способствует формированию у детей таких качеств личности, как «инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения».

Обучение по программе позволяет наиболее полно использовать спортивный и зрелищный компоненты шахмат, их соревновательную сущность, игровой и творческий характер, которые стимулируют желание ребенка победить.

**Отличительная особенность** данной программы является включение в теоретическую часть следующих блоков:

- о турнирных правилах;
- о специфических игровых ситуациях на соревнованиях;
- об основных правилах судейства;
- о работе с современными техническими устройствами (IT-технологии).

В итоге использование полученных знаний позволяет усилить спортивную составляющую обучения, и как следствие, повысить мотивацию к теоретическим занятиям. Значительно повышается общая эффективность занятий.

Практические рекомендации автора изложены в приложении.

Также особенностью данной программы является сетевая форма реализации, которая предполагает, что для достижения цели, задач реализации программы используются ресурсы образовательной организации-партнера. К реализации программы привлекается школьный психолог.

**Адресат программы:** Данная программа рассчитана на детей в возрасте 7-12 лет. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа адаптирована для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, обучающиеся с применением дистанционных образовательных технологий, имеющие нормальный коэффициент умственного развития.

**Объем и срок освоения программы:** срок реализации программы – 3 года. Запланированное количество часов для реализации программы – 432 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** в объединении могут быть сформированы группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы) в возрасте 7-12 лет, являющиеся основным составом объединения. Состав группы постоянный. Наполняемость группы 12 человек. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Основной вид

деятельности на занятиях – практическая работа. Виды занятий: практические занятия, выполнение самостоятельных практических работ, тестирование.

В рамках сетевой реализации программы предусмотрен блок «Психология и спорт».

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Психологическую подготовку осуществляет педагог-психолог совместно с тренером-педагогом.

#### **Восстановительные средства и мероприятия:**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:**

Занятия проводятся в группах, количество учащихся 12 человек, (в соответствии с Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 “Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ”).

#### **Продолжительность занятий:**

I год обучения 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 академических часа) с внутренним перерывом 10 минут, 144 часов за весь период обучения.

II год обучения 4 часов в неделю (2 раза по 2 академических часа) с внутренним перерывом 10 минут, 144 часов за весь период обучения.

III год обучения 4 часов в неделю (2 раза по 2 академических часа) с внутренним перерывом 10 минут, 144 часов за весь период обучения

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** интеллектуальное, духовное и физическое развитие личности средствами шахмат.

**Цель 1 года обучения:** ознакомление с основами теории и практики игры в шахматы, воспитание интереса и любви к игре в шахматы.

**Цель 2 года обучения:** формирование творчески активной, саморазвивающейся личности, раскрывающей свои способности в процессе постижения основ шахматной стратегии, тактики, комбинационного мышления.

**Цель 3 года обучения:** приобретение углубленных знаний по стратегии и тактике шахмат. Организация полноценного досуга учащихся.

## **Задачи:**

### **I год обучения:**

#### **Предметные:**

- формирование и развитие компетентности в области теории и практики шахматного мастерства;
- овладение простейшими приемами шахматной тактики и стратегии;
- умение выполнять простые шахматные комбинации и теоретические приемы;
- умение разыгрывать первые ходы наиболее известных открытых шахматных дебютов.

#### **Личностные:**

- проявление устойчивого интереса к занятиям шахматами;
- знание и соблюдение правил техники безопасности и охраны труда при занятиях шахматами;
- умение планировать, регулировать и оценивать результаты собственной творческой деятельности в области шахматного искусства и мастерства;
- умение проявить настойчивость и упорство, бескомпромиссность во время шахматного турнира, в каждой шахматной партии.

#### **Метапредметные:**

- формирование навыков запоминания, сравнения, обобщения, предвидения результатов своей деятельности;
- повышение уровня спортивной работоспособности;
- расширение кругозора ребёнка, развивать творческое мышление.

### **2 год обучения**

#### **Предметные:**

- формирование компетентности в области шахматного искусства, физкультуры и спорта;
- знание истории возникновения шахмат и их развитие, творчества выдающихся шахматистов;
- знание сравнительной ценности фигур (абсолютной и относительной);
- умение ставить линейный мат, мат ферзем, мат ладьей, мат двумя слонами;
- знание основных принципов разыгрывания дебюта;
- владение основными тактическими приемами и умение решать задачи в 2-3 хода;
- знание о «сильных» и «слабых» полях;

- знание в пешечном эндшпиле приемов оппозиции и цугцванга;
- умение проводить пешку в ферзи и пользоваться правилом квадрата;
- владение приемами борьбы ферзя против пешки.

**Личностные:**

- умение использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельных творческих работ;
- умение анализировать собственную творческую деятельность;
- навык культуры общения и поведения на занятиях и культурных мероприятиях.

**Метапредметные:**

- умение оценивать правильность выполнения задания;
- наличие богатой комбинационной фантазии;
- умение доводить до конца избранный в партии план;
- навыки правильного пользования шахматной литературой.

**3 год обучения**

**Предметные:**

- формирование компетентности в области шахматного искусства, физкультуры и спорта;
- знание в пешечном эндшпиле приемов оппозиции и цугцванга;
- умение реализовывать лишнюю пешку в пешечном окончании и лишнюю фигуру в остальных окончаниях;
- знание в ладейном окончании позиции Филидора и построение мостика;
- умение проводить пешку в ферзи и пользоваться правилом квадрата.

**Личностные:**

- умение использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельных творческих работ;
- умение анализировать собственную творческую деятельность;
- аккуратность и внимательность во время серьезной партии;
- умение быть объективным, самокритичным, уверенным в себе.

**Метапредметные:**

- умение ориентироваться в содержании теоретических понятий предметной области и использовать их при выполнении заданий;
- наличие богатой комбинационной фантазии;
- способность представлять продукты творческой деятельности на турнирах, фестивалях, конкурсах.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план 1 год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/
---	------------------------	------------------	-------------------

		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>контроля</b>
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b> ТБ. История и легенды о возникновении шахмат.	<b>2</b>	<b>2</b>		собеседование
<b>2.</b>	<b>Шахматный кодекс.</b>	<b>62</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	Лекция, практикум. Сеанс одновременной игры. Конкурсы решения простых задач.
<b>2.1</b>	Ходы фигур.	22	10	12	
<b>2.2</b>	Шах и мат.	16	6	10	
<b>2.3</b>	Виды ничьей.	10	3	7	
<b>2.4</b>	Ценность фигур.	3	3		
<b>2.5</b>	Запись партии и турнирная дисциплина.	3	3		
<b>2.6</b>	Рокировка.	4	2	2	
<b>2.7</b>	Взятие на проходе.	4	2	2	
<b>3.</b>	<b>Миттельшпиль.</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	
<b>3.1</b>	Виды матовых позиций.	29	3	26	
<b>3.2</b>	Понятие о комбинации и жертве.	4	4		
<b>4.</b>	<b>Эндшпиль.</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>4.1</b>	Линейный мат.	16	6	10	
<b>4.2</b>	Мат Кр+Ф – Кр.	10	6	4	
<b>4.3</b>	Мат Кр +Л – Кр.	10	6	4	
<b>5.</b>	<b>Психология и спорт</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	Тренинг, тестирование (работа с психологом)
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Турнир.
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>56</b>	<b>88</b>	

## Содержание учебного плана 1 год обучения

### 1. Вводное занятие.

*Теория:* введение в программу «Шахматы. Знакомство с содержанием программы. План работы на год. Инструктаж по технике безопасности. Теория: история происхождения шахмат. Легенды о шахматах. Великие шахматисты мира.

ТБ: правила поведения в кабинете, на улице. Правила дорожного движения.

## **2. Шахматный кодекс.**

*Теория:* шахматная доска. Линии шахматной доски. Название фигур. Начальная позиция. Ходы фигур – Ладья, Слон, Конь, Ферзь. Пешка. Взятие на проходе. Нападение. Защита. Значение короля. Шах. Способы защиты от шаха. Ценность фигур. Мат. Цель игры. Мат разными фигурами. Короткая и длинная рокировки. Случаи, когда нельзя делать рокировку. Ничья. Вечный шах. Пат. Шахматная нотация. Правила поведения во время игры. Как начинать партию. Дебют – начало игры, принципы разыгрывания. Мат тяжёлыми фигурами - двумя ладьями, ферзём, одной ладьёй.

*Практика:* правильная расстановка фигур на доске; передвижение фигур на индивидуальных досках; игры на быстроту расстановки фигур; проговаривание полей доски. Разыгрывание кусочков позиций; игра на шахматных досках полным комплектом фигур. «Поставить мат друг другу». Выполняют задания, используя компьютерные программы: «Шахматы в сказках», «Динозавры учат шахматам», «Шахматная школа для начинающих». Партии, сыгранные учащимися анализируются либо индивидуально, когда другие играют партии, либо в присутствии всей группы с обсуждением.

## **3. Миттельшпиль.**

*Теория:* двойной удар. Связка. Открытое нападение. Двойной шах. Открытый шах. Понятие о комбинации. Комбинации на отвлечение, на завлечение, блокировку.

*Теория:* изучение вопроса: «Что делать после дебюта». План в шахматной игре. Использование большого материального перевеса.

*Практика:* самостоятельно решить задачи с последующим анализом на демонстрационной доске. Выполняют задания, используя компьютерные программы: «Шахматная школа для начинающих», «Шахматная тактика». Партии, сыгранные учащимися анализируются либо индивидуально, когда другие играют партии, либо в присутствии всей группы с обсуждением.

## **4. Эндшпиль.**

*Теория:* Линейный мат. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Мат Кр+Ф – Кр. Мат Кр +Л – Кр.

*Практика:* самостоятельно решить задачи. Провести учебно-тренировочные турниры, в которых закрепляются на практике полученные знания. *Классификационные турниры:* провести с записью партий, в результате которых присваиваются разряды тем, кто выполнил норму (определённое количество очков).

## **5. Психология и спорт (реализуется совместно с психологом)**

*Практика:* Тестирование, тренинги. Мотивационные и восстановительные мероприятия.

## **6. Итоговое занятие.**

*Практика:* провести анализ турниров, а также конкурсов решения задач. Определить дальнейшие планы. Вручить призы по итогам года.

## **Учебный план 2 года обучения**



№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b> ТБ. История и легенды о возникновении шахмат.	2	2		собеседование
2.	<b>Дебют.</b>	14	6	8	Лекция, практикум. Сеанс одновременной игры. Конкурсы решения простых задач.
2.1	Основные принципы игры в дебюте.	14	6	8	
3.	<b>Миттельшпиль.</b>	40	10	30	
3.1	Использование материального перевеса.	4	4		
3.2	Тактика.	36	6	30	
4.	<b>Эндшпиль.</b>	24	10	14	
4.1	Король с пешкой против короля.	8	4	4	
4.2	Ферзь против пешки.	8	2	6	
4.3	Реализация лишней пешки.	8	4	4	
5.	<b>Практическая игра.</b>	53		53	Практическая игра.
6.	<b>Психология и спорт</b>	9	-	9	Тренинг, тестирование (работа с психологом)
7.	<b>Итоговое занятие.</b>	2		2	Турнир.
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

*Теория:* введение в программу «Шахматы. Знакомство с содержанием программы. План работы на год. Инструктаж по технике безопасности. Теория: история происхождения шахмат. Легенды о шахматах. Великие шахматисты мира.

ТБ: правила поведения в кабинете, на улице. Правила дорожного движения.

#### 2. Дебют. Основные принципы игры в дебюте.

*Теория:* определение дебюта, как подготовительной стадии к середине игры. Основные принципы развития дебюта: расстановка фигур на выгодных полях, борьба за центр, прочная пешечная конфигурация, сильные и слабые поля, перевод короля в безопасное место, создание условий для борьбы за инициативу и позиционное преимущество. Центр и фланги. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур. Комбинации коневые, пешечные, основанные на диагональном действии слонов, тяжелофигурные, комбинации, основанные на взаимодействии фигур. Классификация комбинаций по идеям: комбинации с использованием связки, двойного удара, открытого шаха, и на завлечение, блокировку, отвлечение, только более сложные, чем на первом году обучения, и новые темы: освобождение поля, освобождение линии, на перекрытие, на уничтожение защиты, на захват пункта, на разрушение, на сочетание идей.

Роль короля в дебюте. Значение и место рокировки в начале игры. Гамбиты. Позиция и её основные понятия. Понятие и значение темпа. Классификация и название дебютных построений. Несколько открытых начал. Упражнения и практика в дебюте. Тематические тренировочные партии. Поиски сильнейшего хода. Самостоятельные задания.

*Практика:* самостоятельно найти решения в нескольких комбинациях, рассмотреть эти решения на демонстрационной доске. Выполняют задания, используя компьютерные программы: «Шахматная школа для начинающих», «Шахматная тактика», «Шахматная школа для шахматистов IV – II разрядов», «Шахматные комбинации», «Шахматные задачи».

### **3. Миттельшпиль.** Использование материального перевеса.

*Теория:* простейшие принципы игры в середине партии: целесообразное расположение фигур и определение ближайшей и последующей задач. Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приёмы: связка в миттельшпиле, двойной удар, отвлечение и завлечение, спёртый мат. «мельница», перекрытие, блокада, освобождение линии, освобождение поля. Уничтожение защиты, «вилка» в миттельшпиле, размен. Определение стратегии. Как составляется план. Атака нерокированного короля. Атака позиции короткой рокировки. Атака при разносторонних рокировках. Атака в центре и на ферзевом фланге. Пешечный штурм при коротких рокировках. Захват вертикали. Организация форпоста. Вторжение на седьмую горизонталь. Методы оценки позиции. Понятие варианта. Как рассчитывать варианты. Чувство опасности. Контратака. Упрощение позиции и переход в эндшпиль

*Практика:* дидактические задания: «Выигрыш материала». «Мат в три хода», «Сделай ничью». Решение задач. Разбор и анализ партий. Проведение турнира. Конкурс решения задач. Разбор партий известных шахматистов и юных. Дидактические игры и задания: «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Игра на уничтожение», «Ограничение подвижности». Миттельшпиль: спарринг – тренировки.

### **4. Эндшпиль.**

*Теория:* определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля. Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия. Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки. Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

*Практика:* дидактические задания: «Мат в два хода», «Квадрат», «Проведи пешку в ферзи», «Куда отступить королем» и др. Разыгрывание тренировочных позиций в паре. Решение пешечных окончаний. Конкурс решения задач и пешечных окончаний. Дидактические игры и задания: «Один в поле воин», «Сделай ничью», «На крайнюю линию», «Кратчайший путь».

### **5. Практическая игра.**

*Практика:* решение задач, этюдов, комбинаций по теме освоения программного материала. Практические занятия (тренировочные партии, турниры). Сеансы одновременной игры (в том числе тематические) с последующим анализом типичных ошибок.

### **6. Психология и спорт (реализуется совместно с психологом)**

*Практика:* Тестирование, тренинги. Мотивационные и восстановительные мероприятия.

### **7. Итоговое занятие.**

*Практика:* провести анализ турниров, а также конкурсов решения задач. Определить дальнейшие планы. Вручить призы по итогам года.

## **Учебный план 3 года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b> ТБ. История и легенды о возникновении шахмат.	2	2		собеседование
2.	<b>Шахматный кодекс.</b>	2	2		беседа

<b>3.</b>	<b>История шахмат.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	Лекция, практикум. Сеанс одновременной игры. Конкурсы решения простых задач.  Практическая игра.
<b>3.1</b>	Стамма.	2	2		
<b>3.2</b>	Филидор.	2	1	1	
<b>3.3</b>	Моденское трио.	2	1	1	
<b>4.</b>	<b>Дебют.</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
<b>4.1</b>	Итальянская партия	14	4	10	
<b>4.2</b>	Защита двух коней	16	6	10	
<b>5.</b>	<b>Миттельшпиль.</b>	<b>69</b>	<b>26</b>	<b>43</b>	
<b>5.1</b>	Использование материального перевеса.	11	8	3	
<b>5.2</b>	Открытые линии.	7	4	3	
<b>5.3</b>	Тактика.	51	16	37	
<b>6.</b>	<b>Эндшпиль.</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
<b>6.1</b>	Мат двумя слонами.	4	2	2	
<b>6.2</b>	Ладейный эндшпиль.	15	6	9	
<b>6.3</b>	Ферзь против пешки.	5	2	3	
<b>7.</b>	<b>Психология и спорт</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	Тренинг, тестирование (работа психологом) с
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Турнир.
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>60</b>	<b>84</b>	

### Содержание учебного плана 3 год обучения

**1. Вводное занятие. ТБ.** История и легенды о возникновении шахмат.

*Теория:* знакомство с содержанием программы. План работы на год. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в помещении и на улице. Правила дорожного движения. Организационные вопросы.

**2. Шахматный кодекс.**

*Теория:* значение точного порядка совершения ходов и взятий фигур. Шахматные часы. Мат на доске старше падения флага. Обязательность записи турнирной партии. Правила поведения на турнирах: опоздания, неявки, общение с соперником, тренером, родителями, судьей, товарищами во время турнирной партии. Наказание за нарушение правил.

**3. История шахмат.**

*Теория:* происхождение шахмат. Легенда о Радже и Мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Запрет шахмат церковью. Испанские и итальянские шахматисты 16-18 веков. Шахматы 19-20 век.

**4. Дебют.**

*Теория:* расчёт продолжений, поиск ходов-кандидатов, в позициях без передвижения фигур на доске. Основные принципы разыгрывания дебюта. Борьба за центр. Виды центра. План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Итальянская партия. Гамбит Эванса, центральный дебют, северный гамбит. Шотландская партия. Шотландский гамбит, английская партия, защита Филидора.

*Практика:* решают комбинационные примеры и задачи без передвижения фигур на доске, с определением времени на каждое задание. Провести конкурсы решения задач. Конкурсы организуются двумя способами:

- демонстрируются задания на демонстрационной доске, и даётся время для решения. Решения сообщаются либо письменно, либо устно. Начисляются очки за правильное решение.
- раздаются карточки с заданиями. Подводятся итоги конкурса. Выполняют задания, используя компьютерные программы: «Шахматные комбинации», «Шахматные задачи».

## **5. Миттельшпиль.**

*Теория:* понятие о центре и развитии сил. Определение центра и его значение. Пешечный центр. Примеры борьбы за создание пешечного центра. Подрыв пешечного центра. Занятие центра пешками. Пешечные подрывы. Совместное действие фигур, например ладей или слонов, против пешечной пары в центре. Различная активность фигур: «Хорошие» и «плохие» слоны. Слон сильнее коня. Конь сильнее слона. Сильные и слабые пункты (поля). Открытые и полуоткрытые линии. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Пешечные слабости. Виды пешечных слабостей: изолированные, сдвоенные, отсталые, висячие пешки. Отсталая пешка на полуоткрытой линии. План. Основные понятия. Значение правильного плана. Выбор цели и возможности ее достижения. Особенности планирования игры в миттельшпиле. Планирование игры в дебюте. Игровая практика. Этапы плана. Три этапа плановой борьбы: подготовительный, этап борьбы за преимущество, реализация преимущества. Характеристика этапов планирования. Различные цели планов. Разбор классических партий. Игра в учебных позициях. Стратегическое значение центра. План Пильсбери. План с вторжением коней на поля d5 (d4). Плюсы и минусы построения пешечного центра. Атака центральных пешек. «Висячие» пешки. Игра в учебных позициях. Игровая практика. Активная игра пешками. Что такое пешечный клин? Дальнейшие действия атакующего и защищающегося. Пешка-гвоздь. Пешечная фаланга. Пешечный штурм. Анализ партий выдающихся шахматистов. Игровая практика. Позиции с «изолированной» пешкой. Позиции с «висячими» пешками. Позиции с фианкетто.

*Практика:* разбор и разыгрывание с партнёром специально подобранных позиций. Составление миттельшпильных схем. Учебные партии. Анализ. Расчет вариантов игры. Разучивание комплекса упражнений, направленных на укрепление физического здоровья и морального состояния обучающихся.

## **6. Эндшпиль.**

*Теория:* пешечные эндшпили. Типичные позиции. Маневрирование королей. Отдалённая и защищённая проходные. Правила «блуждающего квадрата». Пешечный прорыв. Активность короля. Жертва материала ради перехода в выигранный пешечный эндшпиль - эффективный технический приём. Ладейные эндшпили. Позиции с соотношением сил Кр+Л+п против Кр+Л. Важнейшие ресурсы защиты в ладейных окончаниях – образование проходной пешки или энергичные продвижения имеющейся проходной. Примеры ладейных эндшпилей с лишней пешкой, примеры позиций, где у одной из сторон лучше пешечные расположения или лучшее положение короля.

*Практика:* разбор и разыгрывание с партнёром специально подобранных позиций. Учебные партии. Решение задач, этюдов, комбинаций.

#### **7. Психология и спорт (реализуется совместно с психологом)**

Практика: Тестирование, тренинги. Мотивационные и восстановительные мероприятия.

#### **8. Итоговое занятие.**

*Практика:* Подведение итогов учебного года. Организация и проведение показательного турнира по быстрым шахматам.

### **1.4. Планируемые результаты:**

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе.

В рамках программы «Гамбит» в качестве основных планируемых результатов возможен, но не ограничивается следующим, список формирующихся умений и навыков:

#### **I год обучения:**

##### **Предметные:**

- сформированы и развиты компетентности в области теории и практики шахматного мастерства;
- владеют простейшими приемами шахматной тактики и стратегии;
- умеют выполнять простые шахматные комбинации и теоретические приемы;
- умеют разыгрывать первые ходы наиболее известных открытых шахматных дебютов.

##### **Личностные:**

- проявляют устойчивого интереса к занятиям шахматами;
- знают и соблюдают правила техники безопасности и охраны труда при занятиях шахматами;
- умеют планировать, регулировать и оценивать результаты собственной творческой деятельности в области шахматного искусства и мастерства;
- умеют проявить настойчивость и упорство, бескомпромиссность во время шахматного турнира, в каждой шахматной партии.

##### **Метапредметные:**

- сформированы навыки запоминания, сравнения, обобщения, предвидения результатов своей деятельности;
- повышен уровень спортивной работоспособности;
- расширен кругозор ребёнка, развито творческое мышление.

## **2 год обучения**

### **Предметные:**

- имеют компетенции в области шахматного искусства, физкультуры и спорта;
- знают историю возникновения шахмат и их развитие, знакомы с творчеством выдающихся шахматистов;
- знают сравнительную ценность фигур (абсолютную и относительную);
- умеют ставить линейный мат, мат ферзем, мат ладьей, мат двумя слонами;
- знают основных принципы разыгрывания дебюта;
- владеют основными тактическими приемами и умеют решать задачи в 2-3 хода;
- знают о «сильных» и «слабых» полях;
- знают в пешечном эндшпиле приемах оппозиции и цугцванга;
- умеют проводить пешку в ферзи и пользоваться правилом квадрата;
- владеют приемами борьбы ферзя против пешки.

### **Личностные:**

- умеют использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельных творческих работ;
- умеют анализировать собственную творческую деятельность;
- демонстрируют навыки культуры общения и поведения на занятиях и культурных мероприятиях.

### **Метапредметные:**

- умеют оценивать правильность выполнения задания;
- имеют богатую комбинационную фантазию;
- умеют доводить до конца избранный в партии план;
- демонстрируют навыки правильного пользования шахматной литературой.

## **3 год обучения**

### **Предметные:**

- сформированы компетентности в области шахматного искусства, физкультуры и спорта;
- знают в пешечном эндшпиле приемов оппозиции и цугцванга;
- умеют реализовывать лишнюю пешку в пешечном окончании и лишнюю фигуру в остальных окончаниях;
- знают в ладейном окончании позиции Филидора и построение мостика;
- умение проводить пешку в ферзи и пользоваться правилом квадрата.

### **Личностные:**

- умеют использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельных творческих работ;
- умеют анализировать собственную творческую деятельность;
- проявляют аккуратность и внимательность во время серьезной партии;
- умеют быть объективным, самокритичным, уверенным в себе.

#### **Метапредметные:**

- ориентируются в содержании теоретических понятий предметной области и использовать их при выполнении заданий;
- проявляют богатую комбинационную фантазию;
- способны представлять продукты творческой деятельности на турнирах, фестивалях, конкурсах.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение №1)**

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

На занятиях используются:

- магнитная демонстрационная доска с магнитными фигурами – 1 шт;
- шахматные часы – 1 шт;
- таблицы к различным турнирам;
- раздаточные материалы для тренинга;
- словарь шахматных терминов;
- комплекты шахматных фигур с досками – 10 штук.

#### **Информационное обеспечение**

Библиотека учебной и специальной литературы.

Наборы предметных иллюстраций, тематические картины.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование без предъявления к стажу педагогической работы или лицо, не имеющее соответствующего образования, но обладающее достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющее качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности, представленное по рекомендации директора учреждения, в порядке исключения, на должность педагога дополнительного образования.

К реализации программы в сетевой форме привлекается школьный психолог (раздел «Психология и спорт»).

### **2.3. Формы аттестации и фиксации образовательных результатов:**



Для оценки эффективности и результативности образовательной программы используется следующая система диагностики. Систему диагностирования состоит из следующих компонентов:

- собеседование - проводится при приёме в объединение «Шахматы» с каждым ребёнком с целью выявления его образовательного уровня и интересов;
- входное диагностическое тестирование - тест на выявление интеллектуальных способностей и мотивации выбора данного объединения;
- Диагностика определения уровня знаний и умений основного содержания программы;
- Диагностика уровня результативности конкурсов решения задач;
- Диагностика результатов участия в турнирах;
- Диагностика определения уровня воспитанности учащихся;

Для отслеживания результативности образовательного процесса диагностика может проводиться 3 раза в год. Используются следующие **этапы контроля**:

- Входной (сентябрь-октябрь) - проводится при приёме в объединение.
- Текущий (в течение года) – на каждом занятии по результатам освоения основного содержания программы.
- Промежуточный (декабрь-январь)
- Итоговый (Май)

Для выявления уровня результативности программы **по текущему этапу контроля** используются следующие **формы контроля**:

На **первом этапе** обучения:

- Контрольная работа;
- Партии и их анализ;
- Анализ результатов турниров;
- Конкурсы решения задач;
- Опрос;
- Опрос – викторина;
- Анализ решённых шахматных задач;
- Турниры.

На **втором этапе** обучения:

- Анализ шахматных партий;
- Анализ результатов турниров;
- Конкурсы решения задач;
- Опрос;
- Опрос – викторина;
- Анализ решённых шахматных задач;
- Анализ качества партий;
- Анализ результатов игры;
- Анализ результата консультационных партий;
- Анализ итогов конкурсов.

**Параметры оценки** результативности программы разработаны на четыре года обучения по трём уровням: высокий, средний, низкий.

**Аннотация к входному диагностическому тестированию.**

Диагностическое тестирование может проводиться педагогом при зачислении детей на первый год обучения с целью определения способности ребёнка к аналитическому мышлению, выявления интеллектуального уровня развития учащихся, а также уровня внимательности и эмоциональности детей. Она представляет собой комплекс психологических методик, позволяющих выявить потенциал детей к обучению игре в шахматы.

Если испытуемый не справился с заданиями или справился частично, в этом случае занятия шахматами рекомендуются для развития умения анализировать, но при щадящих условиях, со сниженным объемом нагрузки.

**Аннотация к диагностической карте определения уровня освоения тем программы.**

Для фиксации результатов диагностики разработана диагностическая карта. Она представляет собой бланк, на котором построена таблица, критериями которой является уровень освоения разделов учебно-тематического плана. По знаниям и умениям, которыми овладевает обучающийся в ходе освоения разделов, определяется уровень освоения программы (высокий – В; средний – С; ниже среднего – Н). Для большей наглядности используется цветопись: высокий уровень – красный цвет, средний уровень синий цвет, низкий уровень – зелёный цвет.

Диагностика может проводиться 2 раза (в конце первого полугодия и в конце года), а также – по результатам освоения каждой темы программы.

## **2.4. Оценочные материалы (Приложение №2)**

**Аннотация к диагностической карте уровня результативности конкурсов решения задач.**

Помимо диагностической карты, разработанной педагогом, необходимым условием выявления результативности данной программы является таблица результатов конкурсов решения задач. В данной таблице педагогом фиксируются набранные очки обучающихся по итогам конкурсов решения задач, где прописывается сумма очков за первое полугодие, сумма очков за второе полугодие, общий итог и место занятое учениками (I, II, III). Таким образом, определяется уровень освоения программы (высокий – 6,5; средний – 4,3; низкий – 1,2).

Для фиксирования решённых учеником задач в программе «Белая ладья» используется тетрадь учёта решённых задач.

**Аннотация к тетради учёта решённых задач.**

Данная тетрадь является основным критерием заполнения сводных таблиц, результатов конкурсов решения задач, рассматривается как форма постоянного контроля. Она представляет собой тетрадь с таблицей, состоящей из двух граф: Ф.И. учащегося и номер выполненных индивидуальных заданий.

Тетрадь результативности решения задач необходима педагогу, чтобы в ходе решения шахматных задач, выявить уровень освоения учащимися задач разного уровня сложности.

#### **Аннотация к задачам разного уровня сложности.**

В ходе занятия каждому ученику раздаются индивидуальные задания, которые соответствуют уровню развития каждого ученика. Задачи могут быть разделены на следующие уровни:

- ниже среднего - базовый уровень знаний и умений, который осваивает каждый ученик, обучаясь по программе «Белая ладья» (представляет один из многочисленных вариантов);

- средний уровень - представлены задачи более сложные, которые могут решать ученики, освоившие базовые знания и способные к решению более сложных заданий по какой-либо теме занятия (представляет один из многочисленных вариантов);

- высокий уровень – задачи для детей с более развитым логическим мышлением, которые освоили два предыдущих уровня задач и стремятся к более сложным заданиям.

(представляет один из многочисленных вариантов).

**Примечание:** решение задач по разным уровням сложности может быть использовано в качестве входной диагностики на 2, 3 год обучения для определения уровня знаний и умений учащихся.

#### **Аннотация к диагностической карте результатов участия в турнирах.**

Турнирная таблица представляет собой бланк с построенной таблицей, где указывается фамилия и имя участника, разряд, наименование турнира, очки и место в данном турнире.

Турнирная таблица необходима педагогу для отслеживания результатов шахматных турниров. Фиксирование этих данных позволяет педагогу выявить динамику индивидуального турнирного опыта учащихся.

#### **Аннотация к диагностической карте определения уровня воспитанности учащихся.**

Для диагностики определения уровня воспитанности учащихся автором отобраны необходимые критерии по каждому из которых определяется уровень воспитанности учащихся (высокий - В, средний - С, ниже среднего - Н).

## **2.5. Методические материалы**

### **Основные методы обучения:**

Шахматисты должны твёрдо усвоить роль плана и расчёта на разных стадиях партии. Важно во время игры научиться менять план в зависимости от изменения оценки позиции и всё время сохранять тактическую бдительность. Занятия по шахматам должны быть направлены на формирование комбинационных навыков, решая при этом как можно больше комбинаций, постепенно их усложняя. Педагогу следует иметь несколько наборов карточек с упражнениями, тем самым это поможет занять всех учащихся группы.

При изложении материала по стратегии идти от конкретного к общему и наоборот. При раскрытии новой темы наиболее эффективно рассмотрение отдельных примеров из партий учащихся с их последующими выводами.

Формирование основ стратегического мышления невозможно без освоения основных приёмов техники борьбы. В преподавании основ позиционной игры следует учитывать, что многие темы различаются по сложности усвоения.

В группах I года обучения занятия проводятся в игровой форме с элементами творчества. Занятия проводятся только по основным темам, без углубленного изучения, в силу возраста учащихся и особенностей их восприятия шахматного материала.

В учебно-тренировочных группах 2 года обучения занятия проводятся более углубленно и расширенно, с применением дополнительных тем и заданий повышенной сложности.

В учебно-тренировочных группах 3 года обучения детям предлагается в основном литература по тактике и окончаниям. Работы по стратегии могут служить дополнительным материалом при изучении определённых тем. Здесь необходим индивидуальный подход к каждому учащемуся. Педагог должен совместно с учащимся определить конкретные направления в учебно-тренировочном процессе, контролировать их исполнение и при необходимости их корректировать.

Первостепенное значение для шахматиста высокой квалификации имеет анализ своих партий. Большое внимание, особенно в первые годы обучения уделяется тренировочным матчам, турнирам, сеансам одновременной игры, тематическим партиям, конкурсам по решению задач и композиций.

В учебно-тренировочных группах 2 и 3 года обучения шахматисты, по мере возможности, должны участвовать в официальных соревнованиях. В серьёзных турнирах происходит отработка техники игры, дебютного репертуара, расчёта и отдельных вариантов.

В шахматах очень часто время на обдумывание ходов жёстко лимитировано, поэтому цейтноты – распространённое явление. Необходимо научиться экономить время. При разборе партий методическое искусство педагога состоит в том, чтобы, с одной стороны, подчеркнуть логику стратегического плана, необходимость последовательного осуществления замысла, а с другой – отмечать конкретный подход к позиции, важность тактической бдительности. Большое значение имеет рассмотрение практических эндшпилей. Им надо уделять немало времени для усвоения учащимися специфики планирования игры и расчёта на этой важнейшей и сложнейшей стадии партии.

Шахматистам обычно больше всего нравится игровая часть занятий. Чтобы этот интерес не падал, необходимо периодически менять условия соревнований. Благодаря этому занятия становятся более увлекательными, динамичными, позволяют ощутить резкую смену ситуаций, учат

ориентироваться в сложной обстановке, тренируют сообразительность и реакцию.

Для тренировки памяти и расчёта используются следующие упражнения: игра без передвижения фигур, игра «вслепую», игра с форой (конь, слон и т.д.), командная игра (происходит на одной доске, ходы делаются поочередно каждым участником). Рекомендуется во время занятий использовать игры и упражнения, разработанные на основе психолого-педагогических требований.

Перечень дидактических материалов и наглядных пособий:

- шахматные доски;
- шахматные фигуры;
- шахматные часы;
- карточки с упражнениями, вопросами и заданиями на заданные темы для каждого года обучения.

Уже с первых дней работы с детьми педагог не должен забывать о воспитании у них морально-волевых качеств: выдержки, самообладания, смелости, решительности, воли к победе, требовательности к себе и уважительному отношению к любому сопернику. Проводятся беседы по технике безопасности на занятиях во время проведения мероприятий, на улицах города, в общественном транспорте, в чрезвычайных ситуациях. Также шахматисты обязаны усвоить основы спортивной этики. В любом соревновании их отношение должно быть честным, бескорыстным и бескомпромиссным. А такие черты, как зазнайство, высокомерие, заносчивость, чрезмерная самоуверенность, должны быть искоренены.

Учащимся полезно овладевать также основами психологических знаний, уметь применять психологические приёмы в игре, создавая соперникам максимум проблем и неудобств.

#### **Основные формы и средства обучения:**

1. Практическая игра.
2. Решение шахматных задач, комбинаций и этюдов.
3. Дидактические игры и задания, игровые упражнения.
4. Теоретические занятия, шахматные игры, шахматные дидактические игрушки.
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

**Основной тип занятий - практикум.** Единицей учебного процесса является блок занятий. Индивидуальная учебная деятельность сочетается с проектными формами работы.

#### **Основные составляющие занятий:**

##### **1 год обучения**

1. Мотивация к учебной деятельности.
2. Организационный момент.
3. Погружение в тему урока. Выяснение целей, ожиданий.
4. Актуализация знаний.
5. Изучение (повтор, закрепление) учебного материала.
6. Физминутка.

7. Играем в шахматы.
8. Рефлексия.

### **Для 2 и 3 года обучения**

1. Организационная часть: подготовка объединения к занятиям: расстановка шахмат. Тема занятия, правила по технике безопасности и охране труда, настрой на учебную работу;

2. Теоретическая часть: повторение и объяснение материала. Демонстрация партий, позиций, интерактивное обучение на планшете.

3. Практическая часть: решение задач учащимися, учебно-тренировочный турнир, игровая практика.

4. Подведение итогов занятия: обсуждение учащимися ошибок в партиях. Информация. Уборка рабочего места, складывание шахмат в коробки, выключение аппаратуры, уборка помещения.

Программа реализуется в сетевой форме и предполагает совместную работу педагога с психологом. Эта работа направлена на мотивацию к занятиям шахматами, к ведению здорового образа жизни, повышение самооценки учащихся и уверенности в своих действиях. На разных этапах реализации программы психолог проводит беседы, тестирования, дает оценку психологического состояния шахматистов, помогает спортсменам настроиться на успешное участие в соревнованиях. Методические материалы представлены в приложении (Приложение 3).

Программа предполагает, кроме учебных занятий, проведение в объединении конкурсов решения задач, блиц-турниров, конкурсов на составление этюдов, консультационных партий, сеансов одновременной игры, выездов на районные и городские соревнования.

## **2.6. Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Калиниченко Н. «Практикум по шахматной тактике», Питер, 2014.
2. Пожарский В. «Шахматный учебник», Москва, «Феникс», 2014.
3. Трофимова А. «Учебник юного шахматиста», Москва, «Феникс», 2014.

### **Для детей:**

1. Петрушина, Н.М. Шахматные окончания для детей / Н.М. Петрушина. - М.: Феникс, 2014. - 202 с.

### **Для родителей:**

1. Лысенко, Сергей Беседы с шахматным психологом / Сергей Лысенко. - Москва: Машиностроение, 2011. - 104 с.

### **Интернет ресурсы:**

1. [www.za-paptoi.ru](http://www.za-paptoi.ru), [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru), [mamapapa-avh.ru](http://mamapapa-avh.ru).

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1 «Календарно-тематический план» 1 год обучения**

<b>№ занятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>По факту</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1.</b>	<b>01.09</b>		<b>Вводное занятие. ТБ.</b> История и легенды о возникновения шахмат.	2	Лекция	Собеседование
<b>Дебют 14 часов</b>						
<b>2.</b>	04.09		Дебют. Основные правила. Развитие.	2	Лекция	Практические задания Игра
<b>3.</b>	08.09		Быстрейшая мобилизация сил.	2	Игра	
<b>4.</b>	11.09		Борьба за центр. Пешечный. Фигурный.	2	Дидактические упражнения	
<b>5.</b>	15.09		Дебют. Центры и фланги.	2		
<b>6.</b>	18.09		Ферзь и пешка против ферзя. Оценка позиций. Основные критерии.	2	Беседа	
<b>7.</b>	22.09		Ладейные окончания с проходными у обеих сторон	2	Лекция	
<b>8.</b>	25.09		Ладейная, коневая, слоновая, ферзевая, королевская пешка.	2	Д/уп-я	
<b>Миттельшпиль 40 часа</b>						
<b>9.</b>	29.09		Миттельшпиль . Типовые комбинации	1	Игра	Контрольные упражнения  Наблюдение Тестирование
<b>10.</b>	29.09		Самые общие рекомендации о том, как играть в миттельшпиле. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	1	Беседа	
<b>11.</b>	02.10		«Мельница». Дидактические упражнения.	1	Д/уп-я	
<b>12.</b>	02.10		Разыгрывание комбинации на завлечение.	1	Лекция	

13.	06.10		Разыгрывание комбинации на отвлечение.	1	Игра	
14.	06.10		Разыгрывание комбинации на блокировку.	1	Д/уп-я	
15.	09.10		Разыгрывание комбинации на перекрытие.	1	Беседа	
16.	09.10		Разыгрывание комбинации на уничтожение защиты.	1		
17.	13.10		Разыгрывание комбинации на освобождение поля.	1	Лекция	
18.	13.10		Превращение пешки. Дидактические упражнения.	1		
19.	16.10		Решение задач-ловушек. Практические задания.	1	Игра	
20.	16.10		Пешечные слабости. Практические задания.	1	Беседа	
21.	20.10		Открытая 7-я (2-я) горизонталь	1		
22.	20.10		Мат на последней горизонтали	1	Лекция	
23.	23.10		Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	1	Лекция	
24.	23.10		Тактические приемы. Двойной удар. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	1		
25.	27.10		Тактические приемы. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	1	Игра	
26.	27.10		Матовые комбинации (на мат в 3 хода) и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Темы завлечения, отвлечения. Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”.	1		Д/уп-я
27.	30.10		Матовые комбинации (на мат в 3 хода) и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема блокировки. Дидактические задания “Выигрыш материала.”.	1	Лекция	
28.	30.10		Разрушение королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты. Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”, “Выигрыш материала”. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	1	Игра	
29.	03.11		Темы связки, “рентгена”, перекрытия. Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”, “Выигрыш материала”.	1	Д/уп-я	Наблюдение
30.	03.11		Другие темы комбинаций и сочетание тематических приемов.	1	Д/уп-я	Наблюдение



			Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”.			
31.	06.11		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Д/уп-я	Наблюдение
32.	06.11		Комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Комбинации на вечный шах. Дидактическое задание “Сделай ничью”.	1	Д/уп-я	Наблюдение
33.	10.11		Классическое наследие. “Бессмертная” партия. “Вечнозеленая” партия.	2	Д/уп-я	Наблюдение
34.	13.11		Самые общие рекомендации о том, как играть в миттельшпиле.	2	Практика	Наблюдение
35.	17.11		Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	2	Игра Д/уп-я Лекция	Наблюдение
36.	20.11		Тактические приемы. Двойной удар. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	2		Наблюдение
37.	24.11		Тактические приемы. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	2		Наблюдение
38.	27.11		Повторение материала. Темы завлечения, отвлечения. Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2		Наблюдение
39.	01.12		Тренировочные партии учащихся с разбором игры в миттельшпиле.	2		Наблюдение
40.	04.12		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	2		Наблюдение
Эндшпиль 24						
41.	08.12		Эндшпиль. Особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях.	1	Лекция	Практические игра
42.	08.12		Эндшпиль. Особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях.	1		
43.	11.12		Оппозиция. Цугцванг. Король с крайней пешкой.	1		
44.	11.12		Ладья против ладьи. Ферзь против ферзя. Ферзь против ладьи (простые случаи).	1	Игра	
45.	15.12		Дидактические задания “Мат в 2 хода”, “Мат в 3 хода”, “Выигрыш фигуры”.	1		

46.	15.12		Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи).	1	Д/уп-я	Наблюдение		
47.	18.12		Дидактические задания “Мат в 2 хода”, “Мат в 3 хода”.	1		игра		
48.	18.12		Пешка против короля. Когда пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило “квадрата”. Дидактическое задание “Квадрат”.	1		Наблюдение Наблюдение		
49.	22.12		Пешка против короля. Белая пешка на седьмой и шестой горизонталях. Король помогает своей пешке. Оппозиция.	1				
50.	22.12		Дидактические задания “Мат в 2 хода”, “Мат в 3 хода”, “Проведи пешку в ферзи”, “Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”.	1				
51.	25.12		Пешка против короля. Белая пешка на пятой горизонтали. Дидактические задания “Мат в 3 хода”, “Проведи пешку в ферзи”.	1				
52.	25.12		Пешка против короля. Король ведет свою пешку за собой.	1				
53.	29.12		“Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”.	1				
54.	29.12		Пешка против короля. Белая пешка на второй, третьей, четвертой горизонталях. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	1				
55.	12.01		Ключевые поля. Дидактические задания “Проведи пешку в ферзи”.	1			игра	
56.	12.01		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1			Лекция	игра
							Игра	
						Д/уп-я		

57.	15.01		Ключевые поля. Дидактические задания “Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”.	1	Лекция	
58.	15.01		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Игра	
59.	19.01		Удивительные ничейные положения. Два коня против короля. Слон и пешка против короля.	1		Д/уп-я
60.	19.01		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Лекция	
61.	22.01		Удивительные ничейные положения. Конь и пешка против короля. Дидактические задания “Куда отступить королем?”, “Путь к ничьей”.	1		Игра
62.	22.01		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Д/уп-я	
63.	26.01		Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.	1		
64.	26.01		Тренировочные партии учащихся с разбором игры в эндшпиле.	1		
<b>Практическая игра 62.</b>						
65.	29.01		Активность ладьи в окончаниях.	1	Лекция	Практические задания Игра Контрольные упражнения. Тестирование
66.	29.01		Слон против пешек. Расстановка пешек (по Капабланке) при слонах. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	1		
67.	02.02		Конь против пешек. По методике Авербаха.	1	Игра	
68.	02.02		Ладья против пешек.	1		
69.	05.02		Ладья против слона.	1		
70.	05.02		Слон сильнее ладьи. Особенности позиций.	1	Дидактические упражнения	
71.	09.02		Коневые окончания. По Ю. Авербаху.	1		
72.	09.02		Слон сильнее коня. Примеры.	1		

73.	12.02		Конь сильнее слона. Примеры.	1		
74.	12.02		Два слона в эндшпиле.	1		
75.	16.02		Форпост на полуоткрытой линии.	1		Практические задания
76.	16.02		Пешечное большинство на ферзевом фланге.	1	Практическая игра	
77.	19.02		Жертва слона «G7 и H7»	1		
78.	19.02		Конь и слон против короля.	1		
79.	26.02		Фигуры против пешечного центра.	1		
80.	26.02		Методы борьбы ладьи против слона и короля. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	1		Игра
81.	02.03		Позиционная ловушка.	1	Контрольные упражнения.	
82.	02.03		Выбор дебютного репертуара.	1		
83.	05.03		Защита и контратака.	1		
84.	05.03		Методы игры при закрытом центре.	1	Тестирование	
85.	09.03		Удар в центре, против атаки на фланге.	1		
86.	09.03		Ограничение подвижности активных фигур.	1		
87.	12.03		Захват открытой линии.	1		
88.	12.03		Задачи на отвлечение и завлечение фигур.	1		
89.	16.03		Устранение защитников короля.	2	Дидактические упражнения	
90.	19.03		Игра против плохого слона «с8»	2		Контрольные упражнения.
91.	23.03		Слабое поле «d6» в староиндийской защите.	2		
92.	26.03		Атака при разнопольных слонах.	2		
93.	30.03		Взаимодействие ферзя и коня. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2		Тестирование

94.	02.04		Лишняя пешка в ферзевых окончаниях.	2	Практическая игра	Наблюдение
95.	06.04		Использование разменов фигур, для устранения защиты короля.	2		
96.	09.04		Изменение пешечной структуры.	2		
97.	13.04		Фигурная атака короля.	2		
98.	16.04		Пешечное большинство на ферзевом фланге.	2	Игра	
99.	20.04		«Висячие» пешки. Метод борьбы против них.	2		
100.	23.04		Многофигурный эндшпиль.	2		
101.	27.04		Взаимодействие ладьи и слона.	2		
102.	30.04		Преимущество двух слонов. Примеры. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2		
103.	04.05		Нестандартное материальное соотношение. Примеры.	2	Дидактические упражнения	
104.	07.05		Слон и пешка сильнее ладьи. Примеры.	2	Дидактические упражнения	
105.	11.05		Пешечная атака позиции рокировки.	2		
106.	14.05		Фигурное давление на пешечный центр.	2	Практическая игра	
107.	18.05		План игры при закрытом центре.	2		
108.	21.05		<b>Итоговое занятие. Шахматные баталии.</b> Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2		<b>Турнир</b>
			<b>ИТОГО</b>	<b>144 часов</b>		

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1 «Календарно-тематический план» 1 год обучения**

<b>№ занятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>По факту</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1.</b>	<b>03.09</b>		<b>Вводное занятие. ТБ.</b> История и легенды о возникновения шахмат.	2	Лекция	Собеседование
<b>Дебют 14 часов</b>						
<b>2.</b>	04.09		Дебют. Основные правила. Развитие.	2	Лекция	Практические задания Игра
<b>3.</b>	10.09		Быстрейшая мобилизация сил.	2	Игра	
<b>4.</b>	11.09		Борьба за центр. Пешечный. Фигурный.	2	Дидактические упражнения Беседа	
<b>5.</b>	17.09		Дебют. Центры и фланги.	2		
<b>6.</b>	18.09		Ферзь и пешка против ферзя. Оценка позиций. Основные критерии.	2		
<b>7.</b>	24.09		Ладейные окончания с проходными у обеих сторон	2	Лекция	
<b>8.</b>	25.09		Ладейная, коневая, слоновая, ферзевая, королевская пешка. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2	Д/уп-я	
<b>Миттельшпиль 40 часа</b>						
<b>9.</b>	01.10		Миттельшпиль . Типовые комбинации	1	Игра	Наблюдение
<b>10.</b>	01.10		Самые общие рекомендации о том, как играть в миттельшпиле.	1	Беседа	
<b>11.</b>	02.10		«Мельница». Дидактические упражнения.	1	Д/уп-я	Тестирование
<b>12.</b>	02.10		Разыгрывание комбинации на завлечение.	1	Лекция	

13.	08.10		Разыгрывание комбинации на отвлечение.	1	Игра	
14.	08.10		Разыгрывание комбинации на блокировку.	1	Д/уп-я	
15.	09.10		Разыгрывание комбинации на перекрытие.	1	Беседа	
16.	09.10		Разыгрывание комбинации на уничтожение защиты.	1		
17.	15.10		Разыгрывание комбинации на освобождение поля.	1	Лекция	
18.	15.10		Превращение пешки. Дидактические упражнения.	1		
19.	16.10		Решение задач-ловушек. Практические задания.	1	Игра	
20.	16.10		Пешечные слабости. Практические задания.	1	Беседа	
21.	22.10		Открытая 7-я (2-я) горизонталь	1		
22.	22.10		Мат на последней горизонтали	1	Лекция	
23.	23.10		Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	1	Лекция	
24.	23.10		Тактические приемы. Двойной удар. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	1		
25.	29.10		Тактические приемы. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	1	Игра	
26.	29.10		Матовые комбинации (на мат в 3 хода) и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Темы завлечения, отвлечения. Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”.	1		Д/уп-я
27.	30.10		Матовые комбинации (на мат в 3 хода) и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема блокировки. Дидактические задания “Выигрыш материала.”.	1	Лекция	
28.	30.10		Разрушение королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты. Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”, “Выигрыш материала”. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	1	Игра	
29.	05.11		Темы связки, “рентгена”, перекрытия. Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”, “Выигрыш материала”.	1	Д/уп-я	Наблюдение
30.	05.11		Другие темы комбинаций и сочетание тематических приемов.	1	Д/уп-я	Наблюдение

			Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”.			
31.	06.11		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Д/уп-я	Наблюдение
32.	06.11		Комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Комбинации на вечный шах. Дидактическое задание “Сделай ничью”.	1	Д/уп-я	Наблюдение
33.	12.11		Классическое наследие. “Бессмертная” партия. “Вечнозеленая” партия.	2	Д/уп-я	Наблюдение
34.	13.11		Самые общие рекомендации о том, как играть в миттельшпиле.	2	Практика	Наблюдение
35.	19.11		Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	2	Игра Д/уп-я Лекция	Наблюдение
36.	20.11		Тактические приемы. Двойной удар. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	2		Наблюдение
37.	26.11		Тактические приемы. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	2		Наблюдение
38.	27.11		Повторение материала. Темы завлечения, отвлечения. Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2		Наблюдение
39.	03.12		Тренировочные партии учащихся с разбором игры в миттельшпиле.	2		Наблюдение
40.	04.12		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	2		Наблюдение
Эндшпиль 24						
41.	10.12		Эндшпиль. Особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях.	1	Лекция	Практические игра
42.	10.12		Эндшпиль. Особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях.	1		
43.	11.12		Оппозиция. Цугцванг. Король с крайней пешкой.	1		
44.	11.12		Ладья против ладьи. Ферзь против ферзя. Ферзь против ладьи (простые случаи).	1	Игра	
45.	17.12		Дидактические задания “Мат в 2 хода”, “Мат в 3 хода”, “Выигрыш фигуры”.	1		



46.	17.12		Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи).	1	Д/уп-я	Наблюдение
47.	18.12		Дидактические задания “Мат в 2 хода”, “Мат в 3 хода”.	1		игра
48.	18.12		Пешка против короля. Когда пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило “квадрата”. Дидактическое задание “Квадрат”.	1		Наблюдение Наблюдение
49.	24.12		Пешка против короля. Белая пешка на седьмой и шестой горизонталях. Король помогает своей пешке. Оппозиция.	1		
50.	24.12		Дидактические задания “Мат в 2 хода”, “Мат в 3 хода”, “Проведи пешку в ферзи”, “Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”.	1		
51.	25.12		Пешка против короля. Белая пешка на пятой горизонтали. Дидактические задания “Мат в 3 хода”, “Проведи пешку в ферзи”.	1		
52.	25.12		Пешка против короля. Король ведет свою пешку за собой. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	1		
53.	14.01		“Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”.	1		
54.	14.01		Пешка против короля. Белая пешка на второй, третьей, четвертой горизонталях.	1		
55.	15.01		Ключевые поля. Дидактические задания “Проведи пешку в ферзи”.	1		
56.	15.01		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Лекция	игра
					Игра	
					Д/уп-я	

57.	21.01		Ключевые поля. Дидактические задания “Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”.	1	Лекция		
58.	21.01		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Игра		
59.	22.01		Удивительные ничейные положения. Два коня против короля. Слон и пешка против короля.	1		Д/уп-я	
60.	22.01		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Лекция		
61.	28.01		Удивительные ничейные положения. Конь и пешка против короля. Дидактические задания “Куда отступить королем?”, “Путь к ничьей”.	1		Игра	
62.	28.01		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Д/уп-я		
63.	29.01		Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.	1			
64.	29.01		Тренировочные партии учащихся с разбором игры в эндшпиле. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	1			
<b>Практическая игра 62.</b>							
65.	04.02		Активность ладьи в окончаниях.	1	Лекция	Практические задания Игра Контрольные упражнения. Тестирование	
66.	04.02		Слон против пешек. Расстановка пешек (по Капабланке) при слонах.	1			
67.	05.02		Конь против пешек. По методике Авербаха.	1	Игра		
68.	05.02		Ладья против пешек.	1			
69.	11.02		Ладья против слона.	1			
70.	11.02		Слон сильнее ладьи. Особенности позиций.	1	Дидактические		
71.	12.02		Коневые окончания. По Ю. Авербаху.	1			

72.	12.02		Слон сильнее коня. Примеры.	1	упражнения	
73.	18.02		Конь сильнее слона. Примеры.	1		
74.	18.02		Два слона в эндшпиле.	1		
75.	19.02		Форпост на полуоткрытой линии.	1	Практическая игра	Практические задания
76.	19.02		Пешечное большинство на ферзевом фланге.	1		
77.	25.02		Жертва слона «G7 и H7»	1		
78.	25.02		Конь и слон против короля.	1		
79.	26.02		Фигуры против пешечного центра.	1		
80.	26.02		Методы борьбы ладьи против слона и короля. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям.	1		
81.	04.03		Позиционная ловушка.	1		
82.	04.03		Выбор дебютного репертуара.	1	Игра	Практическая игра
83.	05.03		Защита и контратака.	1		
84.	05.03		Методы игры при закрытом центре.	1		
85.	11.03		Удар в центре, против атаки на фланге.	1		
86.	11.03		Ограничение подвижности активных фигур.	1		
87.	12.03		Захват открытой линии.	1		
88.	12.03		Задачи на отвлечение и завлечение фигур.	1		
89.	18.03		Устранение защитников короля.	2	Дидактические упражнения	Контрольные упражнения.
90.	19.03		Игра против плохого слона «с8»	2		
91.	25.03		Слабое поле «d6» в староиндийской защите.	2		
92.	26.03		Атака при разнопольных слонах. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2		
						Тестирование
						Практические задания
						Практическая игра
						Контрольные упражнения.
						Тестирование
						Практические задания
						Практическая игра
						Контрольные упражнения.
						Тестирование
						Практические задания
						Практическая игра
						Контрольные упражнения.

93.	01.04		Взаимодействие ферзя и коня.	2	Практическая игра	Тестирование Наблюдение Наблюдение
94.	02.04		Лишняя пешка в ферзевых окончаниях.	2		
95.	08.04		Использование разменов фигур, для устранения защиты короля.	2		
96.	09.04		Изменение пешечной структуры.	2		
97.	15.04		Фигурная атака короля.	2		
98.	16.04		Пешечное большинство на ферзевом фланге.	2	Игра	
99.	22.04		«Висячие» пешки. Метод борьбы против них.	2		
100.	23.04		Многофигурный эндшпиль.	2		
101.	29.04		Взаимодействие ладьи и слона.	2		
102.	30.04		Преимущество двух слонов. Примеры. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2		
103.	06.05		Нестандартное материальное соотношение. Примеры.	2	Дидактические упражнения	
104.	07.05		Слон и пешка сильнее ладьи. Примеры.	2	Дидактические упражнения	
105.	13.05		Пешечная атака позиции рокировки.	2		
106.	14.05		Фигурное давление на пешечный центр.	2	Практическая игра	
107.	20.05		План игры при закрытом центре.	2		
108.	21.05		<b>Итоговое занятие. Шахматные баталии.</b> Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2		<b>Турнир</b>
			<b>ИТОГО</b>	<b>144 часов</b>		

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1 «Календарно-тематический план» 1 год обучения**

<b>№ занятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>По факту</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1.</b>	<b>03.09</b>		<b>Вводное занятие. ТБ.</b> История и легенды о возникновении шахмат.	2	Лекция	Собеседование
<b>Дебют 14 часов</b>						
<b>2.</b>	04.09		Дебют. Основные правила. Развитие.	2	Лекция	Практические задания Игра
<b>3.</b>	10.09		Быстрейшая мобилизация сил.	2	Игра	
<b>4.</b>	11.09		Борьба за центр. Пешечный. Фигурный.	2	Дидактические упражнения Беседа	
<b>5.</b>	17.09		Дебют. Центры и фланги.	2		
<b>6.</b>	18.09		Ферзь и пешка против ферзя. Оценка позиций. Основные критерии.	2		
<b>7.</b>	24.09		Ладейные окончания с проходными у обеих сторон	2	Лекция	
<b>8.</b>	25.09		Ладейная, коневая, слоновая, ферзевая, королевская пешка. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2	Д/уп-я	
<b>Миттельшпиль 40 часа</b>						
<b>9.</b>	01.10		Миттельшпиль . Типовые комбинации	1	Игра	Наблюдение
<b>10.</b>	01.10		Самые общие рекомендации о том, как играть в миттельшпиле.	1	Беседа	
<b>11.</b>	02.10		«Мельница». Дидактические упражнения.	1	Д/уп-я	Тестирование
<b>12.</b>	02.10		Разыгрывание комбинации на завлечение.	1	Лекция	

13.	08.10		Разыгрывание комбинации на отвлечение.	1	Игра	
14.	08.10		Разыгрывание комбинации на блокировку.	1	Д/уп-я	
15.	09.10		Разыгрывание комбинации на перекрытие.	1	Беседа	
16.	09.10		Разыгрывание комбинации на уничтожение защиты.	1		
17.	15.10		Разыгрывание комбинации на освобождение поля.	1	Лекция	
18.	15.10		Превращение пешки. Дидактические упражнения.	1		
19.	16.10		Решение задач-ловушек. Практические задания.	1	Игра	
20.	16.10		Пешечные слабости. Практические задания.	1	Беседа	
21.	22.10		Открытая 7-я (2-я) горизонталь	1		
22.	22.10		Мат на последней горизонтали	1	Лекция	
23.	23.10		Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	1	Лекция	
24.	23.10		Тактические приемы. Двойной удар. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	1		
25.	29.10		Тактические приемы. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	1	Игра	
26.	29.10		Матовые комбинации (на мат в 3 хода) и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Темы завлечения, отвлечения. Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”.	1		Д/уп-я
27.	30.10		Матовые комбинации (на мат в 3 хода) и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема блокировки. Дидактические задания “Выигрыш материала.”.	1	Лекция	
28.	30.10		Разрушение королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты. Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”, “Выигрыш материала”. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	1	Игра	
29.	05.11		Темы связки, “рентгена”, перекрытия. Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”, “Выигрыш материала”.	1	Д/уп-я	Наблюдение
30.	05.11		Другие темы комбинаций и сочетание тематических приемов.	1	Д/уп-я	Наблюдение

			Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”.			
31.	06.11		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Д/уп-я	Наблюдение
32.	06.11		Комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Комбинации на вечный шах. Дидактическое задание “Сделай ничью”.	1	Д/уп-я	Наблюдение
33.	12.11		Классическое наследие. “Бессмертная” партия. “Вечнозеленая” партия.	2	Д/уп-я	Наблюдение
34.	13.11		Самые общие рекомендации о том, как играть в миттельшпиле.	2	Практика	Наблюдение
35.	19.11		Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	2	Игра  Д/уп-я  Лекция	Наблюдение
36.	20.11		Тактические приемы. Двойной удар. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	2		Наблюдение
37.	26.11		Тактические приемы. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Дидактическое задание “Выигрыш материала”.	2		Наблюдение
38.	27.11		Повторение материала. Темы завлечения, отвлечения. Дидактические задания “Объяви мат в 3 хода”. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2		Наблюдение
39.	03.12		Тренировочные партии учащихся с разбором игры в миттельшпиле.	2		Наблюдение
40.	04.12		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	2		Наблюдение
Эндшпиль 24						
41.	10.12		Эндшпиль. Особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях.	1	Лекция	Практические игра
42.	10.12		Эндшпиль. Особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях.	1		
43.	11.12		Оппозиция. Цугцванг. Король с крайней пешкой.	1		
44.	11.12		Ладья против ладьи. Ферзь против ферзя. Ферзь против ладьи (простые случаи).	1		
45.	17.12		Дидактические задания “Мат в 2 хода”, “Мат в 3 хода”, “Выигрыш фигуры”.	1	Игра	

46.	17.12		Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи).	1	Д/уп-я	Наблюдение
47.	18.12		Дидактические задания “Мат в 2 хода”, “Мат в 3 хода”.	1		игра
48.	18.12		Пешка против короля. Когда пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило “квадрата”. Дидактическое задание “Квадрат”.	1		Наблюдение Наблюдение
49.	24.12		Пешка против короля. Белая пешка на седьмой и шестой горизонталях. Король помогает своей пешке. Оппозиция.	1		
50.	24.12		Дидактические задания “Мат в 2 хода”, “Мат в 3 хода”, “Проведи пешку в ферзи”, “Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”.	1		
51.	25.12		Пешка против короля. Белая пешка на пятой горизонтали. Дидактические задания “Мат в 3 хода”, “Проведи пешку в ферзи”.	1		
52.	25.12		Пешка против короля. Король ведет свою пешку за собой. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	1		
53.	14.01		“Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”.	1		
54.	14.01		Пешка против короля. Белая пешка на второй, третьей, четвертой горизонталях.	1		
55.	15.01		Ключевые поля. Дидактические задания “Проведи пешку в ферзи”.	1		
56.	15.01		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Лекция	игра
					Игра	
					Д/уп-я	



57.	21.01		Ключевые поля. Дидактические задания “Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”.	1	Лекция	
58.	21.01		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Игра	
59.	22.01		Удивительные ничейные положения. Два коня против короля. Слон и пешка против короля.	1		Д/уп-я
60.	22.01		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Лекция	
61.	28.01		Удивительные ничейные положения. Конь и пешка против короля. Дидактические задания “Куда отступить королем?”, “Путь к ничьей”.	1		Игра
62.	28.01		Разбор сыгранных партий, поучительные позиции.	1	Д/уп-я	
63.	29.01		Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.	1		
64.	29.01		Тренировочные партии учащихся с разбором игры в эндшпиле. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	1		
<b>Практическая игра 62.</b>						
65.	04.02		Активность ладьи в окончаниях.	1	Лекция	Практические задания Игра Контрольные упражнения. Тестирование
66.	04.02		Слон против пешек. Расстановка пешек (по Капабланке) при слонах.	1		
67.	05.02		Конь против пешек. По методике Авербаха.	1	Игра	
68.	05.02		Ладья против пешек.	1		
69.	11.02		Ладья против слона.	1		
70.	11.02		Слон сильнее ладьи. Особенности позиций.	1	Дидактические	
71.	12.02		Коневые окончания. По Ю. Авербаху.	1		

72.	12.02		Слон сильнее коня. Примеры.	1	упражнения			
73.	18.02		Конь сильнее слона. Примеры.	1				
74.	18.02		Два слона в эндшпиле.	1				
75.	19.02		Форпост на полуоткрытой линии.	1	Практическая игра	Практические задания		
76.	19.02		Пешечное большинство на ферзевом фланге.	1				
77.	25.02		Жертва слона «G7 и H7»	1				
78.	25.02		Конь и слон против короля.	1				
79.	26.02		Фигуры против пешечного центра.	1				
80.	26.02		Методы борьбы ладьи против слона и короля. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям.	1			Игра	Практическая игра
81.	04.03		Позиционная ловушка.	1				
82.	04.03		Выбор дебютного репертуара.	1	Контрольные упражнения.			
83.	05.03		Защита и контратака.	1				
84.	05.03		Методы игры при закрытом центре.	1				
85.	11.03		Удар в центре, против атаки на фланге.	1		Тестирование		
86.	11.03		Ограничение подвижности активных фигур.	1				
87.	12.03		Захват открытой линии.	1				
88.	12.03		Задачи на отвлечение и завлечение фигур.	1				
89.	18.03		Устранение защитников короля.	2	Дидактические упражнения			
90.	19.03		Игра против плохого слона «с8»	2				
91.	25.03		Слабое поле «d6» в староиндийской защите.	2				
92.	26.03		Атака при разнопольных слонах. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2				

93.	01.04		Взаимодействие ферзя и коня.	2	Практическая игра	Тестирование Наблюдение Наблюдение
94.	02.04		Лишняя пешка в ферзевых окончаниях.	2		
95.	08.04		Использование разменов фигур, для устранения защиты короля.	2		
96.	09.04		Изменение пешечной структуры.	2		
97.	15.04		Фигурная атака короля.	2		
98.	16.04		Пешечное большинство на ферзевом фланге.	2	Игра	
99.	22.04		«Висячие» пешки. Метод борьбы против них.	2		
100.	23.04		Многофигурный эндшпиль.	2		
101.	29.04		Взаимодействие ладьи и слона.	2		
102.	30.04		Преимущество двух слонов. Примеры. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2		
103.	06.05		Нестандартное материальное соотношение. Примеры.	2	Дидактические упражнения	
104.	07.05		Слон и пешка сильнее ладьи. Примеры.	2	Дидактические упражнения	
105.	13.05		Пешечная атака позиции рокировки.	2		
106.	14.05		Фигурное давление на пешечный центр.	2	Практическая игра	
107.	20.05		План игры при закрытом центре.	2		
108.	21.05		<b>Итоговое занятие. Шахматные баталии.</b> Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям	2		<b>Турнир</b>
			<b>ИТОГО</b>	<b>144 часов</b>		

Для оценки усвоения материала по итогам занятий можно применять методы тестирования или решения задач.

Форма бланка

\_\_\_\_ Полугодие \_\_\_\_\_ уч. год

**Мониторинг результатов освоения  
дополнительной образовательной программы**

Объединение \_\_\_\_\_

Педагог до \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_

	Ф.И.О.	Показатели										Примечание
		1.1.	2.1.	2..2	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.	4.2.	4.3.	4.4	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
	Средний балл											

Форма бланка (приложение к мониторингу)  
Критерии оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы



	Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Характеристика уровня форсированности ЗУН					
1	Теоретическая подготовка				
1.1	Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень - ребёнок овладел менее чем <math>\frac{1}{2}</math> часть объема знаний, предусмотренных программой;</li> <li>• Средний уровень – <math>\frac{1}{2}</math> часть объема усвоенных знаний составляет более</li> <li>• Максимальный уровень - освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период.</li> </ul>	0-3 4-7 8-10	Наблюдение, тестирование контрольный опрос и др.  Собеседование
Практическая подготовка					
1.2	Практические умения и навыки (по основным разделам программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень - ребёнок овладел менее чем <math>\frac{1}{2}</math> часть объема знаний, предусмотренных программой;</li> <li>• Средний уровень – <math>\frac{1}{2}</math> часть объема усвоенных знаний составляет более</li> <li>• Максимальный уровень - освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период.</li> </ul>	0-3 4-7 8-10	Контрольное задание
2.2.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности — ребёнок в состоянии выполнять лишь	0-3 4-7 8-10	Контрольное задание

			простейшие практические задания педагога; Репродуктивный уровень - в ОСНОВНОМ, выполняет задания на основе образца; Творческий уровень - выполняет практические задания с элементами творчества		
3	Общеучебные умения и навыки				
3.1	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни - по аналогии с п. 3.1.	0-3 4-7 8-10	Наблюдение
3.2	Умение организовывать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить своё рабочее место к деятельности и убирать за собой		0-3 4-7 8-10	Наблюдение
3.3	Навыки соблюдения правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям		0-3 4-7 8-10	Наблюдение
Характеристика уровня личностного роста и развития					
4	Организационно-волевые качества				
4.1	Дисциплинированность I культура поведения	Способность соблюдать правила и требования педагога	Терпения хватает менее чем на 1/2 часть занятия Более чем на 1/2 занятия На все занятие	0-3 4-7 8-10	Наблюдение
4.2	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребёнка побуждаются: Иногда - самим Ребёнком. Всегда - самим Ребёнком.	0-3 4-7 8-10	Наблюдение

4.3	Самоконтроль и самооценка	Умение контролировать и оценивать свои действия, поступки.	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля Извне. Периодически контролирует себя сам. Постоянно контролирует себя сам.	0-3 4-7 8-10	Наблюдение
4.4.	Мотивация. Интерес к занятиям в детском объединении.	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	Продиктован ребёнку извне Периодически поддерживается самим ребёнком Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	0-3 4-7 8-10	Тестирование (Беседа)
Критерии оценки: Ниже среднего - (0-30 балл.) Средний — (31-70 балл.) Высокий - (71-100 балл.)					

⊕ *Таблица текущего контроля*

№	Тема	Форма	Сроки
1	Элементарные понятия о шахматах	Разбор партий	Сентябрь, октябрь
2	Комбинации	Разбор партий	Октябрь, декабрь, февраль, апрель
3	Эндшпиль	Разбор партий	Ноябрь, январь, март, май
4	Элементы стратегии	Разбор партий	Ноябрь, январь, март, май
5	Дебют	Разбор партий	Декабрь, апрель

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### МОТИВАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШАХМАТИСТОВ 14-16-ТИ ЛЕТ

(Рощина, Т.А. Мотивация деятельности шахматистов 14 - 16-ти лет / Рощина Т.А., Хозяинов Г.И. // Юбилейн. сб. науч. тр. молодых учен.

На эффективность занятия и учебного процесса в целом влияет мотивация обучаемых, а также их целеполагания. Мотивация - это фон, на котором формируются цели, если тренер не знает особенностей мотивации своего ученика ему очень трудно сформировать у него устойчивую целевую установку. Следовательно, через познания мотивации ученика можно подойти к управлению деятельностью.

Целью исследования явилось: 1. Изучение структуры мотивации шахматистов 14 -16 лет. 2. Определение модели мотивации, которая будет способствовать достижению высоких спортивных результатов шахматистов. Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить компоненты структуры мотивации шахматистов 14-16 лет.
2. Выявить ведущие составляющие в структуре мотивации.
3. Изучить схему мотивация-цели.
4. Разработать модель мотивации для достижения высоких спортивных результатов.

Была разработана анкета "Школьник и шахматы". Ответ на каждый вопрос нес в себе скрытую информацию о мотивации. Было опрошено 20 человек в возрасте от 14 до 16 лет. Уровень опрашиваемых от КМС с коэффициентом ЭЛО 2350 до ММ (международный мастер) с коэффициентом ЭЛО 2450. Была выявлена следующая структура мотивации:

1	Побудительные основания	К-1 К-2	Ориентация на удовлетворение духовных потребностей (самовыражение, самоутверждение). Ориентация на удовлетворение материальных потребностей.
2	Базисные основания	К-3 К-4 К-5	Отражает степень заинтересованности и в благоприятных социально-



			бытовых условиях деятельности. Отражает степень заинтересованности и шахматиста в накоплении специальных знаний и навыков. Отражает степень заинтересованности и шахматиста в отсутствие стрессовых ситуаций.
3	Процессуальные основания	К-6 К-7	Отражает степень заинтересованности и шахматиста в накоплении сведений о своих противниках. Отражает степень заинтересованности и шахматиста в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся в партии.

Анализируя полученные данные из анкеты, мы пришли к выводу, что в блоке 1 ведущая мотивация самоутверждения. Материальной мотивации нет ни у одного из опрошенных. Это хороший показатель для тренера, так как преобладание материальной мотивации ведет к ослаблению деятельности, но в возрасте 17-18 лет отсутствие этой мотивации вообще приведет к смене деятельности. 90% опрошенных продолжают играть в шахматы после окончания школы. Лишь 4 человека не связывают свое будущее с шахматами, если способности выше мотивации - это не лучший вариант для достижения цели, когда способности преобладают над мотивами может быть вечно второй спортсмен. Когда мотивы совпадают со способностями, цель будет достигнута. Для тренера важно определить способности своих учеников и их мотивацию. А затем работать над развитием не только способностей, но и

мотивации, так как в возрасте от 14 - 16 лет мотивацию ученика можно изменить под влиянием целенаправленного воздействия. Также важным моментом является то, что 97% опрошенных ставят выше всего конечный результат партии (т.е. победу). Такая мотивация после поражения дает двойной отрицательный эффект. Следовательно, тренеру необходимо изменить мотивацию учеников. Мотивация качества проведенной партии должна стоять выше. Но и кардинально менять мотивацию победы на мотивацию качества игры нельзя, так как будет потеряна бдительность и стремление к риску.

На основании данных проведенного эксперимента и использования структуры мотивации по Пилояну была разработана модель мотивационной ориентации для шахматистов 14 - 16 лет.

Модель мотивационной ориентации в деятельности шахматистов 14-16 лет:

1. Присутствие только духовных и личностных стимулов.
2. Мотивация повышения мастерства. (Преобладание К4, проведения качественной партии, а не победа любой ценой).
3. Причину неудач в первую очередь искать в себе. Иначе субъективные причины неудач "затмят" самокритику.
4. Сильная мотивация к успеху. (Никто из опрошенных не оставит шахматы после неудачи).
5. Рассматривать шахматы как один из способов самосовершенствования личности.

Выводы:

1. Структура мотивации может быть использована для разработки модели мотивационной ориентации шахматистов различных возрастов.
2. У шахматистов в возрасте 14-16 лет преобладающими являются духовно-личностные мотивы.
3. Для тренера важно в этот возрастной период обратить внимание на преимущество мотивации повышения мастерства перед мотивацией достижения конечного результата партии.
4. Можно предположить, что в более старшем возрасте появятся материальные мотивы в силу расширяющихся потребностей. Сочетание духовно-личностных и материальных мотивов будет способствовать достижению высоких результатов.

## **Оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти)**

Спортсмену предлагается оценить по 10-балльной шкале различные факторы, которые помогают ему хорошо тренироваться. В конце списка факторов спортсмен может записать свои факторы. Опросник можно модифицировать под специфику того или иного вида спорта (например, взаимодействие игроков в команде).

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы теста</b>	<b>Мало помогает</b>	<b>Помог ает</b>	<b>Очень помогает</b>
1	Соревнование с товарищем по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
2	Частые указания по технике выполнения элементов	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
3	Возможность активно тренироваться	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
4	Информация о характере интенсивности предполагаемой тренировки (до ее начала)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
5	Соревнование с самим собой	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
6	Видеосъемка и другие наглядные пособия	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
7	Стимуляция тренеров и его помощников	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
8	Поддержка и похвала товарищей по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
9	Личная поддержка и внимание тренера	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
10	Другие вопросы (укажите, что именно)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10

После проведения опроса членов команды полученную информацию можно использовать следующим образом.

1. Вычисляется сравнительная значимость каждого фактора. При необходимости в тренировочный процесс вносятся коррективы.
2. Прежде чем анализировать средние для всей команды показатели ответов, тренер может сам попробовать предсказать, как, по его мнению, спортсмены оценят каждый из предложенных ответов. В результате сопоставления оценок тренера с действительными ответами спортсменов получают индекс чувствительности тренера, дающий представление о том, насколько мнение тренера совпадает с мнением большинства членов команды.

## МЕТОДИКА «ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ»

Шкала позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.

Шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые спортсмен должен ответить «да» или «нет». В шкале ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе. Обычно опрос спортсменов по шкале ОПС проводится индивидуально (или фронтально в группе с соблюдением самостоятельности опрашиваемых). Каждому из спортсменов дается протокол для регистрации своих ответов. Ниже приведены полный текст шкалы ОПС и форма протокола опыта.

### Инструкция

«Постарайтесь как можно ярче мысленно представить предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «+» в строке «да»; если вы думаете иначе, то поставьте значок «+» в строке «нет». Постарайтесь долго не думать, доверяйте своим чувствам».

#### Шкала «Отношение к предстоящему преследованию»

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важные для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решится.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.
13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
14. Я не боюсь своих соперников.
15. Думаю, что это будут трудные соревнования.
16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей

команды (клуба, общества, города, республики, страны).

17. Я доволен результатом последних соревнований.

18. На соперник и.	предстоящих	соревнованиях	у	меня	будут	«неудобные »
--------------------------	-------------	---------------	---	------	-------	-----------------

19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.

20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.

21. Я уверен в своих силах.

22. Я уже выигрывал у своих соперников.

23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.

24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.

25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.

26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.

27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.

28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

## Регистрационный бланк к шкале ОПС с ключом

### Анализ и интерпретация данных

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

1. Показатель уверенности в себе (Ув) — «смогу ли я?» (вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25). Высокие показатели означают: заниженная субъективная самооценка своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и другое. Показатель Ув в 7 баллов показывает, что спортсмен субъективно не готов к соревнованию. Показатель Ув в 0 баллов — высокая готовность к соревнованию.

2. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп) — «смогут ли соперники?» (вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26) — сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников. Показатель Сп в 7 баллов — высокая оценка готовности соперников; 0 баллов — низкая оценка возможностей соперников.

3. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн) — «хочу ли я?» (вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27). Показатель Зн в 7 баллов — высокая субъективная значимость соревнования и большое желание

выступать. Показатель в 0 баллов — низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Показатель зеркальной самооценки спортсмена (т. е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей (Др) — «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). Показатель Др в 7 баллов свидетельствует о заниженной зеркальной (или отраженной в социуме) самооценке спортсменом его возможностей в соревновании. Показатель в 0 баллов — высокая самооценка.

Если используется приведенная выше форма регистрационного бланка, то показатели по каждому из компонентов можно суммировать, т. е. суммируют число ответов, совпадающих с трафаретом, вырезанным по ключу (по горизонтали). Итоговый индекс представляет собой сумму всех компонентов.

## ТЕСТ "ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МИНУТА"

В работе со спортсменами применяю эту методику для оценки психологического состояния, которое может говорить о хорошем состоянии сосредоточенности, боевой готовности, а также о повышенной тревожности, беспокойстве или депрессии, чрезмерной расслабленности, несобранности. Спортсмен может выполнять этот тест сам, взяв в руки секундомер, или попросить кого-то, помощника следить за временем во время выполнения теста.

### Как выполнять тест:

1. Сядьте спокойно, расслабьтесь.
2. Почувствуйте как идет время.
3. С определенного момента (или с сигнала от помощника) начинайте ощущать, как идет минута. Можете считать, можете не считать, это не повлияет особо на результат.
4. Когда вы почувствуете, что минута прошла - нажмите на секундомер или дайте сигнал своему помощнику, что ваша минута прошла. Задача помощника - быстро зафиксировать время.

### РЕЗУЛЬТАТЫ

55 сек.-1 мин. 5 сек. - норма, отмечается у лиц с хорошей адаптацией к различным нагрузкам (физические и психическим), у спортсменов - о хорошей сосредоточенности, оптимальном состоянии для соревнования.  
40-55 сек - легкая тревожность, сложность саморегуляции в напряженной ситуации  
30-40 сек - высокая тревога, плохая переносимость физической нагрузки  
30 сек и меньше - психическая неуравновешенность, опасное состояние для человека.

### Описание:

Для тех, кто находятся в состоянии депрессии или слишком расслабленном состоянии время тянется очень медленно. Как правило, в таких случаях результат - 1 мин. 10 сек и выше. Чем дальше за пределы 1 минуты выходит Индивидуальная минута - тем менее продуктивное состояние для спортсмена. Также неблагоприятным является результат до 50 сек., что говорит о высокой тревоге.

.....

Тест проводится достаточно быстро, является экспресс-методом, но дает достаточно достоверную информацию о состоянии спортсмена. Можно проверять своё состояние таким образом в ходе тренировок, соревнований (до, во время и после), чтобы вовремя предпринять необходимые методы саморегуляции, техники для приведения себя в оптимальное боевое состояние или уделить внимание своему здоровью.

## ТЕСТ "НЕ ДАЙ ЧЕЛОВЕКУ УПАСТЬ"

### Задание:

1. Посмотри на рисунок. На нем изображен человечек и обрыв. Человечек что-то делает. Дорисуй рисунок так, чтобы не дать человечку упасть.
2. Ответь на вопросы: Что делает человечек? Зачем он это делает? Что он чувствует при этом? Как ты решил помочь человечку?

Этот тест - проективный, то есть то, что вы рассказываете о человечке или рисуете на картинке - всё про вас самих.

Итак, давайте посмотрим, какие бывают ответы и о чём говорят рисунки.

### 1. ЧТО ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕК?

- Некоторые отвечают, что человек сам прыгает (цели разные, некоторые - просто чтобы получить драйв).
- Другие - поскользнулся, упал, его толкнули и др.
- Был даже ответ - летает в мечтах, поэтому с ним ничего не случится.
- Ныряет в море, купается.

### Что нам дает эта информация?

Действие, которое делает человек - по сути ваше отношение к своим серьезным поступкам, которые двигают вас по жизни.

Некоторые намеренно идут вперед, сами предпринимают шаги, порой рискованные, смелые. Для других важно, чтобы кто-то их "подтолкнул" или что-то случилось, чтобы произошло изменение. Некоторые только грезят о серьезных поступках, пока не предпринимая собственных важных шагов, не принимая рискованных решений.

Только по этому пункту можно предположить о таких чемпионских качествах, как:

- самостоятельность и ответственность в принятии собственных решений, действиях;
- склонность к риску;
- смелость и решительность.

Если человечек сам прыгает - вы активный человек, который предпочитает действовать.



Если человек падает - то скорее вы нерешительны, терпеливы, склонны к размышлениям. Вы не любите активных действий.

2. По описанию данного рисунка можно понять основной мотив поступков - **ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕЧЕК РЕШИЛ ПРЫГНУТЬ**: получить эмоции, достичь определенной цели и т.д..

### 3. КАК ВЫ РЕШИЛИ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕЧКУ?

- Если нарисовали море, озеро, речку - скорее всего вы поддаетесь течению обстоятельств, действуете на авось. В море, речке, озере - может быть что угодно: камни, акулы и др. Вас может унести течением. Нет опоры. Прыгая в воду - вы отдаете себя во власть стихии. Скорее всего - вы не склонны быть продуманным, предусмотрительным человеком, просчитывать свои шаги и планировать наперед свои действия (в том числе к достижению успеха).

- Если нарисовали под ногами батут, одеяло, маты и др. - скорее всего вы предусмотрительный человек, который предпочитает выверять свои действия. По-видимому, вы редко попадаете в непредсказуемые ситуации и не любите этого. На вас можно положиться, вы не подведете. Любая победа чемпионов - это хорошо выстроенная система подготовки и достижения результатов. Это ещё одно из чемпионских качеств.

- Однако, встречаются картинки, где люди под ногами человечка держат натянутое полотно. Здесь есть безусловная зависимость от других. Кто-то должен вас страховать, ловить. Но этот кто-то может и не оказаться рядом в нужный момент и вы можете опять потерять опору.

Вообще, если на рисунке кто-то стоит и ловит человечка - то это свидетельствует о вашей пока несамостоятельности и вере, что вам помогут.

- Использование парашюта, летающих аппаратов и др. - умение самому управлять ситуацией, брать на себя ответственность, использовать разные ресурсы, в том числе новые технологии. Это свидетельствует о вашем широком диапазоне возможностей, возможно - хорошем опыте принятия решений в критических ситуациях. Это тоже качество чемпиона!

- Использование крыльев, ковра самолёта и др. - ваше творческое начало, фантазии, которые иногда могут помогать, но иногда отдалять от реальных ситуаций.

- Есть варианты ответов - где вы изменяете ситуацию, делая её неопасной для человечка: обрыв превращаете в маленький холмик, человечку пририсовываете опору и др. **Это свидетельствует о ваших лидерских качествах!** Вы можете не только подстраиваться под ситуацию, а способны менять её и вести за собой других по новому пути!

## ТЕСТ-ОПРОСНИК «МОТИВАЦИЯ УСПЕХА И МОТИВАЦИЯ БОЯЗНИ НЕУДАЧИ» (МУН)

Автор: А.Реан

Толчком к активности в любой деятельности могут в равной степени стать и желание достичь успеха, и страх перед неудачей. Это контуры двух важных типов мотивации — мотивации успеха и мотивации боязни неудачи.

Мотивация успеха, несомненно, носит положительный характер. При такой мотивации действия человека направлены на то, чтобы достичь конструктивных, положительных результатов. Личностная активность здесь зависит от потребности в достижении успеха.

А вот мотивация боязни неудачи менее продуктивна. При данном типе мотивации человек стремится, прежде всего, избежать порицания, наказания. Ожидание неприятных последствий — вот что определяет его деятельность. Еще ничего не сделав, человек уже боится возможного провала и думает, как его избежать, а не как добиться успеха.

**Инструкция.** Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать один из ответов: «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» может значить и «конечно, да», и «скорее да, чем нет». Точно так же и «нет» может значить и явное «нет», и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует в достаточно быстром темпе, не обдумывая ответ подолгу. Ответ, который первым приходит в голову, как правило, наиболее точный.

1. Включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех.
2. Обычно я действую активно.
3. Я склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий я по мере сил стараюсь найти любые причины, чтобы отказаться.
5. Часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно невыполнимые задания.
6. При встрече с препятствиями я, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.

8. Плодотворность деятельности в основном зависит от меня самого, а не от чьего-то контроля.

9. Когда мне приходится браться за трудное задание, а времени мало, я работаю гораздо хуже, медленнее.

10. Я обычно настойчив в достижении цели.

11. Я обычно планирую свое будущее не только на несколько дней, но и на месяц, на год вперед.

12. Я всегда думаю, прежде чем рисковать.

13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если меня никто не контролирует.

14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.

15. Если я потерпел неудачу и задание не получается, то я, как правило, сразу теряю к нему интерес.

16. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач.

17. Я предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. Я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению.

20. Если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает.

#### **Ключ к опроснику**

«Да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;

«нет»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

#### **Интерпретация результатов**

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 1 до 7, то диагностируется мотивация боязни неудачи.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 14 до 20, то диагностируется мотивация успеха.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом следует иметь в виду, что при количестве баллов 8-9 испытуемый скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве баллов 12-13 — к мотивации успеха.

Анализ многочисленных экспериментов, касающихся этой проблемы, позволяет нарисовать обобщенный портрет этих двух типов мотивации, ориентированных, соответственно, на успех и на неудачу.

**Мотивация успеха.** Личности этого типа обычно активны, инициативны. Если встречаются препятствия — ищут способы их преодоления. Продуктивность деятельности и степень ее активности в меньшей степени зависят от внешнего контроля. Отличаются настойчивостью в достижении цели. Они склонны планировать свое будущее на большие промежутки времени.

Предпочитают брать на себя средние по трудности или же слегка завышенные, хоть и выполнимые обязательства. Ставят перед собой реально достижимые цели. Если рискуют, то расчетливо. Обычно такие качества обеспечивают суммарный успех, существенно отличный как от незначительных достижений при заниженных обязательствах, так и от случайного везения при завышенных.

В значительной степени (более, чем у противоположного типа) выражен эффект Зейгарник (*эффект незавершенного действия*, установленный ученицей К. Левина, ставшей впоследствии профессором МГУ, Б. В. Зейгарник. Смысл закономерности в том, что незавершенные действия запоминаются значительно лучше, чем завершенные). Склонны к переоценке своих неудач в свете достигнутых успехов. При выполнении заданий проблемного характера, а также в условиях дефицита времени результативность деятельности, как правило, улучшается. Склонны к восприятию и переживанию времени как «целенаправленного и быстрого», а не бесцельно текущего.

Привлекательность задачи возрастает пропорционально ее сложности. В особенности это проявляется на примере добровольных, а не навязанных извне обязательств. В случае же неудачного выполнения такого «навязанного» задания его привлекательность остается тем не менее на прежнем уровне.

**Мотивация боязни неудачи.** Личности этого типа мотивации малоинициативны. Избегают ответственных заданий, изыскивают причины отказа от них. Ставят перед собой неоправданно завышенные цели; плохо оценивают свои возможности. В других случаях, напротив, выбирают легкие задания, не требующие особых трудовых затрат.

Эффект Зейгарник выражен в меньшей степени, чем у ориентированных на успех. Склонны к переоценке своих успехов в свете неудач, что, очевидно, объясняется эффектом контроля ожиданий.

При выполнении заданий проблемного характера, в условиях дефицита времени результативность деятельности ухудшается. Отличаются, как правило, меньшей настойчивостью в достижении цели (впрочем, нередки исключения).

Склонны к восприятию и переживанию времени как «бесцельно текущего» («Время — это постоянно струящийся поток»). Склонны планировать свое будущее на менее отдаленные промежутки времени.

В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность, как правило, снижается. Причем это будет происходить независимо от того, «навязано» ли задание извне или выбрано самим субъектом, хотя в количественном отношении снижение притягательности во втором случае (выбрал сам) может быть менее выражено, чем в первом (навязано кем-то).

Оптимальным методом диагностики мотивации успеха и мотивации боязни неудачи является наблюдение за поведением и деятельностью человека в различных жизненных ситуациях с его последующим вдумчивым и глубоким психологическим анализом.

Министерство спорта Российской Федерации

Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта

Г. Д. БАБУШКИН

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ  
ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Учебное пособие

Омск 2012

## Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор В. А. Сальников;  
д-р психол. наук, профессор Б. П. Яковлев.

### **Бабушкин, Г. Д.**

Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

Учебное пособие предназначено для изучения дисциплины «Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом» направления 034300.62 «Физическая культура».

В учебном пособии раскрывается понятие, содержание, задачи, методики психодиагностики личности при занятиях физической культурой и спортом. Представлены методики диагностики психических процессов, свойств личности, состояний, и межличностных взаимоотношений, проявляющихся в процессе занятий физической культурой и спортом.

Использование представленных методик психодиагностики в преподавательской и тренерской практике позволит выявить скрытые личностные характеристики занимающихся физической культурой и спортом и даст возможность в полной мере реализовать индивидуальный подход в обучении, воспитании и подготовке спортсменов к соревнованиям.

Печатается по решению  
редакционного совета университета

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Введение .....	6
<b>ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОДИАГНОСТИКИ .....</b>	<b>9</b>
1.1. Введение в психодиагностику .....	9
1.2. Возникновение психодиагностики .....	11
1.3. Развитие психодиагностики в России .....	13
1.4. Становление метода тестирования .....	14
1.5. Тесты способностей, достижений, опросники, проективные методики .....	16
1.6. Этические аспекты психодиагностики .....	18
<b>ГЛАВА 2. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК И МЕТОДОВ ПСИХОДИАГНОСТИКИ .....</b>	<b>21</b>
2.1. Классификация диагностических методик .....	21
2.2. Характеристика формализованных методик .....	23
2.3. Малоформализованные методики .....	27
<b>ГЛАВА 3. ВВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНУЮ ПСИХОДИАГНОСТИКУ .....</b>	<b>29</b>
3.1 Предмет психодиагностики в спорте .....	29
3.2. Психодиагностика: понятие, содержание, назначение .....	30
3.3. Требования к тестам психодиагностики и процедуре тестирования .....	34



<b>ГЛАВА 4. ПСИХОДИАГНОСТИКА СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ .....</b>	<b>39</b>
4.1. Природные психофизиологические особенности человека .....	39
4.2 . Диагностика типологических свойств темперамента спортсмена. Диагностика свойств нервной системы .....	42
4.3. Диагностика характерологических свойств .....	60
4.4. Диагностика качеств, определяющих эффективность и стабильность спортивной деятельности .....	91
 <b>ГЛАВА 5. ПСИХОДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ .....</b>	<b>127</b>
 <b>ГЛАВА 6. МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ .....</b>	<b>135</b>
 <b>ГЛАВА 7. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В СПОРТЕ И ИХ ДИАГНОСТИКА .....</b>	<b>178</b>
7.1. Психические состояния в спорте .....	178
7.2. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний .....	182
7.3. Предотвращение неблагоприятных психических состояний .....	187
7.4. Методические проблемы психодиагностики состояний .....	189
7.5. Диагностика психического уровня состояния .....	193
7.6. Диагностика энергетического уровня состояния .....	196
7.7. Диагностика предстартового состояния .....	200
7.8. Диагностика психологической подготовленности спортсмена к соревнованию .....	210

<b>ГЛАВА 8. ДИАГНОСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ</b> .....	218
8.1. Малая группа как объект диагностики .....	218
8.2. Методики диагностики взаимоотношений .....	220
<b>ГЛАВА 9. ДИАГНОСТИКА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА</b> .....	243
9.1. Понятие об интеллекте .....	243
9.2. Зрительно-пространственный тест Г. Айзенка .....	246
9.3. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена и его измерение .....	260
<b>ГЛАВА 10. ПСИХОДИАГНОСТИКА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ</b> .....	278
10.1. Система комплексной психодиагностики в спорте .....	278
10.2. Виды и объекты психодиагностики .....	282
10.3. Оценка психической готовности спортсмена .....	284
10.4. Модель управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию на основе результатов текущей диагностики психологической подготовленности .....	291
<b>ГЛАВА 11. СТАТИСТИКА В ОБРАБОТКЕ МАТЕРИАЛОВ ПСИХОДИАГНОСТИКИ</b> .....	298
11.1. Измерительные шкалы .....	299
11.2. Определение исходных математических величин .....	303
11.3. Технология определения достоверности различий при математической обработке полученных результатов .....	305
11.4. Анализ результатов эксперимента .....	324

## ВВЕДЕНИЕ

---

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

Психология спорта сегодня занимает важное место в физическом воспитании и в подготовке спортсменов, так как открывает перед педагогом, тренером внутренний мир его учеников. Преподаватели физической культуры, тренеры, особенно начинающие, испытывают недостаток психологического знания и специальной психологической литературы для организации физического воспитания, подготовки спортсменов. Предлагаемое читателю учебное пособие явится настольным руководством учителя физической культуры и тренера к использованию психологического знания в учебном процессе и в подготовке спортсменов.

В учебном пособии приводятся конкретные методики, прошедшие испытания на практике и получившие всеобщее признание. Используя приведённые методики, тренер получит достоверную информацию о психологии личности спортсмена, взаимоотношениях в команде, что позволит ему более продуктивно работать со спортсменами.

Диагностические методики позволяют тренеру выявить причины нестабильного выступления спортсмена на соревнованиях, определить степень соответствия спортсмена избранному виду

спортивной деятельности и возможности достижения высоких результатов в спорте, осуществлять индивидуальный подход на основе полученных результатов психодиагностики, выявить структуру спортивной мотивации – основного «двигателя» спортсмена; определить характер межличностных взаимоотношений в спортивной команде, выявлять влияние физической нагрузки на психическое состояние спортсмена и многое другое.

Чрезвычайно важным для тренера является организация психологической подготовки спортсменов, результатом которой является состояние психологической подготовленности спортсмена к конкретному соревнованию. Читателю предлагается унифицированная методика, успешно прошедшая апробацию при подготовке дзюдоистов различной квалификации к соревнованиям. Методика дает возможность выявить состояние психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям в предсоревновательном мезоцикле и на основе полученных результатов строить психологическую подготовку спортсменов к соревнованию.

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

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

Психодиагностика легкоатлетов Республиканской школы высшего спортивного мастерства (г. Омск) выявила причины роста и консервативности мастерства легкоатлетов. Так, например, спринтеры, имеющие благоприятный психологический комплекс

(подвижность и слабость нервных процессов, преобладание возбуждения), и стайеры, имеющие благоприятный психологический комплекс (сила, инертность и уравновешенность нервных процессов) достигли высоких спортивных результатов. Спринтеры, занимающиеся продолжительный период и имеющие низкую подвижность и высокую силу нервных процессов, не выполняют даже мастерский норматив.

Учебное пособие обеспечено методическим аппаратом, включающим контрольные вопросы к каждой главе, учебные задания, список литературы.

Автор надеется, что представленный в книге материал будет востребован спортивными наставниками, и будет благодарен за высказанные замечания и предложения. Адрес автора: 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, кафедра психологии.

Автор выражает глубокую признательность и благодарность своему первому наставнику в исследовательской работе, профессору Сибирского государственного университета физической культуры и спорта А. И. Кравчуку, наставнику в области психологии спорта профессору Санкт-Петербургского педагогического университета Е. П. Ильину, общение с которым было очень продуктивно. Особая благодарность молодым коллегам-ученикам, работа с которыми значительно расширила научный потенциал автора и чьи результаты исследований легли в основу написания этой книги (Е. В. Кулагина, Е. Ю. Девяткина, А. П. Шумилин, Ю. В. Яковых, О. А. Рапопорт, А. Н. Мартыненко, Р. Э. Салахов, А. Н. Соколов, К. В. Диких). Благодарность рецензентам – д-ру психол. наук, профессору Б. П. Яковлеву, д-ру пед. наук, профессору В. А. Сальникову, чьи замечания и предложения способствовали улучшению учебного пособия.

## ГЛАВА 1

---

### ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

#### 1.1. Введение в психодиагностику

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

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

В психологии сложилось два представления о психодиагностике (Р. С. Немов, 1995). В первом представлении психодиагностика понимается как область психологического знания, как наука, задачами которой является определение природы психологических явлений и их научная оценка, научных оснований для познания и количественной оценки психических явлений, соответствие применяемых средств психодиагностики общенаучным, методологическим требованиям, основным методическим требованиям, предъявляемым к средствам психодиагностики, оснований достоверности результатов психодиагностики, основных процедур

конструирования и проверки научности методов психодиагностики. Это направление психодиагностики – теоретическое.

Во втором представлении психодиагностика понимается как специфическая деятельность психолога по измерению психических явлений и постановки психологического диагноза, имеющего практическую направленность. Психодиагностика в этом представлении включает в себя определение профессиональных требований, предъявляемых к психологу-диагносту; определение знаний, умений и навыков, которыми должен обладать психолог-диагност; разработка программ, средств и методов практической подготовки психологов для проведения психодиагностики.

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

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

Сегодня психодиагностика применяется в различных отраслях: в медицине, в инженерии, в педагогике, в спорте и т. д., решая практические задачи, к которым относятся:

1. Установление наличия у человека того или иного психологического свойства или особенности поведения.
2. Определение степени развитости психического процесса, свойства.
3. Описание диагностируемых психологических и поведенческих особенностей человека в тех случаях, когда это необходимо.
4. Сравнение степени развитости изучаемых свойств у разных людей.

Для проведения психодиагностики сформулированы основные требования, заключающиеся в следующем:

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



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

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

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

## **1.2. Возникновение психодиагностики**

Возникновение всех психологических отраслей происходило на базе общей психологии и имело в большей части практическую направленность. Психодиагностика выделилась также из общей психологии, и ее истоки находились на рубеже XIX–XX веков. Ее возникновение было подготовлено развитием общей психологии и требованиями общества к подбору кадров в различных сферах человеческой деятельности.

В этот период ключевую роль в добывании психологических знаний о человеке начинают играть врачи. Их интересуют причины душевных заболеваний, неврозов. Систематические наблюдения врачей за больными позволяют им получать знания о протекании того или иного заболевания, причинах их возникновения. В качестве методов в основном используются наблюдение, беседа, анализ документов.

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

Среди ученых, являющихся создателями психодиагностики, первым был немецкий психолог В. Вундт (1832–1920). С его экспериментальных работ (1879 г.) в открытой им психологической



лаборатории и началась психодиагностика. Он предложил разработку двух научных направлений: естественно-научного, опирающегося на эксперимент, и культурно-исторического, призванного изучать «психологию народов».

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

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

На рубеже XX века объективный экспериментальный метод вошёл в практику психологических исследований. На основе этого метода появились предпосылки к исследованию индивидуальных различий между людьми, что послужило становлению дифференциальной психологии. Без представлений об индивидуально-психологических особенностях личности невозможно было бы возникновение психодиагностики личности.

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

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

### 1.3. Развитие психодиагностики в России

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

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

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

Российский исследователь личности А. Ф. Лазурский (1874–1917) создал новое направление в дифференциальной психологии – научную характерологию. Он выступал за естественный эксперимент, в котором ярко проявляется характер человека. Он показал связь характера с нервными процессами. Однако существенным недостатком его исследований была ограниченность качественных методов исследования.

Возникновение психодиагностики в России было связано с ее развитием в других странах. Не имея собственного исследовательского опыта и результатов, исследователи многое заимствовали

из зарубежной психодиагностики. Так, при создании в 1928 году «измерительной шкалы ума» А. П. Болтунов опирался на шкалу Бине-Симона, что выразилось в механическом подходе к созданию методик. Изучению содержательной стороны диагностируемых психологических процессов не уделялось серьезного внимания.

Бурное развитие психодиагностики в России наблюдалось в 20-е годы XX века, и связано оно с работой таких исследователей как С. Г. Геллерштейн, Н. Д. Левитов и др. Результаты развития психодиагностики нашли применение в промышленности, на транспорте, в системе профессионального обучения. В ряде городов были созданы психотехнические лаборатории.

Использование многих тестов подверглось резкой критике. Постановлением от 4 июля 1936 года «О педологических извращениях в системе наркомпросов» был наложен запрет на применение тестов в школе. Были прекращены психодиагностические исследования. И лишь в конце 60-х годов в нашей стране вновь стала развиваться психодиагностика.

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

#### **1.4. Становление метода тестирования**

Возникновение тестирования связано с необходимостью поиска новых методов исследования, отличающихся от наблюдения. Зарождение метода тестов связано с исследованиями английского биолога Ф. Гальтона. В 1884 году он основал антропометрическую лабораторию для изучения способностей человека. Именно Гальтон впервые предложил использовать статистику в психологических исследованиях (метод корреляции).

Дж. Кеттелл предложил интеллектуальные тесты. Впервые была предложена стандартизация тестов для проведения сравнительного анализа полученных результатов.

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

В 1905 году появилась первая серия тестов – шкала Бине-Симона. В дальнейшем была создана вторая и третья редакции шкалы Бине. Им было введено понятие умственный интеллект, который определялся по этой шкале.

Последователи А. Бине Л. Термен и В. Штерн ввели понятие «коэффициент интеллектуальности» и представили новую шкалу для определения интеллекта – шкалу Стэнфорд-Бине, которая применяется в психодиагностике и сегодня

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

В начале XX века было создано множество тестов, которые подвергались стандартизации, отличались надёжностью, валидностью. На 50–60-е годы XX века приходится основное количество разработанных психодиагностических методик.

## 1.5. Тесты способностей, достижений, опросники, проективные методики

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

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

При исследовании умственных способностей Л. Терстоун (1887–1955) выделил факторы, обозначив их как первичные умственные способности: словесное понимание, беглость речи, числовой и пространственный факторы, ассоциативная память, скорость восприятия, индукция и др. На сегодня в психодиагностике насчитывается более ста когнитивных факторов.

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

В учебных заведениях получили распространение новые типы тестов – «тесты достижений». Данные тесты, разработанные в США, использовались для отбора сотрудников на государственную службу. Наиболее распространённый из них «Стэнфордский тест достижений», разработанный в 1923 году.

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

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

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

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

Первый личностный опросник разработан в США Р. Вудвортом (1869–1962). Это «Бланк данных о личности», предназначенный для выявления и отсеивания с военной службы лиц с выраженным невротизмом. Широкое распространение получил 16ФЛЮ – опросник Р. Кеттелла, используемый и сегодня в исследованиях личности.

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

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

Широкую популярность, особенно при работе с больными, получила методика швейцарского психиатра Г. Роршаха (1884–1922) «*чернильные пятна*». Испытуемому предлагаются чернильные



пятна, и он должен дать объяснение увиденному. Характеристики ответов связываются с различными психическими заболеваниями.

*Тест тематической апперцепции (ТАТ)* был создан в 1935 году Г. Мюрреем совместно с Х. Морганом. Испытуемому предлагаются картинки, на которые он должен составить небольшую историю, что привело к ситуации, и как она будет дальше развиваться. Данный метод нашёл распространение в юридической практике для выявления причин совершения преступлений.

Интерпретация результатов, полученных с помощью проективных методик, представляет большую трудность для экспериментатора. Поэтому они не находят широкого распространения в различных сферах человеческой деятельности. Результаты проективных методик не имеют достаточной стандартизации, неподатливы определению надёжности и валидности, что указывает на их невысокую научную ценность.

## **1.6. Этические аспекты психодиагностики**

Психодиагностика – сложная и ответственная деятельность психологов, требующая соответствующей подготовки. Результаты психодиагностики могут иметь серьезные последствия, например, при отборе на службу в систему МВД РФ.

Или другой пример. Психолог при тестировании спортсменов-легкоатлетов рекомендовал одному из них занятия спринтом, однако больших результатов в дальнейшем спортсмен так и не достиг. Оказалось, что психоконфликт спортсмена не соответствует спринтерскому бегу. Ему необходимо было заниматься стайерским бегом.

Выделяют следующие принципы психодиагностики (Р. С. Немов, 1995).

*Принцип соблюдения тайны* предусматривает неразглашение результатов психодиагностики без согласия диагностируемого лица. При проведении психодиагностики в научных целях в этом

нет необходимости. Однако в публикациях не следует указывать конкретные фамилии испытуемых.

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

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

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

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

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

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

1. Нельзя подвергать человека психологическому обследованию без его согласия.

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

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

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



## Контрольные вопросы

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

## Рекомендуемая литература

1. Анастаси, А. Психологическое тестирование: в 2-х книгах / А. Анастаси ; под ред. К. М. Гуревича ; пер. с англ. – М. : Педагогика, 1982.
2. Гуревич, К. М. Что такое психодиагностика / К. М. Гуревич. – М., 1985.
3. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика личности / Л. Ф. Бурлачук. – Киев, 1989.
4. Немов, Р. С. Психология: учеб. для студентов пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – Кн. 3. – М., 1995.
5. Психологическая диагностика / под ред. М. К. Акимовой, К. М. Гуревича. – СПб., 2008.

## ГЛАВА 2

---

### КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК И МЕТОДОВ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

#### 2.1. Классификация диагностических методик

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

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

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

Для более развёрнутой классификации психодиагностических методик необходимо выделить критерии, по которым классифицируются методики. Такими критериями являются тип тестовых задач; адресат используемого в методике материала; форма представления теста; характер данных, используемых для выводов о результатах психодиагностики; наличие в методике тестовых норм; внутреннее строение методики.

*По типу применяемых тестовых заданий* методики делят на:

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

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

*По адресату тестового материала* методики делятся на сознательные, апеллирующие к сознанию человека (опросник) и бессознательные, изучающие неосознаваемые реакции человека (проективные методики).

*По форме представления тестового материала* методики делят на бланковые (письменный, рисуночный, схематичный варианты), технические, презентующие материал в аудио-, видеоформе и т. п. и сенсорные, представляющие физические стимулы на органы чувств.

*По характеру данных* методики подразделяются на:

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

*По наличию тестовых норм* методики делятся на имеющие подобные нормы и таких норм не имеющие.

*По внутренней структуре* методики подразделяются на:

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

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

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

Все методики психодиагностики делятся на две большие группы: формализованные и малоформализованные методики.

**К формализованным методикам** относят тесты, опросники, проективные методики, психофизиологические методики.

Для данной группы методик характерны:

- регламентация;

- объективизация процедуры психодиагностики (точное соблюдение инструкций, способы предъявления стимульного материала, невмешательство исследователя);

- стандартизация (установление единообразия проведения обработки и представления результатов психодиагностики);

- надёжность;

- валидность.

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

**Малоформализованные методики:** наблюдение; беседа; анализ продуктов деятельности.

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

## **2.2. Характеристика формализованных методик**

**Тесты.** Тесты – это стандартизированные, краткие и ограниченные во времени испытания, предназначенные для выявления количественных и качественных индивидуально-психологических различий между людьми. Отличительная особенность их состоит в том, что они представляют собой комплекс заданий, на которые нужно получить правильные ответы от испытуемого. В других

формализованных методиках (опросниках, проективных методиках, психофизиологических методиках) правильных ответов нет.

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

*Индивидуальные тесты* – это вид методик, когда экспериментатор работает с одним испытуемым. Преимущества индивидуальных тестов: 1) возможность наблюдать за реакцией испытуемого, слышать и фиксировать высказывания; 2) фиксировать функциональное состояние испытуемого.

*Групповые тесты* – это такой вид методик, который позволяет одновременно обследовать группу испытуемых (до нескольких сот человек). Недостатком таких тестов является невозможность установить взаимопонимание с каждым опрашиваемым, проследить за правильностью ответов испытуемых.

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

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

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

*Аппатурные тесты* – это методики, требующие наличия определённой аппаратуры для регистрации результатов тестирования (реакциометр для определения скорости двигательной реакции). Эти тесты используются индивидуально.

*Компьютерные тесты* – автоматизированный вид тестирования. Тестовые задания появляются на мониторе, испытуемый

должен выполнять определённые задания. Заложённая в компьютер программа обрабатывает результаты тестирования и выдаёт их в виде графиков, таблиц, профилей.

*Вербальные и невербальные тесты.* Они различаются по характеру стимульного материала. Вербальные тесты предполагают работу испытуемого с понятиями, мыслительную деятельность. Работа с такими тестами характеризуется проявлением памяти, мышления, воображения. Примером могут служить тесты интеллекта, тесты достижений, тесты для определения специальных способностей.

Невербальные тесты представляют собой методики, в которых задания существуют в виде картинок, чертежей, графических изображений. Примером может быть тест Равенна – прогрессивные матрицы.

**По содержанию** тесты подразделяются на:

- тесты интеллекта;
- тесты способностей;
- тесты личности;
- тесты достижений.

*Тесты интеллекта* предназначены для определения возрастного интеллектуального развития личности. Объектом измерения выступают познавательные психические процессы (мышление, память, внимание, восприятие). По форме тесты бывают: групповые, индивидуальные, устные, письменные, бланковые, предметные, компьютерные.

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

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

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

**Опросники.** Опросник представляет собой методику, включающую вопросы или утверждения, на которые испытуемый должен ответить согласием или несогласием. В психодиагностике наибольшее распространение получили личностные опросники. Время ответа на личностные опросники не ограничено. Вариантов ответов в опросниках может быть два, три, пять и более. Испытуемый выбирает один из предложенных вариантов ответов.

Для выявления выраженности личностного качества каждый ответ имеет определённую оценку. Опросники предназначены как для выявления одного качества, так и для изучения личности в целом (например, опросник Р. Кеттелла).

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

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



## 2.3. Малоформализованные методики

К этой группе методик относят наблюдение, беседу, анализ продуктов деятельности. Данные методы характеризуются субъективностью, поэтому являются дополняющими методами.

**Наблюдение.** Самый распространённый и доступный метод и в то же время при его использовании возникают сложности с обработкой полученной информации. Применение наблюдения в исследованиях психологов и педагогов позволило сформулировать основные правила, которых следует придерживаться:

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

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

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

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



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

### **Контрольные вопросы**

1. В чем заключается отличие теста от опросника?
2. Как получить достоверную информацию при проведении беседы?
3. Что такое контент-анализ, и для чего он проводится?
4. Приведите малоформализованные методики и что для них характерно?
5. Почему методику называют формализованной?
6. Можно ли получить объективные результаты при проведении наблюдения?

### **Рекомендуемая литература**

1. Анастази А. Психологическое тестирование: в 2-х кн. / А. Анастази ; под ред. К. М. Гуревича ; пер. с англ. – М. : Педагогика, 1982.
2. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Киев, 1989
3. Немов, Р. С. Психология: учеб. для студентов пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – Кн. 3. – М., 1995.
4. Носс, И. Н. Введение в технологию психодиагностики / И. Н. Носс. – М., 2003.
5. Психологическая диагностика / под ред. М. К. Акимовой, К. М. Гуревича. – СПб., 2008.

## ГЛАВА 3

---

### ВВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНУЮ ПСИХОДИАГНОСТИКУ

#### 3.1. Предмет психодиагностики в спорте

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

Управление поведением, состоянием, развитие спортсмена невозможно без знания личности: свойств нервной системы, свойств темперамента, характера, способностей, мотивации и т. п. Для получения этого знания и предназначена психодиагностика.

Внедрение психодиагностики в физическое воспитание и в спорт обусловлено высокой значимостью психологического фактора в спортивной деятельности. Благодаря таким исследователям в области спортивной психологии, как В. Л. Марищук, Б. А. Вяткин, Г. Д. Горбунов, Ю. Я. Киселев и др., психодиагностика сегодня прочно вошла в спортивную сферу и проводится как спортивными психологами, так и тренерами, знающими психологию и высоко оценивающими ее значение в подготовке спортсменов.

В учебно-тренировочной деятельности предметом психодиагностики являются:

- свойства нервных процессов: сила, подвижность, уравновешенность
  - психические процессы: ощущения (мышечно-двигательные, вестибулярные, зрительные); память (двигательная, оперативная); реакция (простая, сложная, на движущийся объект, антиципация); свойства внимания (объем, переключение, распределение, концентрация, устойчивость);
  - темперамент, свойства темперамента;
  - характер, типы характеров;
  - способности: координационные, психомоторные, скоростно-силовые, способность к саморегуляции;
  - психические состояния в тренировочном процессе, перед соревнованием, на соревновании, после соревнования;
  - психологическая совместимость и срабатываемость в групповой деятельности;
  - спортивная мотивация;
  - актуальные потребности;
  - межличностные взаимоотношения.
- В соревновательной деятельности предметом психодиагностики является состояние спортсмена.

### **3.2. Психодиагностика: понятие, содержание, назначение**

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

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



Рис. 1. Содержание и назначение психодиагностики в спорте  
(по Г. Д. Горбунову, 1986)

По результатам психодиагностики разрабатываются психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, которые могут быть направлены тренеру, спортсмену, руководителям,

массажисту, врачу, родителям, товарищам и т. п. – всем, кто вступает в контакт со спортсменом и может влиять на его психическое состояние. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к отбору учеников для занятий определённым видом спорта, к определённому тренировочному занятию или циклу, к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию, к спортивному режиму (рис. 1).

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

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

Общая схема психодиагностической процедуры может быть представлена следующим образом:

1. Предварительное изучение спортивной деятельности спортсмена (методом наблюдения, беседы).
2. Беседа с тренером о необходимости проведения психодиагностики конкретного спортсмена.
3. Формулировка гипотезы и постановка задач психодиагностики.
4. Разработка программы психодиагностики, отбор психодиагностических методов.
5. Проведение непосредственной психодиагностики конкретных объектов.
6. Математическая обработка материалов психодиагностики в сопоставлении с нормативными моделями.

7. Составление заключения по полученным материалам.

8. Разработка рекомендаций тренеру, спортсмену.

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

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

**Значение психодиагностики в спорте.** Психологическая диагностика – прикладная отрасль психологии, направленная на решение практических задач, возникающих в разных сферах жизнедеятельности человека. В спортивной практике психодиагностика прочно заняла свое место в психологическом обеспечении подготовки спортсменов.

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

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

1. Выяснение уровня развития соответствующего процесса, свойства.
2. Определение динамики развития психических процессов, свойств, состояний.
3. Установление реальных изменений в психическом развитии спортсмена, произошедших под влиянием тренировочного процесса или использования методики развития или воспитания качества.

4. Определение перспектив развития профессионально важного качества.

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

6. Определение пригодности индивида к занятиям конкретным видом спорта.

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

8. Проверка готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

### **3.3. Требования к тестам психодиагностики и процедуре тестирования**

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

**Надёжность.** Под надёжностью теста понимается степень сходства истинной оценки с наблюдаемым при измерении результатом. Для измерения надёжности теста используются три основных метода: повторное измерение; параллельное измерение; расщепление.

*Повторное измерение* называется ретестом, а надёжность измерения таким методом называется ретестовой надёжностью. Повторное измерение проводится через несколько дней (или неделю, две) после первоначального измерения. Далее определяется коэффициент ранговой корреляции между двумя измерениями. Тест считается надёжным при коэффициенте не менее 0,7.

*Параллельное измерение.* Параллельными (эквивалентными) называются тесты, которые измеряют одно и то же свойство психики с одинаковой ошибкой, т. е. оценки зависят только от степени



выраженности исследуемого свойства человека, а не от формы параллельного теста. Рассчитанный между двумя тестами коэффициент корреляции называется эквивалентной надёжностью.

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

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

*Содержательная валидность* означает, что тест является валидным по отношению к мнению специалистов. Для определения содержательной валидности используется экспертный метод. При этом решаются следующие вопросы: подбор компетентных экспертов, формирование экспертной группы, организация процедуры экспертизы. Эксперты оценивают содержание заданий теста по их назначению.

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

*Концептуальная валидность* устанавливается путём доказательства правильности теоретических концепций, положенных в основу валидизируемого теста. Определение концептуальной валидности считается наиболее важным в случаях, когда результаты тестовых заданий используются как основа для выводов о том, в



какой степени испытуемые обладают исследуемой психологической характеристикой.

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

**Дифференцирующая сила теста.** Многие тесты обладают малой дифференцирующей силой. В таких тестах получается две оценки: «выполнил – не выполнил» (так называемая дихотомическая оценка по типу «да» или «нет»).

В испытании, по итогам которого результаты испытуемых (определение скорости реакции) различаются до сотой доли секунды, возможности дифференцирования высокие. Максимальным будет такое различие, при котором каждый испытуемый становится самостоятельным объектом изучения. На практике достаточно того, чтобы испытуемого можно было отнести к определённой группе (типу). Для целей психодиагностики бывает необходимым выделение не только индивидуально-групповых данных, но и границ, между которыми в основном находятся индивидуальные данные.

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

При создании теста формируется некая группа (порядка ста человек) испытуемых (спортсменов), на которых проводится данный тест. Средний результат плюс-минус сигма выполнения теста

в этой группе принято считать нормой. Отклонения от среднего результата в сторону уменьшения считается низким уровнем, в сторону повышения – высоким уровнем.

При проведении этой процедуры необходимо руководствоваться следующим:

1) выборка стандартизации должна состоять из респондентов, на которых ориентирован данный тест;

2) выборка стандартизации должна быть репрезентативной – представлять собой уменьшенную модель популяции по параметрам: возраст, пол, спортивный разряд и т. п.

#### **Требования к процедуре психодиагностики:**

1. До начала тестирования психолог, тренер, исследователь должен тщательно продумать его детали, включая ситуацию, инструкцию, способ поведения экспериментатора и ведения наблюдения за действиями испытуемых.

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

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

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

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

## Контрольные вопросы

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

## Рекомендуемая литература

1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин. – Омск, 2007.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М., 2006.
3. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Л. К Серова, Ю. М. Блудов. – М., 2005.
4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности /под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск, 2006.
5. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряжённой профессиональной деятельности / В. П. Сопов. – М., 2005.
6. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М., 2006.

## ГЛАВА 4

---

### ПСИХОДИАГНОСТИКА СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

#### 4.1. Природные психофизиологические особенности человека

В середине XX века в нашей стране успешно развивались исследования психофизиологических особенностей человека. Это направление, у истоков которого стояли выдающиеся советские психологи Б. М. Теплов, В. Д. Небылицын, а затем В. А. Равич-Щербо, К. М. Гуревич, Е. П. Ильин и др., получило название «дифференциальная психофизиология».

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

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

Свойства нервной системы – это природные, врожденные особенности нервной системы, влияющие на формирование

индивидуальных форм поведения и некоторых индивидуальных различий способностей и характера человека. Данные признаки являются консервативными, практически не изменяющимися в течение жизни человека.

Сегодня известны следующие свойства нервной системы:

- сила нервной системы (противоположный полюс – слабость) выражается в степени выносливости, работоспособности нервной системы, ее устойчивости к разным помехам;

- подвижность нервной системы (противоположный полюс – инертность) характеризуется скоростью смены нервных процессов возбуждения и торможения, а также скоростью их движения;

- лабильность нервной системы (противоположный полюс – малая лабильность) характеризуется скоростью возникновения и исчезновения нервных процессов;

- динамичность нервной системы (противоположный полюс – малая динамичность) характеризуется быстротой образования нервных связей (формирования динамического стереотипа);

- активированность – это уравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения. В одном случае говорят о преобладании возбуждения, в другом – о преобладании торможения, в третьем – об уравновешенности возбуждения и торможения.

При психодиагностике свойств нервной системы важное значение имеют следующие положения:

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

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

К. М. Гуревич (1970), специалист в области профессиональной пригодности, считает, что успех профессиональной деятельности и удовлетворённость трудом зачастую определяются тем, насколько удастся соблюсти правило «естественного соответствия», т. е. насколько круг профессиональных задач, стоящих

перед человеком, соответствует его психофизиологическим особенностям. Так, для человека с инертной нервной системой трудными будут задачи, требующие быстрого переключения, быстрого передвижения.

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

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

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

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

Многими исследователями (Е. П. Ильин, В. А. Сальников, Г. Д. Бабушкин и др.) показано, что тому или иному виду спорта соответствует тот или иной комплекс свойств нервной системы,

позволяющий спортсмену добиваться высоких результатов. Так, например, для спринтера в такой комплекс входят подвижность и слабость нервных процессов; для борца – сила нервной системы, преобладание возбуждения, подвижность нервных процессов; для гимнаста – сила, уравновешенность и инертность нервных процессов. Исследование свойств нервной системы по одной какой-то методике может не дать объективных результатов. В этой связи желательно использовать две-три методики: опросные, двигательные, наблюдение за спортсменом.

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

#### **4.2 . Диагностика типологических свойств темперамента спортсмена. Диагностика свойств нервной системы**

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

**Инструкция:** оцените выраженность у себя признаков, характеризующих свойства нервной системы по следующей шкале:

<i>Утвердительный ответ:</i>	<i>Отрицательный ответ:</i>
а) в высшей степени +3	а) в малой степени -1
б) в средней степени +2	б) в средней степени -2
в) в малой степени +1	в) в высшей степени -3

*Неопределённый ответ – 0*

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

1. В случае неудачи продолжаю действовать до конца.
2. Порицания родителей, преподавателей оказывает положительное влияние на мое состояние и поведение.



3. Безразличен к насмешкам и попыткам подшутить надо мной.
4. Легко сосредотачиваю и поддерживаю внимание во время умственной работы, несмотря на помехи (шум, разговоры и т. п.).
5. Легко сосредотачиваю внимание на исполнении физической работы.
6. После спора, ссоры и других неприятностей легко успокаиваюсь и сосредотачиваюсь на нужной деятельности.
7. Легко сдерживаю и управляю собой в самых неожиданных ситуациях.
8. Спокойно, терпеливо делаю трудную работу.
9. В сложных ситуациях сохраняю собранность, спокойствие, терпеливость.
10. Накануне какого-либо мероприятия (экзамена, торжества, путешествия и т. п.) мое поведение не отличается от обычного.
11. У меня бывают срывы в настроении из-за пустяков.
12. Как правило, крепко сплю перед испытаниями (экзаменами, соревнованиями).
13. Способен сдерживать себя, могу быстро успокоиться по требованию.
14. Отношусь спокойно к необъективной оценке моей деятельности.
15. В волнующих ситуациях (спор, ссора, экзамен) проявляю спокойствие и хладнокровие, владею собой.
16. Я не вспыльчив, не раздражителен.
17. Проявляю сдержанность, самообладание при неожиданном известии.
18. Легко храню в секрете интересную новость.
19. Способен терпеливо многократно выполнять разнообразные, требующие кропотливой работы упражнения, добиваться четкости и законченности выполняемой работы.
20. Тщательно и неторопливо готовлюсь к началу важного дела.
21. Настроение мое обычно ровное, устойчивое.
22. Активность в учебе, спорте, быту и т. д. проявляется равномерно, без периодических подъемов и спадов.



23. У меня равномерная и правильная речь, сдержанные движения.

24. Легко усваиваю сложные задания на занятиях, стремлюсь скорее начать их выполнение.

25. Часто допускаю ошибки, даже грубые из-за того, что спешу.

26. К выполнению нового задания приступаю сразу, без долгих размышлений.

27. Быстро реагирую на действия других людей, на изменение условий.

28. Быстро приобретаю новые навыки и привычки на учебных занятиях и в жизни, без особого труда могу их изменить.

29. Легко исправляю свои ошибки.

30. Легко и быстро привыкаю к характеру, требованиям новых преподавателей, к новым условиям жизни и деятельности.

31. Легко завожу новые знакомства, люблю бывать с людьми.

32. Быстро переключаюсь от покоя к делу, втягиваюсь в работу.

33. Могу быстро переходить от одной работы к другой, от одного занятия к другому.

34. Люблю, когда задания часто меняются.

35. Легко и быстро засыпаю, просыпаюсь, встаю.

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

37. У меня часто меняется настроение.

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

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

**Завершение задания.** Сложить в каждой из трех граф (табл. 1) баллы со знаком «+» и со знаком «-» в отдельности, найти алгебраическую сумму и перевести их в проценты. За 100 % принимается общее число оценок за вычерков (нулевой ответ, если таковые имеются), умноженное на три. Записать полученные значения в протокол. Затем на основании этих данных делается заключение о выраженности свойств нервной системы.

При этом придерживаются следующих границ: 50 баллов и более – высокая степень выраженности свойства, 49–25 баллов – средняя, 24–0 – низкая. Соответствующие границам цифры со знаком «+» характеризуют высокую, среднюю и низкую степень выраженности силы, подвижности и уравновешенности, со знаком «-» – слабость, неуравновешенность и инертность нервной системы. По совокупности свойств нервной системы определяется тип темперамента.

Таблица 1

Протокол оценки свойств нервной системы

Свойства нервной системы					
Сила		Уравновешенность		Подвижность	
№ показателя	оценка	№ показателя	оценка	№ показателя	оценка
1		17		33	
2		18		34	
3		19		35	
.		.		.	
.		.		.	
16		32		48	
Сумма баллов со знаком «+»		Сумма баллов со знаком «+»		Сумма баллов со знаком «+»	
Сумма баллов со знаком «-»		Сумма баллов со знаком «-»		Сумма баллов со знаком «-»	
Алгебраическая сумма баллов		Алгебраическая сумма баллов		Алгебраическая сумма баллов	
в %		в %		в %	

**Диагностика свойств нервной системы**

(Б. А. Вяткин, 2005)

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

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

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

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

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

4. Умеете ли вы работать в неблагоприятных условиях?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15. Легко ли вы засыпаете после сильных переживаний?

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

17. Охотно ли вы выполняете сложные и рискованные упражнения?
18. Трудно ли вам сдерживать злость или раздражение?
19. В состоянии ли вы владеть собой в тяжёлые минуты?
20. Умеете ли вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Сохраняете ли вы бодрость и уверенность в крупных и ответственных соревнованиях?
22. Влияет ли состав группы, в которой вы тренируетесь, на ваше самочувствие и настроение?
23. Способны ли вы переносить поражения?
24. Уверены ли вы в своих силах, выходя на старт?
25. Вызывают ли у вас раздражение неожиданные изменения в расписании тренировок и графика соревнований?
26. Охотно ли вы приступаете к выполнению новых упражнений, овладению новой техникой?
27. В состоянии ли вы вести себя спокойно, когда ждете важного для себя решения?
28. Легко ли вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?
29. Быстро ли вы реагируете на команды?
30. Легко ли вы приспособливаете свою походку или манеру к походке или манере людей более медлительных?
31. Быстро ли вы «схватываете» новое движение, упражнение?
32. Охотно ли вы выступаете на собраниях, семинарах, занятиях?
33. Легко ли вам испортить настроение?
34. Трудно ли вам оторваться от выполнения упражнений, заданий?
35. Легко ли вам сдержаться от замечания товарищу по команде, если он допустил ошибку?
36. Легко ли вас спровоцировать на что-либо?
37. Легко ли вам сдерживать себя и не ответить на резкое замечание партнера, тренера?
38. Всегда ли вы проявляете терпеливость и настойчивость в многократном выполнении трудных упражнений и заданий?

39. Легко ли вы переносите длительные многочасовые тренировки?

40. Легко ли вы вступаете в разговор с попутчиками?

41. Воздерживаетесь ли вы от грубых замечаний в адрес соперника или его болельщиков?

42. Охотно ли вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?

43. В состоянии ли вы изменить уже принятое вами решение, учитывая мнение других людей?

44. Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?

45. Можете ли вы быстро восстановить силы после тяжелой тренировки или выступления на соревнованиях?

46. Можете ли вы быстро собраться и быть готовым в дорогу после окончания тренировки или соревнования?

47. Часто ли вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия.

48. Легко ли вам придерживаться обычного режима в дни соревнований?

49. Просыпаетесь ли вы обычно быстро и без труда?

50. В состоянии ли вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?

51. Трудно ли вам тренироваться или выступать на соревнованиях при шуме зрителей?

52. Легко ли вам воздержаться от преждевременного старта (фальстарта)?

53. Успешно ли вы сдерживаете излишнее волнение, выходя на старт?

54. Быстро ли вы привыкаете к новому месту тренировок?

55. Любите ли вы частые перемены?

56. Склонны ли вы к излишнему риску на соревнованиях?

57. Любите ли вы длительно и кропотливо работать над шлифовкой техники того или иного упражнения?

58. Можете ли вы выполнять упражнение в конце тренировки также легко и свободно, как в ее начале?

59. Часто ли у вас наблюдаются резкие перепады в настроении перед началом соревнования?

60. Можно ли сказать, что чаще всего перед стартом вы находитесь в состоянии «боевой готовности»?

61. Любите ли вы интенсивные тренировки?

62. Можете ли вы воздержаться от неуместных замечаний?

63. Имеет ли для вас значение постоянное место в раздевалке, в спортивном зале, на дорожке, трассе во время тренировок?

64. Легко ли вы переходите от одного занятия к другому?

65. Взвешиваете ли вы все «за» и «против» перед тем как принять важное решение?

66. Легко ли вам продолжать соревнование, если в самом начале вы потерпели неудачу, допустили ошибку?

67. Наблюдается ли у вас торопливость в разминке на соревнованиях?

68. Быстро ли вам надоедают однообразные тренировочные занятия?

69. Легко ли вам сдерживать внешнее выражение радости от победы в соревнованиях?

70. Воздерживаетесь ли вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляций?

71. Любите ли вы оживлённую обстановку на тренировочных занятиях или соревнованиях?

72. Любите ли вы длительную деятельность, требующую больших умений?

73. В состоянии ли вы длительное время сосредотачивать внимание на выполнении определённой задачи?

74. Любите ли вы тренировочные задания, требующие быстрых движений?

75. Умеете ли вы владеть собой в трудных ситуациях?

76. Быстро ли вы приступаете к работе, получив задание?

77. Способны ли вы, окончив тренировку, терпеливо ждать, чтобы организованно покинуть место занятий?

78. В состоянии ли вы, допустив ошибку, быстро собраться и успешно закончить упражнение?

79. Быстро ли вы просматриваете газеты?

80. Случается ли вам говорить так быстро, что вас не понять?

81. Может ли вы нормально работать не выспавшись?

82. В состоянии ли вы работать длительное время без перерыва?

83. В состоянии ли вы свободно тренироваться, если болит зуб, голова?

84. В состоянии ли вы, если это необходимо, спокойно закончить работу, зная, что ваши товарищи разминаются или ждут вас?

85. Отвечаете ли вы быстро на неожиданные вопросы?

86. Отдаёте ли вы предпочтение скоростно-силовым упражнениям в разминке?

87. Можете ли вы остаться спокойным и сдержанным, если судьи допускают ошибки по отношению к вам?

88. Легко ли вы меняете тактику соревновательной борьбы, намеченную ранее?

89. Терпеливы ли вы?

90. Легко ли вам удается приспособиться к более медленному ритму выполнения упражнения, если это необходимо?

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

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

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

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

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

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

97. Самостоятельны ли вы в трудных жизненных ситуациях?



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

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

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

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

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

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

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

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

106. Стимулирует ли вас неудача в соревнованиях?

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

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

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

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

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

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

113. Соглашаетесь ли вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?

114. Умеете ли вы интенсивно работать?

115. Охотно ли вы меняете места развлечений, отдыха?

116. Трудно ли вам привыкнуть к иному распорядку дня?

117. Охотно ли вы выступаете в соревнованиях, когда знаете, что противник сильнее вас?

118. Легко ли вам гасить в своем сознании представление о прошлых неудачах в соревнованиях, если они внезапно возникают.



119. Легко ли вы чувствуете себя на тренировках, если приходится выполнять различные упражнения и задания?

120. Владаете ли вы своими чувствами, выходя на старт?

121. Охотно ли вы выполняете на тренировках упражнения большими сериями?

122. Легко ли вам заставить себя выполнять рискованное и опасное упражнение?

123. Прерывается ли у вас голос в необычной ситуации?

124. Умеете ли вы отвлекаться во время тренировок на действие посторонних раздражителей?

125. В состоянии ли вы длительное время стоять, сидеть спокойно, если вас об этом просят?

126. В состоянии ли вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?

127. Легко ли вы переходите от печали к радости?

128. Легко ли противнику вывести вас из равновесия во время соревнования?

129. Соблюдаете ли вы без особых затруднений обязательные в вашей среде правила поведения?

130. Охотно ли вы выступаете в показательных выступлениях или на встречах с населением, школьниками и т. п.?

131. Приступаете ли вы к работе быстро, без дополнительной подготовки?

132. Готовы ли вы прийти на помощь другому человеку, рискуя жизнью?

133. Энергичны ли ваши движения?

134. Охотно ли вы исполняете ответственную работу?

**Ключ к опроснику.** Оценка степени выраженности свойств нервной системы (силы процессов возбуждения и торможения, а также их подвижности) производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. Если ответ совпадает с кодом, то он оценивается в два балла; если не совпадает, то он получает нулевую оценку; ответ «не знаю» оценивается в один балл.

### **Код опросника:**

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

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

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

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

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

### **Изучение силы нервной системы по возбуждению**

(Е. П. Ильин, 2000)

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

Для изучения силы нервной системы предлагается двигательная методика Е. П. Ильина (теппинг-тест) – выполнение движений кистью с максимальной частотой. Испытуемому дается задание отстучать на телеграфном ключе кистью в течение 30 секунд

в максимальном темпе. Экспериментатор должен постоянно стимулировать испытуемого словами: «быстрее», «еще быстрее» и т. п.

Аппаратура для исследования представляет собой следующее: телеграфный ключ, счетчик электрических импульсов, источник питания. Для более точного подсчёта движений рекомендуется иметь два счетчика, работающих поочередно по 5 секунд каждый. Для поочередного включения счетчиков необходимо иметь специальное устройство (механическое или электронное). При отсутствии такой аппаратуры можно воспользоваться листом бумаги, разделённым на 6 квадратов. Испытуемый наносит удары (точки) карандашом (ручкой) поочередно, начиная с первого квадрата и завершая шестым.

Исходными данными для нахождения показателя силы нервной системы являются количество ударов, выполненных испытуемыми в каждом пятисекундном отрезке (всего 6 показателей). Допустим, результаты эти следующие: 30, 32, 30, 28, 31, 29. Сравниваем количество движений второго показателя с первым, третьего с первым, четвертого с первым, пятого с первым, шестого с первым и находим следующий ряд цифр: +2, 0, -2, +1, -1. Находим алгебраическую сумму, она составляет 0. Сила нервной системы по следующей шкале:

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

На рисунке 2 представлены типы нервной системы по возбуждению: на верхнем рисунке – выпуклый тип, характеризующий сильную нервную систему; на среднем рисунке – ровный тип, характеризующий среднюю силу нервной системы; на нижнем рисунке – нисходящий тип, характеризующий слабую нервную систему.

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

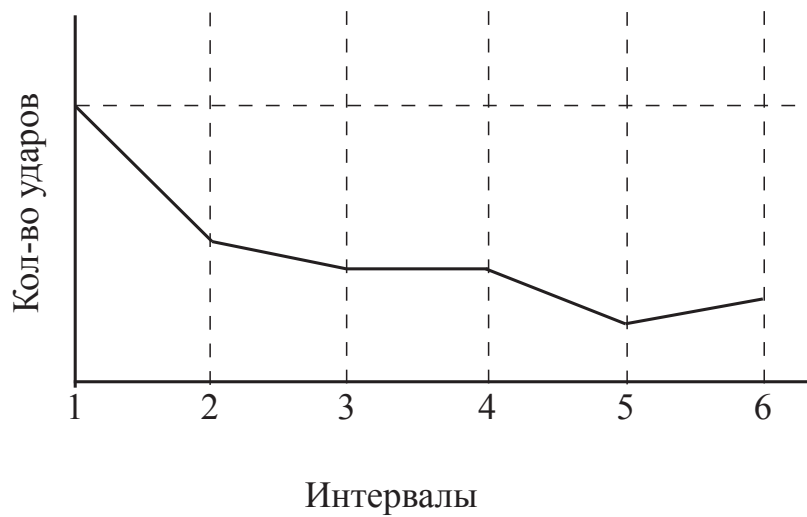
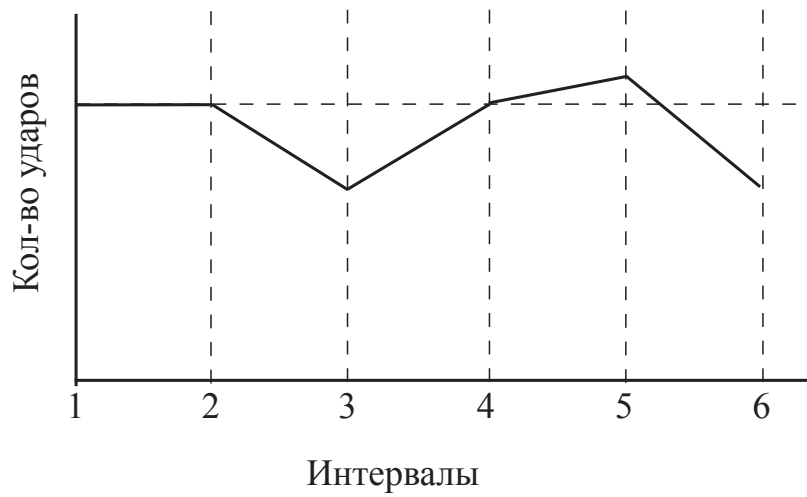
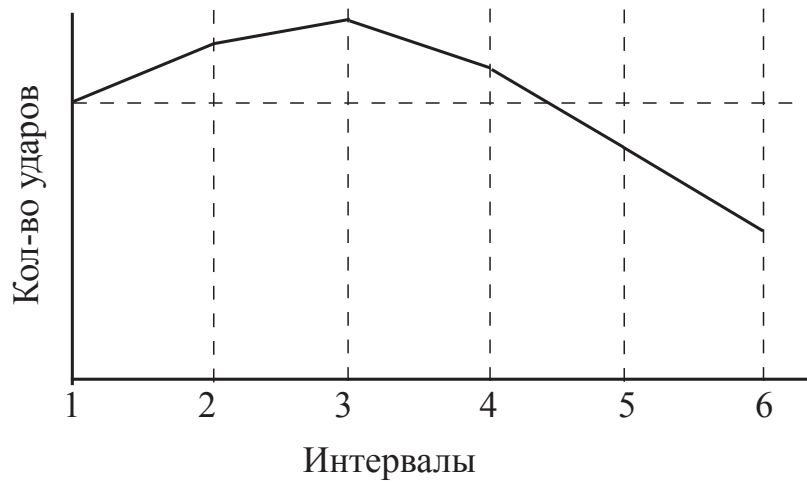


Рис. 2. Типы кривых изменения максимального темпа движений кистью руки по 5-секундным отрезкам времени

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

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

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

1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли бывает у вас беспокойное чувство, что вам что-либо хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени, если вы в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и бесповоротно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдётся?
9. Легко ли вы поддаётесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестными?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать, заниматься в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьёзной причины?
17. Вы по натуре живой человек?

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

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

**Ключ к опроснику:**

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

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

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

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

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

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

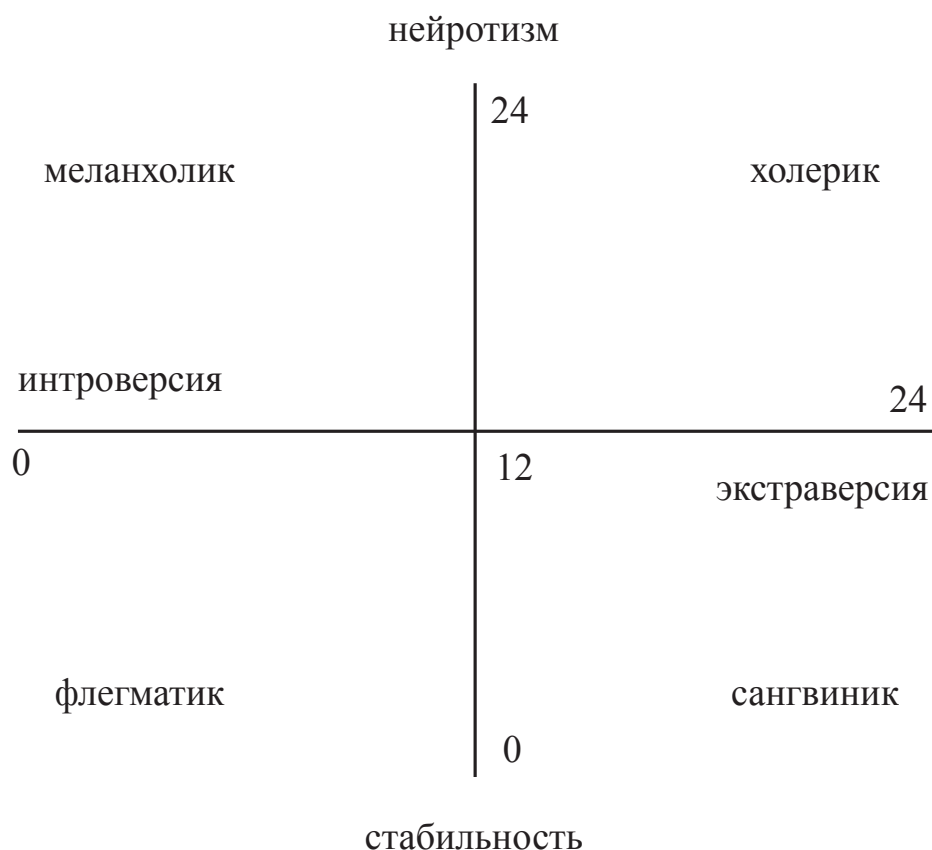


Рис. 3. Свойства темперамента по Г. Айзенку



### 4.3. Диагностика характерологических свойств

Характер является социально формирующимся структурным компонентом личности. Именно характер спортсмена определяет его отношение к тренировке, соревнованию, товарищам по команде, тренеру и т. п. Нередко на соревнованиях побеждает спортсмен, наделенный чувством ответственности, имеющий твёрдый, сильный характер. Если говорить о способностях и характере, то именно характер определяет проявление способностей спортсмена.

Читателю предлагаются две методики для определения характера. Первая методика предназначена для выявления стойкости, силы характера. Вторая методика предназначена для выявления акцентуаций характера. Ее результаты необходимы для осуществления индивидуального подхода к спортсмену.

#### Диагностика свойств характера

(А. В. Лебедев, 2006)

**Инструкция.** Внимательно прочитайте каждый из двадцати предлагаемых вопросов и выберите наиболее характерный для вас вариант ответа.

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

- А) очень редко                      Б) редко  
В) достаточно часто              Г) очень часто

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

- А) да                                      Б) нет

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

- А) настойчивость  
Б) широта мышления  
В) эффективность, умение показать себя



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

- А) ответите ему тем же
- Б) проигнорируете этот факт
- В) демонстративно оскорбитесь
- Г) предложите сделать перерыв

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

- А) досаду
- Б) стыд
- В) гнев

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

- А) самого себя
- Б) «фатальное невезение»
- В) прочие объективные обстоятельства

15. Вам не кажется, что окружающие люди (руководители, коллеги, подчинённые) недооценивают ваши способности и знания?

- А) да
- Б) нет

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

- А) злитесь на них
- Б) стараетесь ретироваться
- В) не раздражаясь, начинаете подыгрывать им
- Г) отвечаете смехом и, как говорится, ноль внимания
- Д) делаете безразличный вид, улыбаетесь, но в душе негодуете

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

- А) будете продолжать поиск молча
- Б) будете искать, попутно обвиняя домашних в беспорядке
- В) уйдете без нужной вам вещи

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

- А) длинная очередь
- Б) толчея в общественном транспорте
- В) необходимость приходить в определенное место несколько

раз по одному и тому же вопросу



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

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

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

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

### **Характерологический опросник К. Леонгарда**

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

1. У вас чаще веселое и беззаботное настроение.
- 2 Вы чувствительны к оскорблениям.
3. Бывает ли так, что у вас на глаза навертываются слезы в кино, беседе?
4. Сделав что-либо, вы сомневаетесь, все ли сделано верно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно.
5. В детстве вы были таким же смелым, как ваши сверстники.

6. Часто ли у вас меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли вы центром внимания в обществе, компании?
8. Бывает ли так, что вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьёзный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Вы быстро забываете, если вас кто-то обидит.
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели, что письмо упало?
15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы, при встрече с незнакомой собакой?
17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У вас часто бывает несколько подавленное настроение.
22. Бывали ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли вам усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам поступили несправедливо, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, или же вы сразу стараетесь поправить их?
27. Вы в детстве боялись один оставаться дома?
28. Часто ли у вас бывают колебания настроения без причин?
29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?

30. Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Бываете ли вы абсолютно беззаботным, веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?
33. Как вы думаете, получился бы из вас ведущий в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо, недвусмысленно.
35. Вам трудно переносить вид крови.
36. Любите ли вы работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли вы выступать в защиту лиц, в отношении к которым поступают несправедливо?
38. В темный подвал вам трудно, страшно спускаться.
39. Предпочитаете ли вы работу такой, где надо действовать быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?
40. Общительны ли вы?
41. В школе вы охотно декламировали стихи.
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывало ли так, что после конфликта, обиды вы были до того расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы теряете чувство юмора?
46. Предприняли бы вы первые шаги к примирению, если вас кто-то обидел?
47. Вы очень любите животных.
48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
49. Преследует ли вас иногда неясная мысль, что с вами и вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчивое?
51. Трудно ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим коллективом?
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит.



53. У вас велика потребность в общении с другими людьми.
54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние.
55. Вам нравится работа, требующая организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли бывает вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого или будущего дня все время крутятся в ваших мыслях?
59. В школе вы иногда подсказывали товарищам или давали списывать.
60. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы пройти одному через кладбище.
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном месте?
62. Бывает ли так, что, будучи перед сном в хорошем настроении, вы на следующий день встаете подавленным, и это состояние длится долго?
63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у вас головные боли.
65. Вы часто смеетесь.
66. Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не уважаете.
67. Вы подвижный человек.
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости.
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом.
70. Уходя из дому или ложась спать, вы проверяете, закрыт ли газ, погашен ли свет, закрыты ли двери?
71. Вы очень боязливы.
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?



73. В вашей молодости вы охотно участвовали в художественной самодеятельности.

74. Вы расцениваете жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости.

75. Часто ли вас тянет путешествовать?

76. Может ли ваше настроение измениться так резко, что ваше состояние радости сменяется угрюмым, подавленным?

77. Легко ли вам удастся поднять настроение друзей в компании?

78. Долго ли вы переживаете обиду?

79. Переживаете ли вы долгое время горести других людей?

80. Часто, будучи школьником, вы переписывали страницу вашей тетради, если случайно поставили кляксу?

81. К людям вы относитесь скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью.

82. Вам часто снятся страшные сны.

83. Бывает ли так, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или стоя на балконе, внезапно упадете с него?

84. В веселой компании вы обычно веселы?

85. Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?

86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя свободно, приняв алкоголь.

87. В беседе вы скудны на слова.

88. Если бы вам необходимо было бы играть на сцене, вы смогли бы войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?

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

1. Гипертимный тип (значение шкалы умножить на 3)  
«+» 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. «-» нет.
2. Возбудимый тип (значение умножается на 2)  
«+» 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. «-» 12, 46, 59.
3. Эмотивный тип (умножается на 3)  
«+» 3, 13, 35, 47, 57, 68, 79 «-» 25
4. Педантичный тип (умножается на 2)  
«+» 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 «-» 36
5. Тревожный тип (умножается на 3)  
«+» 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 «-» 5
6. Циклотимный тип (умножается на 3)  
«+» 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84 «-» нет
7. Демонстративный тип (умножается на 2)  
«+» 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 «-» 51
8. Неуравновешенный тип (умножается на 3)  
«+» 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86 «-» нет
9. Дистимный тип (гипотимный) умножается на 3.  
«+» 9, 21, 43, 75, 87 «-» 31, 53, 65
10. Экзальтированный тип (умножается на 6)  
«+» 10, 32, 54, 76 «-» нет.

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

**Инструкция.** В предлагаемых утверждениях выражены различные психические состояния. Если то или иное состояние больше всего подходит к вам, то поставьте напротив него 2 балла, если подходит, но не очень – 1 балл, если совсем не подходит – 0 баллов.

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

23	Меня легко рассердить			
24	Люблю делать замечания другим			
25	Хочу быть авторитетом для окружающих			
26	Не довольствуюсь малым, хочу большего			
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться			
29	У меня резкая, грубая жестикуляция			
30	Я мстителен			
31	Мне трудно менять привычки			
32	Нелегко переключаю внимание			
33	Очень настороженно отношусь к новому			
34	Меня трудно переубедить			
35	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться			
36	Нелегко сближаюсь с людьми			
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана			
38	Нередко я проявляю упрямство			
39	Неохотно иду на риск			
40	Резко переживаю от принятого режима			

**Ключ к опроснику.** Подсчитайте сумму баллов за каждую из четырех групп вопросов.

1. 1–10 вопросы – тревожность.
2. 11–20 вопросы – фрустрация.
3. 21–30 вопросы – агрессивность.
4. 31–40 вопросы – ригидность.

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

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

*1. Тревожность:*

0–7 баллов – не тревожные;

8–14 средний баллов – уровень тревожности допустимый;

15–20 баллов – очень тревожные.

*2. Фрустрация:*

0–7 баллов – высокая устойчивость к неудачам и небоязнь трудностей;

8–14 баллов – средний уровень выраженности фрустрации;

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

*3. Агрессивность:*

0–7 баллов – не агрессивны, спокойны, выдержаны в конфликтных ситуациях;

8–14 баллов – средний уровень выраженности агрессивности;

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

*4. Ригидность:*

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

8–14 баллов – средний уровень;

15–20 баллов – сильная выраженность ригидности.

### **Личностная тревожность (методика Спилбергера-Ханина)**

(Ю. Л. Ханин, 1980)

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

Ниже предлагается опросник для выявления тревожности как качества личности.

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

1. Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению с моими друзьями я считаю себя смелым.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывают сердцебиения.
12. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не способен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно меня беспокоит.
18. У меня не хватает духу вынести предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходится испытывать страх в тех случаях, когда я точно знаю, что мне ничего не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или каком-либо деле.
27. Я работаю с большим напряжением.

28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу, у меня глаза на мокром месте.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц у меня бывает расстройство стула.
34. Я часто боюсь, что вот- вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в сильном замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

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

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

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

### **Исследование качества асертивности** (тест В. Каппони, 1994)

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

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

1. Меня раздражают ошибки людей.
1. Я могу напомнить другу о долге.
2. Время от времени я говорю неправду.
3. Я в состоянии позаботиться о себе сам.
4. Мне случалось ездить зайцем.
5. Соперничество лучше сотрудничества.
6. Я часто мучаю себя по пустякам.



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

**Ключ к опроснику.** Подсчитайте количество положительных ответов в следующих позициях:

1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23

Счет А =

2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22

Счет Б =

3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24

Счет В =

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

*Самый высокий показатель достигнут в счете «Б»:* вы на правильном пути и можете очень хорошо овладеть ассертивностью. В принципе, вы уже сейчас способны действовать в нужном направлении. Временами ваши попытки поступать ассертивно выливаются в агрессивность. Но это неважно.

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

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

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

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

### **Диагностика потребности в самосовершенствовании**

(Г. Д. Бабушкин, 2005)

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

**Инструкция.** Перед вами опросник, цель которого – выяснить особенности поведения в различных ситуациях. Отвечая на

вопросы, вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов и записать его в опросном листе напротив номера вопроса.

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

- а) да            б) не очень            в) нет

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

- а) да            б) не всегда            в) нет

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

- а) да            б) не всегда            в) нет

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

- а) да            б) не всегда            в) нет

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

а) переживаете и стремитесь в будущем занять более высокое место, повысить оценку

б) не всегда переживаю

в) нет таких чувств

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

а) скорее недостаточно

б) наверно достаточно

в) достаточно

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

а) да            б) не всегда            в) нет

8. Всегда ли вас удовлетворяли ваши оценки на экзаменах?

а) да            б) не всегда            в) нет

9. В жизни человек должен руководствоваться перспективными целями?

а) скорее ближайшими

б) затрудняюсь ответить

в) да, перспективными

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

а) нет                      б) не всегда, иногда                      в) да

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

а) победа                      б) процесс игры                      в) не знаю

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

а) да                      б) не всегда                      в) нет

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

а) проявляется      б) иногда                      в) да, так и есть

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

а) да                      б) не всегда                      в) нет

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

а) да                      б) не всегда так                      в) нет

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

а) да                      б) не всегда так                      в) нет

17. Испытываете ли вы неловкость, находясь в незнакомой компании?

а) испытываю      б) не всегда                      в) да, испытываю

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

а) затрудняюсь ответить

б) материальное стимулирование

в) стремление быть первым

19. Окружающие считают меня безынициативным человеком.

а) да                      б) не всегда                      в) нет

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

а) нет                      б) не всегда                      в) да

21. Как вы считаете, приятно ли человеку читать про себя положительные отзывы в газетах, слышать на собраниях?

- а) да                      б) не всем                      в) не знаю

22. Считаете ли вы, что нашли свое призвание в жизни?

- а) да                      б) не уверен в этом      в) нет

23. Какой геометрической фигуре вы отдадите предпочтение?

- а) шару                      б) кубу                      в) цилиндру

24. Как много времени вы уделяете своему любимому занятию?

- а) очень много      б) не много                      в) наверное, мало

25. В процессе выполнения любой работы я контролирую себя, чтобы убедиться, что я делаю все правильно.

- а) да                      б) не всегда                      в) нет

26. Вы соглашаетесь, когда вас выбирают лидером в какой-либо игре?

- а) в основном нет      б) иногда                      в) да

27. Часто ли вы выступаете с критикой своих товарищей, фильмов, газетных статей и т. п. ?

- а) редко                      б) иногда                      в) часто

28. Если бы на собрании вас предложили избрать руководителем (старостой в классе, группе, начальником цеха, командиром студенческого отряда и т. п.), а в процессе голосования выбрали бы другого, то:

- а) это меня не затронуло  
б) не знаю, не бывало такого  
в) было бы немного неприятно

29. Я бы предпочел хотя и не заметную работу, но престижную и высокооплачиваемую.

- а) да                      б) не знаю                      в) нет

30. Я всегда достигаю поставленной цели, какие бы трудности не приходилось преодолевать.

- а) редко                      б) не всегда                      в) да, так и есть

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

Шкала выраженности потребности в самосовершенствовании:  
*71–90 баллов* – высокая степень выраженности потребности;  
*62–70 баллов* – средняя степень выраженности потребности;  
*30–61 балл* – низкая степень выраженности потребности.

### **Изучение самооценки и самокритичности** (Методика С. А. Будасси, В. Л. Марищук, 2005).

Самооценка – компонент самосознания человека, включающий оценку своих способностей, нравственных качеств и поступков. При адекватной самооценке человек правильно соотносит свои силы и возможности. При завышенной или заниженной самооценке человек неадекватно оценивает себя, завышая или занижая свои качества. Обе эти самооценки не способствуют развитию личности. Нормальному развитию личности способствует нормальная самокритичность.

Нахождение количественного выражения самооценки и самокритичности осуществляется следующим образом.

Опрашиваемому предлагается набор качеств личности: аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легкоеверие, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подозрительность, принципиальность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, сдержанность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлеченность,

упорство, холодность, энтузиазм, ригидность, смелость, самостоятельность, тактичность, чуткость, эгоизм, целеустремленность, инфантильность, альтруизм, надменность, самообладание, уверенность, скромность, комфортность.

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

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

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

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

### **Изучение качества интернальности-экстернальности**

(Ю. Н. Емельянов, 1985)

Выраженность у субъекта интернальности свидетельствует о проявлении благожелательности, терпимости, реалистичности, уверенности в себе. Деятельность интернала в большей мере



зависит от внутренних желаний, побуждений, а не от внешних, как у экстернала. Интерналы в меньшей степени нуждаются в управлении их деятельностью со стороны, чем экстерналы. Ниже предлагается опросник, именуемый как уровень субъективного контроля (УСК), предложенный Дж. Роттером в модификации Ю. Н. Емельянова (1985).

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

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.

2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не захотели приспособливаться друг к другу.

3. Болезнь – дело случая: уж если суждено заболеть, то заболеешь.

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса к окружающим.

5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

6. Бесплезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.

7. Внешние обстоятельства – родители и благосостояние – влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных.

10. Мои отметки в школе чаще зависели от случайных обстоятельств (например, настроение учителя), чем от моих усилий.

11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что могу их осуществить.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.



14. Если люди не подходят друг другу, то как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.

15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе, вузе более всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в какой мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе любого.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Ключ к опроснику.** Вопросы 2, 4, 6, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44, имеющие знак «+», характеризуют интернальность. Вопросы 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43, имеющие знак «-», характеризуют экстернальность.

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

## Психогеометрический тест в изучении личности

Данный тест разработан Сьюзен Деллингер и может с успехом использоваться при изучении личности. Испытуемому предлагается рисунок с изображением пяти фигур: квадрат, круг, треугольник, прямоугольник, зигзаг.

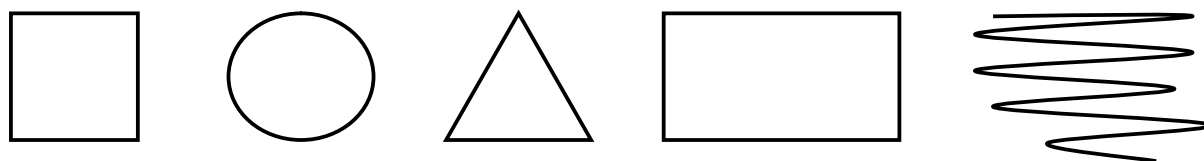


Рис. 4. Психогеометрические фигуры

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

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

Психологическая характеристика форм личности.

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

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

Характерная особенность треугольника – способность концентрироваться на главном. Треугольники – энергичные, неустойчивые, сильные личности, ясно ставят цели и достигают их. Это решительные люди, глубоко и быстро анализируют ситуацию, относятся к левополушарным мыслителям. Треугольник – очень уверенный человек, хочет быть всегда во всем правым, постоянно соперничающий с кем-либо. Доминирующая установка у него – это установка на победу, выигрыш, успех. Они с трудом признают свои ошибки, не любят менять решения, очень честолюбивы. Треугольники всегда стремятся достичь высокого положения, приобрести высокий статус, сделать карьеру.

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

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

**Зигзаг.** Эта фигура символизирует креативность, творчество и относится к правополушарным мыслителям. Инакомыслие – вот самое характерное для него. Правополушарное мышление зигзага не фиксируется на деталях, поэтому оно позволяет строить целостные концепции и образы, видеть красоту. Доминирующим стилем

мышления зигзага чаще всего является стиль. Зигзаги не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот – заострением конфликта идей и построением новой концепции. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Зигзаг самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти форм. Они несдержанны, экспрессивны.

### **Методика «Агрессивное поведение»**

(Е. П. Ильин, П. А. Ковалев, 2011)

Данная методика позволяет выявить у спортсмена степень выраженности качества агрессивности, существенно значимого в спортивной деятельности. Проявление агрессивности, за проявление которой спортсмен наказывается вплоть до удаления с поля, четко прослеживается в хоккее, футболе. В результате команда остается в меньшинстве, что, как правило, имеет неблагоприятный для нее исход.

Выявив у спортсмена высокую степень агрессивности, тренеру следует проводить воспитательную работу по ее снижению. Такая работа более эффективна на начальном этапе занятий спортом.

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

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь так, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя проклинаяю моего обидчика.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

8. Если я разозлюсь, могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта я чаще всего раздражаюсь в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
12. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках людей, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернётся.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать человеку, но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдаёт ее, я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я со злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.
29. Я не умею «поставить» человека на место, даже если он этого заслуживает.



30. Иногда я про себя обзываю другого человека, если остаюсь недовольным его решением.

31. Мне не нравятся люди, которые вымещают зло на своих детях, раздавая им подзатыльники.

32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.

33. Как бы я ни был зол, я старюсь не оскорблять других.

34. После неприятностей я часто скандалю дома.

35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.

36. Я никогда не любил драться.

37. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.

38. Если в транспорте мне отдавили ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.

39. Я всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей потому, что у них плохое настроение.

40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

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

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

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

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

За каждый ответ начисляется 1 балл. Чем больше сумма набранных баллов, тем выше склонность данного человека к агрессии. Сумма баллов за прямую и косвенную физическую и прямую вербальную агрессию дает возможность судить о несдержанности,

если сумма составляет 20 баллов и выше, или сдержанности (выдержке) – если сумма составляет 10 баллов и менее.

#### **4.4. Диагностика качеств, определяющих эффективность и стабильность спортивной деятельности**

##### **Изучение психической надежности спортсмена (методика В. Э. Мильмана, В. Л. Марищук, 1984)**

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

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

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

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

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

Ниже приведена анкета психической надёжности и ключ к ней.

**Инструкция.** Перед вами вопросы, цель которых – выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из



трех предлагаемых ответов и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса.

1. В каких случаях вы выступаете успешно в соревнованиях?
  - а) находясь в спокойном состоянии, когда не волнуюсь
  - б) находясь в состоянии повышенного возбуждения
  - в) в состоянии сильного возбуждения
2. Вы обычно сильно волнуетесь на соревнованиях?
  - а) да
  - б) иногда
  - в) нет
3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний?
  - а) да
  - б) не могу сказать определённо
  - в) нет
4. Нравится ли вам выступать в прикидках, контрольных упражнениях?
  - а) да
  - б) не могу сказать точно
  - в) нет
5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?
  - а) да
  - б) бывают колебания
  - в) нет
6. Стабильна ли ваша техника?
  - а) да
  - б) бывают колебания
  - в) нет
7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?
  - а) да
  - б) иногда
  - в) нет
8. Мешает ли волнение на соревнованиях выступать вам наилучшим образом?
  - а) да
  - б) иногда
  - в) нет
9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?
  - а) да
  - б) иногда
  - в) нет
10. Вы охотно выполняете объёмные, интенсивные нагрузки?
  - а) да
  - б) не всегда
  - в) нет
11. Сильно ли действуют на вас неудачи?
  - а) да, сильно расстраивают
  - б) быстро забываются
  - в) не придаю им особого значения

12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?

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

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

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

14. Возникает ли у вас при удачном стечении обстоятельств чувство, что «дело сделано», «скорее бы все закончилось»?

- а) да
- б) иногда
- в) нет

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

- а) за несколько дней перед соревнованием
- б) накануне соревнований
- в) непосредственно перед стартом

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

- а) да
- б) нет
- в) могу отключиться, но не надолго

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

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

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

- а) нет
- б) обычно в этом нет необходимости
- в) да

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

- а) нет
- б) не всегда
- в) как правило, могу

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

- а) нет
- б) обычно в этом нет необходимости
- в) да

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

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

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

- а) соревнование – это трудный экзамен
- б) соревнование – это праздник
- в) и то и другое

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

## Ключ к анкете «Психическая надёжность»

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

## Тест «Помехоустойчивость спортсмена»

(Г. Д. Бабушкин, Ю. В. Яковых, 2010)

Помехоустойчивость представляет собой способность спортсмена выполнять определенную деятельность, не снижая результатов под воздействием различных помех (внешних, внутренних). Для футболиста такими помехами могут быть необъективное

судейство, действия соперников и др. Для гимнаста – неудачно начало соревнования; неудачное выступление товарищей по команде; необъективное судейство и др.

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

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

1. Вы обычно сильно волнуетесь на соревнованиях?  
а) да                      б) иногда                      в) нет
2. Нравится ли вам выступать в прикидках, контрольных тренировок?  
а) нет                      б) не всегда                      в) да
3. Сильно ли на вас действуют неудачи?  
а) да  
б) не всегда  
в) не придаю им особого значения
4. Сильно ли вас сбивают неожиданные помехи?  
а) да                      б) иногда                      в) нет
5. Часто ли на соревнованиях у вас возникает негативное состояние?  
а) да                      б) иногда                      в) нет
6. Бывает ли у вас во время соревнований серьезные необъяснимые ошибки, влияющие на вашу деятельность?  
а) да                      б) иногда                      в) нет
7. Могут ли условия соревнований повлиять на вашу соревновательную деятельность?  
а) да                      б) иногда                      в) нет

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

- а) да                      б) иногда                      в) нет

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

- а) да                      б) иногда                      в) нет

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

- а) да                      б) иногда                      в) нет

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

- а) да                      б) иногда                      в) нет

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

- а) да                      б) иногда                      в) нет

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

- а) да                      б) иногда                      в) нет

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

- а) да                      б) иногда                      в) нет

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

- а) да                      б) иногда                      в) нет

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

- а) да                      б) иногда                      в) нет

17. В каких случаях вы выступаете на соревнованиях успешно?

- а) находясь в спокойном состоянии  
б) находясь в состоянии повышенного возбуждения  
в) в любом состоянии

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

- а) нет                      б) не всегда                      в) да



*Условия проведения соревнований:*

1. Время проведения
2. Погодные условия
3. Размеры зала
4. Освещённость в зале
5. Цвет игровой площадки в зале
6. Температура в зале
7. Санитарные условия
8. Качество игрового мяча
9. Выездные условия соревнований
10. Информация о ходе игры
11. Длительность турнира

*Зрители:*

1. Место расположения зрителей
2. Присутствие родных и близких
3. Присутствие недоброжелателей
4. Шум на трибунах
5. Реплики зрителей
6. Жестикуляция зрителей
7. Поддержка зрителей соперника

*Судья*

1. Внешний вид
2. Жестикуляция
3. Звук свистка
4. Место расположения судьи
5. Замечания
6. Несвоевременная подача свистка
7. Необъективность судейства
8. Неправильное определение судьей нарушений правил

*Тренер*

1. Внешний вид
2. Поведение
3. Замечания
4. Резкие замечания



5. Грубые замечания
6. Несвоевременные подсказы
7. Оскорбления
8. Чрезмерная эмоциональность
9. Безразличие
10. Неправильная замена игрока
11. Наказание

*Игроки своей команды*

1. Внешний вид
2. Недовольный вид
3. Замечания игрока
4. Грубость игрока
5. Оскорбления со стороны игрока
6. Невнимательность
7. Медлительность
8. Непонимание во взаимодействии
9. Ошибки в игре
10. Повторные ошибки в игре
11. Грубые ошибки в игре
12. Пререкания
13. Игнорирование вас как игрока во время игры
14. Игрок берет игру на себя
15. Индивидуальная игра партнера

*Соперники*

1. Форма соперника
2. Внешний вид
3. Рост соперника
4. Возраст соперника
5. Титул соперника
6. Вес соперника
7. Техническая подготовленность
8. Физическая подготовленность
9. Тактика игры
10. Грубость в игре

11. Реплики соперника
12. Активность в защите
13. Назойливость в опеке
14. Успешные действия соперника
15. Забитое соперником очко
16. Физические действия соперника
17. Моральное давление соперника
18. Психическое давление соперника

*Ваше собственное состояние*

1. Здоровье
2. Самочувствие
3. Форма одежды
4. Физическая подготовленность
5. Техническая подготовленность
6. Тактическая подготовленность
7. Психологическая подготовленность
8. Неудачная передача
9. Неудачный бросок в корзину
10. Неудачное накрывание мяча
11. Неудачный финт
12. Неудача в подборе мяча
13. Усталость
14. Полученная травма
15. Совершенный фол
16. Игра с соперником, ранее выигравшим у вашей команды
17. Не устраивающий вас партнер в игре
18. Совершенное вами нарушение правил
19. Несправедливое определение нарушения правил в вашей игре

*Соперничество в течение игры*

1. Игра очко в очко
2. Постоянное отставание в счете
3. Постоянное ведение в счете
4. Большой отрицательный разрыв в счете

## 5. Игра с переменным успехом

### *Взаимоотношения в команде*

1. Неблагоприятные отношения в команде
2. Неблагоприятные отношения с тренером
3. Не устраивающие действия лидера
4. Не устраивающая вас роль в команде

Определив состав помех у каждого конкретного спортсмена, тренер решает задачу по предотвращению влияния помех посредством формирования помехоустойчивости как качества личности.

## **Результативность соревновательной деятельности**

(методика А. П. Шумилина, 2003)

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

Методом наблюдения за соревновательной схваткой фиксируется выполнение приёмов борцами. Результативным считается выполненный (оценённый судьей) приём. Подсчитывается общее количество проводимых борцом приёмов и количество выполненных приёмов в течение схватки. Далее находится коэффициент соревновательной результативности ( $R_{сд1}$ ) борца путем деления количества выполненных приёмов на общее количество проводимых приёмов. Чем больше данный коэффициент (максимум единица), тем выше считается соревновательная результативность борца.

Второй коэффициент соревновательной результативности борца ( $R_{сд2}$ ) находится следующим образом. Подсчитывается общее количество приёмов, проводимых противником в течение схватки и количество приёмов, выполненных противником. Далее находится коэффициент  $R_{сд2}$  путем деления количества приёмов, выполненных противником, на количество проводимых. Результативность соревновательной деятельности борца тем выше, чем

меньше этот коэффициент. Общий коэффициент результативности борца определяется по формуле:  $R_{сд} = R_{сд1} - R_{сд2}$ . Таким образом находится результативность соревновательной деятельности дзюдоиста, учитывающая деятельность борца при выполнении собственных приёмов и при противоборстве сопернику при выполнении им приёмов.

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

### **Опросник Гордона-Ямпольского «Психологическая подготовленность»**

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

**Инструкция.** Уважаемый спортсмен! Ответьте, пожалуйста, на вопросы, выбрав один из трех ответов: «часто», «иногда», «редко».

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

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

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

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

5. Я могу регулировать дыхание перед стартом.

6. Считаю, что у меня достаточно спортивной злости.

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

8. Перед стартом я могу последовательно расслаблять и напрягать отдельные мышцы.

9. Я стараюсь улучшить свой результат на каждом соревновании.

10. Бывает, что я не могу заснуть накануне соревнования.

11. Даже в условиях спортивной борьбы я могу оценить свою технику.

12. Я могу полностью сосредоточиться на предстоящей борьбе.

13. Иногда я принимаю успокаивающие средства накануне старта.

14. Я могу регулировать сердечную деятельность перед стартом.

15. Выходя на старт, я всегда испытываю чувство уверенности в достижении поставленной цели.

16. В предсоревновательный период я стараюсь выполнить каждое задание тренера.

17. Я владею приёмами нормализации сна.

18. Я способен улучшить свой результат от первых стартов до финала.

19. Присутствие на соревнованиях близких мне людей может отрицательно повлиять на мой результат.

20. Я всегда продумываю конкретный план выступления на ответственных соревнованиях.

21. Я способен в условиях спортивной борьбы вторую половину дистанции пройти быстрее (в третьей попытке показать лучший результат).

22. После неудачного выступления у меня появляется желание лучше подготовиться к следующему выступлению.

23. Я могу повысить свое эмоциональное возбуждение или понизить его.

24. Я склонен к решительным действиям во время соревнования.

**Ключ к опроснику.** При обработке результатов опроса варианты ответов оцениваются следующим образом А) часто – 2 балла, Б) иногда – 1 балл, В) редко – 0 баллов.

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

#### Бланк ответов самооценки психологической подготовленности

	А	Б	В		А	Б	В		А	Б	В
1	-	-	-	2	-	-	-	3	-	-	-
4	-	-	-	5	-	-	-	6	-	-	-
7	-	-	-	8	-	-	-	9	-	-	-
10	-	-	-	11	-	-	-	12	-	-	-
13	-	-	-	14	-	-	-	15	-	-	-
16	-	-	-	17	-	-	-	18	-	-	-
19	-	-	-	20	-	-	-	21	-	-	-
22	-	-	-	23	-	-	-	24	-	-	-
устойчивость к стрессорам				способность к самоконтролю, саморегуляции				волевая активность			

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

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

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

Необходимая аппаратура:

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

2. Секундомер для подсчёта ЧСС за 10 секунд.

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

Перед началом эксперимента измеряются: биопотенциал с помощью биометра; частота сердечных сокращений за 10 секунд, умножается на 6; воспроизведение мышечного усилия в 50 % от максимума.

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

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

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

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

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

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

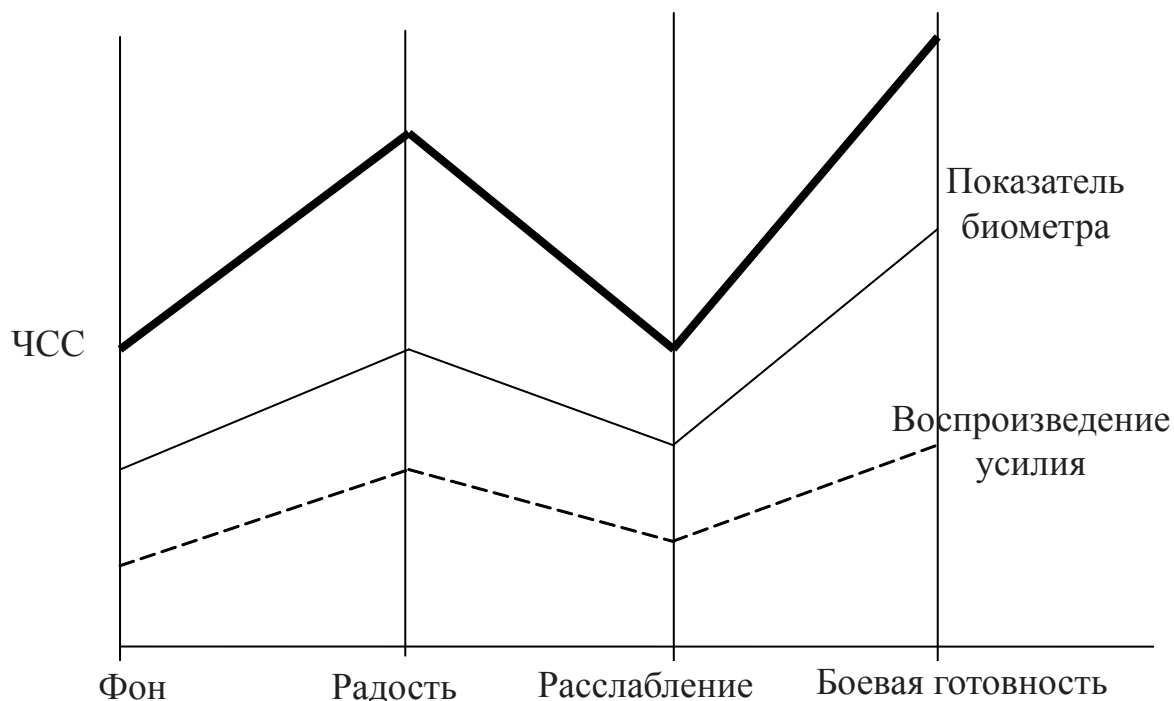


Рис. 5. Динамика регистрируемых показателей

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

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

1. Перед броском я быстро оцениваю его возможные варианты.
2. Борясь, я часто рискую, чтобы победить.
3. При решении проблем в команде беру инициативу на себя.
4. В схватке я не медлю и не боюсь проводить бросок.
5. Легко включаюсь в работу на соревнованиях.
6. При атаке у меня нет сомнения в правильности действий.



7. Чтобы не мучиться, какой прием выбрать, я обычно использую только 2–3 коронных приема.

8. Перед проведением броска я мгновенно оцениваю его последствия.

9. Мой тренер и товарищи по команде отмечают во мне нерешительность.

10. Я всегда борюсь с желанием победить.

11. Многие ситуации поединка не представляют для меня сложности, чтобы принять ответственное решение.

12. Я могу быстро выбрать один приём для атаки в ситуации, где их можно применить несколько.

13. Борясь, я чувствую, что задуманное у меня получится.

14. Проигрывая схватку по очкам, могу проявить силу воли – собраться и победить.

15. В схватке я всегда предельно сосредоточен.

16. Быстрота оценки соревновательной ситуации и нахождение правильного решения – это для меня характерно.

17. Внезапная атака противника не приводит меня к замешательству.

18. Принимая решение, борясь на соревнованиях, я не боюсь ошибиться.

19. Всегда лучше атаковать первым и не ждать пока противник сделает ошибку.

20. В любом поединке могут возникнуть сложные ситуации, не стоит настраиваться на легкую победу.

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

22. Я легко отказываюсь от желания применить красивый, но малоэффективный приём.

23. В сложных ситуациях поединка меня выручает интуиция.

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

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

**Ключ к опроснику.** Ответы оцениваются следующим образом:

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

Подсчитывается общая сумма баллов, характеризующая решительность борца. Максимальное значение 125 баллов, минимальное 25 баллов.

**Опросник Н. Б. Стамбуловой**  
**«Самооценка волевых качеств спортсмена»**  
(Е. П. Ильин, 2011)

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

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

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

выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и проставьте его напротив номера суждения.

Варианты ответов:

1. Так не бывает (+2).
2. Пожалуй, да (+1).
3. Может быть (0).
4. Наверное, да (-1).
5. Уверен, что да (-2).

### *Целеустремленность*

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

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

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

4. Я отчетливо представляю себе, чего хочу достичь.

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

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

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

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

9. Четкое планирование работы не характерно для меня.

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

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

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

13. У меня есть главная цель в жизни.

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

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

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

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

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

19. Всегда стараюсь до конца выполнять любое общественное поручение.

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

### *Смелость и решительность*

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

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

3. Мне трудно выполнять обещания.

4. Высказываю свое мнение, несмотря на возможность конфликта.

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

6. Легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.

7. Установив для себя распорядок дня, придерживаюсь его.

8. Меня часто мучают сомнения.

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

10. Вряд ли смогу рискнуть предотвратить несчастный случай.

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

12. Как правило, избегаю рискованных ситуаций.
13. Не испытываю страха перед сильным соперником.
14. Много раз решал с завтрашнего дня начать «новую жизнь», но с утра все шло по-старому.
15. Возможность конфликта заставляет меня держать свое мнение при себе.
16. Обычно мне легко удается справиться с сомнениями.
17. Постоянно чувствую ответственность за свои дела и поступки.
18. С трудом преодолеваю страх.
19. Для меня исключительный случай, если я не смог сдержать свое слово.
20. Возможность рискнуть доставляет мне радость.

### *Настойчивость и упорство*

1. Начиная любое дело, уверен, что сделаю все возможное для его выполнения.
2. Всегда до конца стою на своем, если уверен в правоте.
3. Я не в состоянии принудить себя тренироваться на фоне усталости.
4. В соревновании всегда борюсь изо всех сил до последнего мгновения.
5. Мне трудно доводить до конца общественные дела.
6. Для меня характерна планомерность в работе.
7. На тренировочном занятии заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.
8. Часто бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес.
9. Мне больше по душе легкие, пусть даже менее результативные, пути к цели.
10. Не могу заставить себя планомерно заниматься в течение длительного времени.
11. Обычно не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело.

12. У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.
13. Систематически готовлюсь к учебным, спортивным занятиям.
14. Неудача в ходе соревнований резко снижает активность и желание продолжать борьбу.
15. В споре чаще всего уступаю другим.
16. До конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.
17. Испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.
18. Не могу заставить себя работать систематически.
19. Выполняя общественные поручения, всегда добиваюсь того, что необходимо.
20. Довольно часто испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

### *Инициативность и самостоятельность*

1. Как правило, все важные решения принимаю без посторонней помощи.
2. Мне легко удается побороть смущение и первым завязать разговор с незнакомым человеком.
3. Никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных поручений.
4. При подготовке к занятиям (учебным, спортивным) довольно часто читаю литературу.
5. Отсутствие тренера на соревновании значительно снижает мои результаты.
6. Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.
7. На тренировочных занятиях стараюсь придумывать новые упражнения.
8. Чувствую себя спокойно и уверенно, если мной руководят.

9. Прежде чем что-то сделать, всегда советуюсь с кем-нибудь из знакомых.

10. В разговоре или при знакомстве стремлюсь предоставить инициативу другому.

11. Для меня удобнее всего выполнять работу по точно известному образцу.

12. Обычно отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.

13. К общественной работе отношусь не формально, стараюсь сделать ее не только полезной, но и интересной.

14. При изучении учебных предметов не стремлюсь знать больше, чем требуется для сдачи экзамена.

15. Обычно не задумываюсь над содержанием тренировки, точно выполняю то, что предлагает тренер.

16. Стремлюсь быть организатором новых дел в коллективе.

17. Если уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.

18. Процесс творчества не привлекает меня.

19. Результаты моих выступлений в соревнованиях практически не зависят от того, присутствует ли на них мой тренер.

20. В любую работу стремлюсь внести что-то новое, иначе мне неинтересно.

### *Самообладание и выдержка*

1. Я легко могу заставить себя долго ждать, если необходимо.

2. В споре мне обычно удается сохранять спокойствие и объективность.

3. Не могу нормально тренироваться, если меня что-то тревожит.

4. В течение всего соревнования четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поведение.

5. Совершенно не переношу боли.

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



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

8. Долгое ожидание очень мучительно для меня.

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

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

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

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

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

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

15. В процессе соревнований с трудом владею собой.

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

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

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

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

20. Специально учусь владеть собой.

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

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



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

0–19 баллов – низкий уровень

20–30 баллов – средний уровень

31–40 баллов – высокий уровень .

### **Опросник рефлексивности**

(Г. Д. Бабушкин, Р. Э. Салахов, 2010)

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

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

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



Рис. 6. Место рефлексии в спортивном соревновании

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

Ниже предлагается опросник для выявления рефлексивности у спортсмена (на примере баскетбола).

**Инструкция.** Уважаемый спортсмен, ответьте, пожалуйста, на следующие утверждения, выбрав один из предлагаемых ответов: «да», «пожалуй, да», «иногда», «пожалуй, нет», «нет».

1. В беседе с другим человеком я мысленно ставлю себя на его место.
2. Прежде чем сделать ход при игре в шахматы, шашки, я анализирую размышления противника и только после этого делаю ход.
3. Прежде чем сказать что-то другому человеку, я мысленно прогнозирую его ответную реакцию.
4. При быстром прорыве проходить площадку к кольцу соперника лучше всего передачами.
5. Быстрый прорыв к кольцу соперника лучше всего поддерживают 2–3 игрока.
6. Вратарь, пропустивший мяч в ворота, скорее всего, не разгадал замыслы и действия соперника.
7. В процессе спортивной борьбы на первом месте стоит оперативность мышления, а не быстрота действий.
8. При прорыве к кольцу соперника я стараюсь найти свободное место для получения паса от партнера.

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

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

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

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

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

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

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

16. Я предпочитаю коллективную форму игры индивидуальной.

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

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

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

20. В большинстве случаев мне удастся предугадать действия соперника.

**Ключ к опроснику.** Ответы оцениваются следующим образом: «да» – 5 баллов; «пожалуй, да» – 4 балла; «иногда» – 3 балла; «пожалуй, нет» – 2 балла; «нет» – 1 балл.

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

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

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

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

Интуиция проявляется во многих действиях спортсменов. Однако степень ее реализации для каждого из них является индивидуальной. Здесь уже проявляется интуитивность как свойство личности. Каждый человек обладает, хотя и в различной степени, форме и качестве потенциалом интуиции, который при наличии определенных социально-культурных условий можно развивать. Соревновательная деятельность является важнейшим фактором формирования и развития интуитивности у спортсменов. В спортивной деятельности интуиция проявляется как процесс и формируется как свойство, выступая профессионально важным качеством для ряда видов спорта, особенно игровых и единоборств.

Интуиция представляет собой широкое, динамичное обобщение опыта мышления спортсмена. Под опытом мышления спортсмена имеется в виду совокупность знаний и практически

приобретённых навыков, умений (приёмов). Интуиция формируется на базе опыта мышления, и в то же время она сама совершенствует мышление, которое благодаря интуиции становится более точным, более продуктивным. В полной мере это относится и к любым видам соревновательного мышления.

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

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

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

Интуитивность в представлении Е. А. Науменко (2001) понимается как «свойство личности, проявляющееся в повышенной

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

### **Тест «Интуитивность»**

(Е. А. Наumenко, 2001)

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

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

1. Часто чувствую, когда кто-либо «смотрит мне в спину».
2. Иногда неожиданно для себя я поступаю вопреки здравому смыслу.
3. Сбываются ли ваши предчувствия?
4. Я никогда не переживал чувства «уже виденного».
5. Я очень ярко помню события из раннего детства (1–3 года).
6. Вам часто кажется, что растения или животные «радуются», когда вы ухаживаете за ними?

7. У меня часто бывают периоды хорошего настроения и душевного подъёма, которые без видимых причин увлекают все мое существо.

8. Мне очень нравятся различные виды искусств, хочу заняться чем-либо.

9. Полагаю, что быть в жизни левшой очень трудно.

10. Я не люблю темноту, в детстве даже боялся ее.

11. В большой толпе незнакомых людей у меня одно желание – поскорее выйти из нее.

12. Самые верные друзья в жизни это животные.

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

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

15. Существуют ли предзнаменования, говорящие о нашем будущем?

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

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

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

19. У меня никогда не возникает чувство сожаления, что поступил именно так, а не иначе.

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

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

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



## Опросный лист

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

**Ключ к опроснику:** совпадение ответа дает максимальное количество баллов – 3; несовпадение – 1 балл; промежуточный ответ оценивается в 2 балла.

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



Подсчитывается общее число баллов, характеризующее качество интуитивности по следующей шкале: 59–66 баллов – высокий уровень, 24–58 баллов – средний уровень, 2–23 балла – низкий уровень.

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

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

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

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

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

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

## Контрольные вопросы

1. Для чего необходима диагностика свойств личности спортсмена?
2. Какие показатели темперамента выявляются в тесте Г. Айзенка?
3. Что такое «акцентуация характера»?
4. Какие акцентуации характера выявляются в тесте К. Леонгарда?
5. Что положено в основу диагностики силы нервной системы по возбуждению?
6. Перечислите показатели подвижности нервных процессов.
7. Для каких видов спорта рекомендуется высокая подвижность нервных процессов?
8. Что такое «интуиция» и каково ее значение в спортивной деятельности?
9. Как определить уровень развития у спортсмена способности к психорегуляции?

## Рекомендуемая литература

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М., 1985. – 112 с.
2. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М., 1981. – 112 с.
3. Вяткин, Б. А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика / Б. А. Вяткин. – Пермь, 2005. – 390 с.
4. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб., 2000. – 464 с.
5. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб., 2011. – 364 с.
6. Каппони, В. Сам себе психолог / В. Каппони, Т. Новак. – СПб., 1994. – 350 с.

7. Лебедев, А. В. Делаящим первые шаги в науке / А. В. Лебедев. – СПб., 2006. – 418 с.
8. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко и др. – М., 1984. – 190 с.
9. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте / В. Л. Марищук, Л. К. Серова, Ю. М. Блудов. – М., 2005. – 349 с.
10. Мартыненко, А. Н. Развитие решительности у борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Мартыненко. – Омск, 2003. – 158 с.
11. Науменко, Е. А. Ориентиры интуитивности / Е. А. Науменко. – Тюмень, 2001. – 230 с.
13. Научно-исследовательская работа студентов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск, 2005. – 370 с.
14. Психология соревновательной деятельности спортсмена / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск, 2010 – 263 с.
15. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – М., 1980. – 209 с.

## ГЛАВА 5

---

### ПСИХОДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

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

**Объем кратковременной памяти.** Для изучения объема кратковременной памяти испытуемым предлагается следующий набор чисел:

37 42 95

24 73 58 49

89 65 17 59 78

53 27 87 91 23 47

16 51 38 43 87 14 92

72 84 11 85 41 68 27 58

47 32 61 18 92 34 52 76 81

69 15 93 72 38 45 96 26 58 83

Испытуемым зачитываются последовательно ряды чисел. Прослушав первый ряд, они должны его записать. После этого им вновь зачитывают этот ряд чисел, и испытуемые должны

зачеркнуть неправильно воспроизведённые числа. Подсчитывается сколько чисел воспроизведено правильно. Далее приступают к следующему ряду чисел. Обычно после однократного предъявления воспроизводится ряд из пяти чисел. Это число удержания в памяти близкое к числу объёмных характеристик Мюллера ( $7 \pm 2$ ).

**Определение продуктивности оперативной памяти.** Оперативная память отличается от кратковременной тем, что она позволяет не только удерживать какой-то материал на короткое время, но также и оперировать им (производить определённые действия). Для исследования необходимо иметь несколько таблиц с числовыми рядами от 3 до 7 цифр в каждом ряду (числа не должны составлять повторяющиеся суммы, а сумма двух смежных чисел не должна превышать 9).

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

Например, даны числа: 3, 5, 2, 7. В этом ряду получаются следующие суммы:  $3 + 5 = 8$ ;  $5 + 2 = 7$ ;  $2 + 7 = 9$ . В этом примере испытуемый должен записать суммы: 8, 7, 9.

Числовой ряд состоит из трех, пяти, шести и семи цифр. Ряды с одинаковым количеством чисел повторяются. Темп зачитывания чисел: три числа – 3 секунды; четыре числа – 4 секунд; пять чисел – 5 секунд; шесть чисел – 6 секунд; семь чисел – 7 секунд. Окончание зачитываемого ряда обозначается ударением на последней цифре.

Испытуемым на запись сумм отводится следующее время: 3 числа – 5 секунд; 4 числа – 7 секунд; 5 чисел – 9 секунд; 6 чисел 12 секунд; 7 чисел – 15 секунд. Всего предлагается 10 рядов чисел по два ряда на каждое количество знаков. Приводим примерный ряд чисел (при повторении опытов предлагается другой ряд чисел).

4, 5, 2  
 3, 2, 6  
 5, 2, 6, 3  
 3, 5, 2, 4  
 3, 2, 4, 5, 3  
 4, 3, 6, 2, 5  
 2, 5, 1, 7, 2, 6  
 3, 4, 5, 2, 7, 2  
 5, 2, 4, 3, 6, 2, 4  
 6, 2, 3, 5, 2, 7, 1

*Оценка результатов эксперимента.* Выполнение задания оценивается по наибольшему (из двух) правильно выполненному числовому ряду. Оценка дается в баллах (таблица).

Результаты	Обработан числовой ряд, содержащий знаки:					
Оценка в баллах	7	6	5	4	3	Не справились
	9	7	5	4	3	1

### **Измерение быстроты и точности мыслительных реакций** (методика А. В. Родионова)

Определяются быстрота и точность мыслительных операций по количеству ходов и времени, затраченному на решение серии задач.

Испытуемому дается лист бумаги, на котором имеется пять полей и три фишки с номерами: 1, 2, 3. Поля расположены так: четыре поля составляют квадрат, пятое вверху слева.

а	б	в
	г	д

Фишки располагаются экспериментатором на полях в разном порядке. Испытуемый должен их переместить, не отрывая от поля, в исходное положение: 1, 2, 3. Экспериментатор во время опыта фиксирует количество ходов испытуемого и время решения каждой задачи. Испытуемому предлагается решить 6 задач со следующей последовательностью их предъявления: 2а 1б 3в – задача решается в 8 ходов; 2а 1б 3д – решается в 7 ходов; 3а 2в 1д – решается в 8 ходов; 3а 1б 2в – решается в 8 ходов; 2а 3б 1в – решается в 10 ходов; 3а 2б 1в – решается в 10 ходов.

В начале опыта испытуемому предлагается решить пробный вариант: 2а 3б 1д, результаты которого не учитываются.

**Инструкция:** ваша задача – как можно быстрее, используя наименьшее количество ходов, поставить фишки на листе в порядке 1, 2, 3. Результаты измерения заносятся в протокол:

№ и серия задач				Число ходов	Время решения
1	2а	1б	3в		
2	2а	1б	3д		
3	3а	2в	1д		
4	3а	1б	2в		
5	2а	3б	1в		
6	3а	2б	1в		

**Оценка результатов.** После подсчёта среднего числа ходов и времени решения задач испытуемые сравнивают показатели опыта со средними данными (табл. 2), полученные в ходе исследований.

Таблица 2

Результаты исследования мышления

Показатели теста	Игры, единоборства, спринт в велоспорте	Другие виды спорта
Число ходов	9, 22	10,46
Время решения	6,18	8,69

На основании сравнения с приведенными данными делается вывод о показателях каждого испытуемого (лучше или хуже).

**Исследование устойчивости внимания.** Устойчивость внимания является ведущим психическим процессом для следующих видов спорта: спортивная гимнастика и акробатика, тяжелая атлетика, циклические виды спорта и т. п.

Для проведения исследования используются корректурные тесты с числовыми или буквенными знаками. Исследование может проводиться групповым способом.

**Инструкция.** Раздаются корректурные таблицы, на которых напечатаны различные сочетания цифр (букв). По команде «Начали» испытуемый переворачивает таблицу, и, просматривая строчку за строчкой зачеркивает все сочетания цифр «73», где бы они не находились: вначале, в середине или в конце числа. Работа проводится в течение двух минут. Выполнять задание нужно быстро и точно. Через каждые 30 секунд работы подается команда «Черта», после которой испытуемый должен провести вертикальную черту после просмотренного знака и продолжать работу.

Сосредоточенность внимания определяется по формуле:

$$C = A - B / A, \text{ где}$$

C – сосредоточенность внимания, A – количество сочетаний цифр, которое должно быть вычеркнуто в просмотренном тексте, B – количество пропущенных или неправильно зачеркнутых сочетаний.

Устойчивость внимания определяется по формуле:

$$Y = C4 / C2, \text{ где}$$

C4 – показатель сосредоточенности внимания в четвертом (последнем) отрезке времени, C2 – показатель сосредоточенности внимания во втором отрезке времени.

Снижение коэффициента (менее единицы) свидетельствует о снижении устойчивости внимания; увеличение (более единицы)



свидетельствует о сохранении и увеличении устойчивости внимания.

**Исследование распределения внимания.** Распределение и переключение внимания являются ведущими психическими процессами в спортивных играх. Для изучения этого свойства используется методика отыскания чисел. Для проведения исследования необходимы сундомер, бланк для ответов, специальные таблицы: таблица с 25 клетками (5 на 5), в которых в случайном порядке размещаются числа от 1 до 40 (15 чисел пропущено); таблица с 49 клетками (7 на 7), в которых размещены числа от 1 до 70 (21 число пропущено). Размер таблиц 350 на 350 мм. Ниже прилагаются эти таблицы.

Таблица с 25 клетками (5 на 5)

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

Таблица с 49 клетками (7 на 7)

16	19	42	14	56	27	43
69	26	57	49	68	7	13
31	1	40	21	59	64	70
65	35	45	66	8	34	22
51	6	53	29	17	61	41
46	18	32	12	63	2	50
4	39	23	60	28	55	36

Исследование распределения внимания проводится индивидуально или коллективно. Для индивидуального проведения эксперимента необходимо каждому испытуемому выдать таблицы.

Время работы ограничено: с таблицей в 25 клеток – 1,5 минуты, с таблицей в 49 клеток – 4 минуты.

**Инструкция.** Перед вами таблица, в которой расположены в беспорядке числа от 1 до 40. Вам будет выдан бланк для ответов, на котором эти числа напечатаны. Вы должны отыскать в таблице числа по порядку, начиная с единицы. Если вы не найдете в таблице какое-то число, вычеркните его в бланке для ответов. Исправления не допускаются. На работу дается 1,5 минуты.

Аналогичная инструкция дается и при работе с таблицей в 49 клеток. Оценка результатов работы по таблице с 25 клетками осуществляется по следующей шкале:

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов (минус ошибки и исправления из 40 знаков)	15	14	12–13	10–11	8–9	6–7	5	4	3

**Исследование переключения внимания.** Для изучения этого свойства внимания применяется методика отыскания чисел с переключением. Для проведения исследования необходимы: секундомер, указка, черно-красные таблицы. Таблица представляет собой квадрат с рабочим полем 350 на 350 мм, которое разбито на 49 ячеек – квадратов (7 на 7) размером 50 на 50 мм. В ячейках разбросаны в беспорядке 25 черных (от 1 до 25) чисел и 24 красных (от 1 до 24) чисел. В таблице, представленной ниже, знак «+» перед числом означает, что это число красного цвета; знак «-» означает черный цвет.

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

**Инструкция.** Вам будет сейчас показана таблица с черными и красными числами. Опыт будет состоять из трех серий. В первой серии вы должны находить по порядку все числа черного цвета от 1 до 25. Причём каждое число необходимо показать указкой и назвать его. Учитывается время работы с таблицей.

После завершения первой серии приступаем ко второй, предварительно проинструктировав испытуемого. Во второй серии отыскиваются числа красного цвета в обратном порядке от 24 до 1. Подсчитывается время выполнения задания.

Далее дается инструкция к третьей серии: вам нужно будет поочередно искать числа черного цвета в прямом порядке – от 1 до 25, а числа красного цвета – в обратном порядке – от 24 до 1. Например, 1 – черное, 24 – красное, 2 – черное, 23 – красное и т.д.

Время переключения внимания определяется по следующей формуле:

$$T_{п} = T_{3} - (T_{1} + T_{2}).$$

Чем меньше  $T_{п}$ , тем выше скорость переключения внимания, и наоборот.

### **Контрольные вопросы**

1. Для чего проводится психодиагностика психических процессов?
2. Какие методики применяются для определения свойств внимания?
3. Суть значимости мышления в спортивных играх?
4. Какие методики используются для изучения мышления?
5. В чем суть методики определения оперативной памяти?
6. Для каких видов спорта оперативная память является важным качеством?
7. Какой принцип положен в методику для определения устойчивости внимания?

### **Рекомендуемая литература**

1. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко и др. – М., 1984. – 190 с.
2. Научно-исследовательская работа студентов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск, 2005. – 370 с.

## ГЛАВА 6

---

### МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

В данной главе представлены методики изучения спортивной мотивации у занимающихся спортом на разных этапах спортивного совершенствования. Знание выраженности спортивной мотивации у конкретного спортсмена позволяет тренеру понять и обосновать состояние и поведение спортсмена на соревнованиях, а также показанные результаты. Управление формированием и сохранение спортивной мотивации позволяет существенно повысить результативность спортивной деятельности конкретного спортсмена. Ибо мотивация является «движителем» спортсмена.

#### **Изучение мотивации соревновательной деятельности** (Г. Д. Бабушкин и др., 2005)

Цель данной методики – выявление характера соревновательной мотивации спортсмена. Выделяются два вида мотивации: мотивация на достижение успеха и мотивация на избежание неудачи. В случае преобладания в структуре спортивной мотивации у спортсмена мотивации на достижение успеха над мотивацией на избежание неудачи результативность спортсмена будет определяться наличным уровнем регуляции деятельности – его психофизиологическими особенностями. Преобладание мотивации избежания неудачи при любом наличном уровне регуляции деятельности снижает результативность спортсмена. В случае наличия у спортсмена

высокого уровня регуляции деятельности обязательным условием его результативности будет преобладание мотивации на достижение успеха. При низком уровне регуляции деятельности соотношение мотивации не оказывает существенного влияния на результативность деятельности спортсмена.

**Инструкция.** Вам предлагается опросник, характеризующий содержание мотивации соревновательной деятельности. Ответьте на каждое утверждение ответом «да» или «нет» в зависимости от степени соответствия утверждения действительности. Ответ ставьте на опросном листе напротив номера утверждения.

1. В научно-популярных изданиях меня больше всего интересуют статьи о великих спортсменах, известных людях, новых открытиях.

2. Можно сказать, что я живу по пословице «семь раз отмерь, один раз отрежь».

3. Стремление к достижению целей у меня выражено достаточно сильно.

4. Вступая в игру (шахматы, теннис, бадминтон, футбол и т. п.) с сильным соперником, я заранее предвижу свое поражение.

5. Неудачное начало в соревнованиях мобилизует меня на дальнейшие действия.

6. При подготовке к соревнованию у меня возникают сомнения в достижении поставленной цели.

7. Вступая в различные спортивные игры, я ориентируюсь на выигрыш независимо от соперника.

8. Я часто читаю медицинскую литературу, где сказано, как уберечься от различных заболеваний.

9. Я охотно пойду на лекцию о современных достижениях в спорте, науке и т. п.

10. Неудачное начало на соревнованиях сковывает мои действия, снижает активность.

11. Выполняя действие (например, подачу в волейболе), я почти всегда уверен в точности его выполнения.

12. На результаты моих выступлений больше всего влияет боязнь поражения, проигрыша, опасение подвести команду, тренера.

13. Спорт, он тем и хорош, что дает возможность стать известным, знаменитым.

14. При выступлении в соревнованиях неудачные действия сохраняются надолго в моей памяти.

15. Во время ходьбы по улице, в помещениях я смотрю вперед, и бывает, из-за этого часто спотыкаюсь.

16. Перед выполнением спортивных действий иногда появляется сомнение в правильном их исполнении.

17. На результаты моих выступлений больше всего влияет нацеленность на успех.

18. В случаях плохого настроения на соревнованиях я не уверен в успешном выступлении.

19. Занятия спортом дают человеку возможность ощущать свой авторитет, признание, уважение окружающих.

20. В случаях неудачного выступления на соревновании я сильно расстраиваюсь, и это влияет на мои дальнейшие выступления.

**Ключ к опроснику.** Подсчитайте количество ответов «да» в нечетных и четных утверждениях в отдельности.

Нечетные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации «на достижение успеха», четные – «на избегание неудачи».

### **Диагностика силы мотивационной установки к достижению успеха**

Методика, предложенная Т. Элерсом, предназначена для измерения силы мотивации к достижению успеха, что характерно для большинства спортсменов при подготовке к соревнованиям. Данный опросник адаптирован применительно к спорту.

**Инструкция.** Вам необходимо ответить на предложенные суждения, выбрав ответ «да» или «нет».

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определённое время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я что-нибудь делаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда отказываюсь от трудного задания, то потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нём я добился бы успеха.
10. В процессе занятий спортом я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.
11. Усердие – это основная моя черта.
12. Мои достижения не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другой вид спорта, чем тот которым занимаюсь.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои товарищи и тренер считают меня способным спортсменом.
16. Препятствия и трудности делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я тренируюсь без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении заданий я не рассчитываю на помощь.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. В спорте нужно полагаться только на себя.
22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить трудное задание, я ни о чем другом не думаю.



24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце каникул, отпуска я обычно радуюсь, что скоро начну регулярные тренировки.
26. Когда я расположен к занятиям спортом, я выполняю задания более квалифицированно, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться со спортсменами, которые могут упорно заниматься спортом.
28. Когда у меня нет тренировок, я чувствую себя неуютно.
29. Мне приходится выполнять трудные задания чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решения, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих товарищей по команде.
33. Бессмысленно противодействовать воле тренера.
34. Иногда не знаешь, какие задания будешь выполнять на тренировке.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно мало обращаю внимания на свои достижения.
37. Когда я занимаюсь вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
38. Много за что берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой на тренировках.
40. Я не завидую тем, кто стремится к победам.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу пойти на крайние меры.

**Ключ к опроснику.** За ответы «да» на следующие суждения: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41 – по одному баллу.

За ответы «нет» на суждения: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39 – по одному баллу.



Ответы на суждения 1, 11, 12, 23, 33, 34, 35, 40 не оцениваются.

Подсчитайте общую сумму баллов.

Шкала силы мотивационной установки на успех:

*1–10 баллов* – малая сила мотивации к успехам;

*11–16 баллов* – средняя сила мотивации к успеху;

*17– 20 баллов* – высокий уровень мотивации к успеху;

*Свыше 21 балла* – весьма высокий уровень силы мотивации к успеху.

### **Изучение спортивной мотивации**

(опросник Р. А. Пилояна, 1984

в модификации Е. Г. Бабушкина, 2001)

Данная методика предназначена для изучения мотивации у спортсменов высокой квалификации.

**Инструкция.** Уважаемый спортсмен. Занимаясь спортом, вы, видимо, заметили, какое большое количество факторов влияет на спортивный результат. вы можете сказать, что в вашей жизни важно, а что не важно для достижения планируемого результата. В предлагаемых вопросах указан ряд факторов. Определите, в какой степени важен для вас тот или иной фактор и проставьте в опросном листе напротив номера вопроса один из следующих ответов: «да, очень важно», «скорее важно, чем не важно», «не очень важно», «скорее не важно, чем важно», «не важно».

Итак, в какой степени для вас важно?

1. Благодаря занятиям спортом утвердить свою индивидуальность.

2. Благодаря спорту полнее раскрыть свои возможности.

3. Благодаря спорту полнее узнать свои возможности.

4. Благодаря занятиям спортом повысить самоуважение к своей личности.

5. Благодаря спортивным победам испытать ощущение превосходства над другими людьми.

6. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны родных, близких.

7. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны друзей, товарищей.

8. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны тех, кто с вами работает, учится.

9. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны тех, кто руководит вашей работой, учебой.

10. Благодаря победам в спорте повысить уважение к себе со стороны товарищей по команде.

11. Благодаря победам в спорте повысить уважение к себе со стороны спортивного руководства.

12. В честь вашей победы поднимают флаг, играют гимн.

13. Возможность улучшить соотношение встреч с конкретным противником.

14. Поднять известность вашего вида спорта.

15. Благодаря занятиям спортом завоевать признание в своем микрорайоне, на своей улице.

16. Получать дополнительное питание.

17. Получать спортивную форму.

18. Завоевать лучший приз на соревнованиях.

19. Попасты на соревнования за рубеж.

20. Попасты в сборную страны.

21. Занять призовое место на крупных соревнованиях.

22. Благодаря успехам в спорте получить приличную работу.

23. Благодаря успехам в спорте получить квартиру, машину и т. п.

24. Присутствие тренера в зале.

26. Наличие объективного судейства.

28. Чтобы не было поддержки болельщиками вашего соперника.

27. Наличие семейного благополучия.

28. Наличие хороших взаимоотношений с тренером.

29. Благополучно устроить жизнь после занятий спортом.

30. Присутствие в зале любимого человека.

31. Благодаря спорту иметь широкие связи с деловыми людьми.

32. Благодаря спорту общаться с великими людьми.
33. Благодаря спорту получить всестороннее признание.
34. Благодаря успехам в спорте добиться собственного благополучия.
35. Иметь новинки в арсенале своих действий.
36. Наличие у вас тактического замысла на соревнования.
37. Повысить надёжность своих действий.
38. Повысить эффективность соревновательных действий.
39. Повысить надёжность своих приёмов на соревнованиях.
40. Возможность вести состязания в различном темпе.
41. Умение успешно выступать в различных ситуациях.
42. Умение активно продолжать выступление в случае неудач.
43. Успешно уходить из опасных положений.
44. Повысить специальную выносливость.
45. Повысить скоростные качества.
46. Повысить силовые качества.
47. Повысить гибкость.
48. Повысить ловкость.
49. Повысить эмоциональную устойчивость.
50. Отсутствие простудных явлений в вашем организме.
51. Отсутствие головной боли.
52. Отсутствие болей в области сердца.
53. Отсутствие болей в области печени.
54. Отсутствие у вас травм.
55. Отсутствие других болезней.
56. Знать о способности противника мобилизоваться в ответственные моменты.
57. Знать о том, какой тактики преимущественно придерживается Ваш противник.
58. Знать о том, какими способами противник готовит свои коронные приёмы.
59. Знать о том, какие действия затрудняют выступление противника.

60. Иметь сведения о физической силе противника.
61. Знать о недостатках в технике противника.
62. Знать цель противника во встрече с вами.
63. Знать о скоростных возможностях противника.
64. Знать какими действиями хорошо владеет противник.
65. Знать об уровне выносливости противника.
66. Знать излюбленную тактику противника.
67. Знать технику противника.
68. Знать, как противник переносит неудачи.
69. Знать, какими приёмами владеет противник.
70. Знать психологическую подготовку противника.
71. Знать результаты последних выступлений противника.
72. Отсутствие у вас физического утомления перед соревнованием.
73. Отсутствие чрезмерного волнения перед соревнованием.
74. Наличие чувства уверенности перед соревнованием.
75. Отсутствие безразличия перед соревнованием.
76. Наличие чувства спортивной злости перед соревнованием.
77. Знать результаты жеребьевки.
78. Знать результаты последнего выступления противника.
79. Иметь в прошлом победы над данным противником.
80. Отсутствие болей перед соревнованием.

О себе укажите следующее:

Спортивный стаж \_\_\_\_\_

Спортивный разряд \_\_\_\_\_

Ваши лучшие спортивные достижения \_\_\_\_\_

**Ключ к опроснику.** Структура спортивной мотивации включает следующие основания.

1. Побудительные основания, включающие два фактора. Первый фактор – К1 – отражает принципиальную ориентацию спортсмена на удовлетворение духовных потребностей – самоутверждение,

самовыражение, исполнение общественного долга. Коэффициент К1 находился следующим образом.

Ответ «да, очень важно» оценивается в 5 баллов; «скорее важно, чем не важно» – в 4 балла; «не очень важно»- в 3 балла; «скорее не важно, чем важно» – в 2 балла; «не важно» – в 1 балл.

Сумма баллов при ответе на вопросы с 1 по 15 делится на 15 и находится величина коэффициента К1.

Второй фактор – К2 – отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей. Сумма баллов при ответе на вопросы с 16 по 23 делится на 8 и находится величина коэффициента К2.

2. Базисные основания, включающие три фактора. Первый фактор – К3 – отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности. Коэффициент К3 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 24 по 34 на 11. Второй фактор – К4 – отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении специальных знаний и навыков. Коэффициент К4 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 35 по 49 на 15. Третий фактор – К5 – отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений. Коэффициент К5 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 50 по 55 на 6.

3. Процессуальные основания, включающие два фактора. Первый фактор – К6 – отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний о своих противниках. Коэффициент К6 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 56 по 71 на 16. Второй фактор – К7 – отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на результатах соревновательной деятельности. Коэффициент К7 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 72 по 80 на 9.

## **Анкета спортсмена** (Е. Г. Бабушкин, 2001)

Данная анкета рекомендуется при работе с юными спортсменами при изучении интереса к спорту.

**Инструкция.** Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выбрав один из ответов, который соответствует действительности. Напротив номера вопроса поставьте номер ответа.

1. Нравится ли вам ваш вид спорта?
  - 1) очень нравится
  - 2) скорее всего, нравится
  - 3) не могу сказать
2. Если бы вам заново пришлось выбирать вид спорта, выбрали бы вы вновь этот вид?
  - 1) да
  - 2) не знаю
  - 3) нет, наверное
3. Возникает ли у вас чувство разочарования в занятиях спортом?
  - 1) нет
  - 2) редко и ненадолго
  - 3) часто и подолгу
4. Что в большей мере повлияло на вас при выборе этого вида спорта?
  - 1) интерес к этому виду спорта
  - 2) подражание другим людям (спортсменам), хотел стать таким же
  - 3) совет друзей, учителей, родителей
5. Что в большей мере нравится вам в вашем виде спорта?
  - 1) выступать на соревнованиях и побеждать противников
  - 2) тренироваться и овладевать новыми приёмами и тактикой
  - 3) занимаюсь спортом ради самозащиты, для себя
6. Что является для вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?
  - 1) любовь к этому спорту и желание достичь высоких результатов
  - 2) самолюбие, энтузиазм ребят по группе

3) желание научиться новым приёмам, чтобы быть сильным и ловким

7. От чего зависит достижение высоких результатов в вашем виде спорта?

1) от соответствия способностей этому виду спорта

2) от работы над собой, способности можно развить

3) от хорошей физической подготовки и от тренера

8. Может ли каждый, выбравший ваш вид спорта, стать в будущем ведущим спортсменом?

1) нет

2) не знаю

3) может

9. Интересуетесь ли вы литературой по вашему виду спорта?

1) да

2) иногда

3) нет

10. В какой степени вы проявляете волевою активность в тренировках?

1) возникшие трудности преодолеваю

2) не всегда так

3) редко

11. Как часто вы добиваетесь выполнения своих планов?

1) всегда

2) иногда

3) редко

12. Как вы относитесь к посещению тренировок?

1) посещаю всегда

2) иногда пропускаю

3) пропускаю часто

**Ключ к анкете.** Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ – 3 балла, второй ответ – 2 балла, третий ответ – 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям боксом по шкале:

- устойчивый интерес 31–36 баллов;

- недостаточно устойчивый 27–30 баллов;

- неустойчивый интерес 26 баллов и менее.



**Изучение характера направленности спортивной мотивации.** Спортивная мотивация спортсмена имеет направленность на тренировочный процесс и на соревнования. В системе многолетней спортивной тренировки направленность спортивной мотивации постепенно трансформируется с тренировочной в соревновательную. На этапе начальной спортивной подготовки преобладает тренировочная мотивация, на этапе спортивного совершенствования и этапе высших спортивных достижений преобладает соревновательная мотивация. Такое соотношение считается оптимальным.

В годичном цикле подготовки направленность спортивной мотивации изменяется. Однако соотношение этих двух видов мотивации может быть различным: у одного спортсмена может преобладать тренировочная мотивация, у другого – соревновательная, у третьего – равномерное распределение мотивации на тренировку и соревнования. И вполне естественно, что направленность спортивной мотивации будет влиять на спортивные достижения.

### **Опросник спортивной мотивации**

(Е. Г. Бабушкин, 2001)

**Инструкция.** Внимательно прочитайте каждое суждение. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям к соревнованию и тренировкам, то напишите «да», если же оно неверно, то – «нет».

1. Мне нравится выступать на соревнованиях.
2. В основном я тренируюсь ради личного здоровья, а не для участия в соревнованиях.
3. Я планирую выступать на соревнованиях и занять призовое место.
4. После тренировок у меня появляется чувство удовлетворения, которого нет после соревнований.
5. С нетерпением жду соревнований, чтобы встретиться со своими соперниками.



6. При занятиях спортом, выступления на соревнованиях для меня не самое главное.

7. У меня есть стремление улучшить свои результаты на соревнованиях.

8. Я легко справляюсь с большим объёмом работы на тренировках.

9. Я нередко выступаю на соревнованиях, имея недостаточную подготовленность.

10. Мне доставляет удовольствие общение с ребятами по команде на тренировках и после них.

11. Обычно на соревнованиях я настойчиво стремлюсь добиться поставленной цели.

12. Чаще всего я участвую в соревнованиях по настоянию тренера, а не по собственной инициативе.

13. У меня есть свои кумиры в спорте, и я хочу стать таким же.

14. На тренировках мои результаты обычно выше, чем на соревнованиях.

15. Выступление сильных соперников на соревнованиях вызывает у меня желание соревноваться с ними и выиграть у них.

16. Неудачные выступления на соревнованиях вызывают у меня негативное отношение к ним.

17. На тренировках я занимаюсь без особого энтузиазма, а к соревнованиям могу собраться и хорошо выступить.

18. Я всегда выполняю тренировочные задания тренера.

19. Я не люблю проигрывать на соревнованиях и, как правило, достигаю поставленных целей.

20. Мне больше нравятся тренировочные занятия, чем выступления на соревнованиях.

**Ключ к опроснику.** Ответы «да» на нечетные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации на соревнования, четные – на тренировочные занятия.

Для повышения объективности результатов исследования спортивной мотивации рекомендуется использовать экспертную оценку. Для этого тренеру предлагается анкета следующего содержания.

### **Анкета тренера** (Е. Г. Бабушкин, 2001)

**Инструкция.** Уважаемый спортсмен. Оцените, пожалуйста, степень проявления мотивации спортивной деятельности у предложенных в списке спортсменов. Для этого нужно выбрать один из пяти ответов в каждом вопросе.

1. В какой степени спортсмен стремится узнать и раскрыть свои возможности в спорте?

- 1) проявляет максимум усилия для этого
- 2) не всегда и не во всем
- 3) иногда
- 4) редко
- 5) не стремится к этому

2. В какой степени спортсмен стремится повысить уважение в себе со стороны окружающих?

- 1) проявляет максимум усилий для этого
- 2) не всегда так
- 3) иногда
- 4) редко это делает
- 5) не проявляет такого стремления

3. Какова степень проявления стремления к завоеванию призовых мест на соревнованиях?

- 1) высокая
- 2) не очень высокая
- 3) средняя
- 4) ниже средней
- 5) низкая

4. В какой степени спортсмен стремится к повышению своего благополучия благодаря занятиям спортом?

- 1) стремление ярко выражено, проявляется постоянно
- 2) недостаточно ярко выраженное стремление к этому
- 3) средняя степень проявления стремления
- 4) слабо выражено такое стремление
- 5) нет такого стремления

5. Какова степень проявления стремления у спортсмена к общению с деловыми и знаменитыми людьми в спорте?

- 1) высокая, проявляет активность в этом всегда и со всеми
- 2) недостаточно высокая активность в этом направлении
- 3) средней степени
- 4) особого стремления не проявляет
- 5) нет такого стремления

6. Стремление к установлению и сохранению взаимоотношений с тренером и спортсменами.

- 1) высокая степень стремления, проявляется постоянно
- 2) не всегда к этому стремится
- 3) иногда проявляет такое стремление
- 4) особого стремления не проявляет
- 5) нет такого стремления

7. Какова степень проявления стремления к накоплению специальных знаний?

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1) высокая | 2) выше средней  |
| 3) средняя | 4) ниже среднего |
| 5) низкая  |                  |

8. Стремление к повышению уровня развития физических качеств и специальных навыков.

- 1) постоянно работает над собой в этом направлении
- 2) не всегда и не в полную силу
- 3) недостаточно проявляет к этому настойчивости
- 4) мало прикладывает к этому усилий
- 5) ограничивается достигнутым уровнем подготовленности

9. Отношение спортсмена к своему здоровью.

- 1) регулярно проверяется у врача и следит за своим здоровьем
- 2) делает это не регулярно
- 3) делает это от случая к случаю
- 4) редко обращает на это внимание
- 5) безразлично относится к этому

10. Какова степень проявления стремления к изучению спортсменом своих противников?

- 1) всегда стремится узнать о них все необходимое
- 2) не всегда это делает
- 3) иногда
- 4) редко это делает
- 5) очень редко

11. Какова степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний (волнение, чувство неуверенности, болевые ощущения и др.) перед соревнованием?

- 1) высокая
- 2) выше средней
- 3) средняя
- 4) ниже средней
- 5) низкая

Каждому эксперту в отдельности предлагается оценить проявление у конкретного спортсмена интереса к занятиям спортом по прилагаемой анкете. После этого находится среднее арифметическое значение оцениваемых показателей тремя экспертами.

Первый и второй вопросы анкеты отражают ориентированность спортсмена на удовлетворение духовных потребностей – самоутверждения, самовыражения, исполнения общественного долга (коэффициент К1 по Р. А. Пилояну). Третий и четвертый вопросы отражают ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей (коэффициент К2). Седьмой и восьмой вопросы отражают заинтересованность спортсмена в накоплении знаний (специальных) и навыков (коэффициент К4).

Девятый вопрос отражает заинтересованность спортсмена в отсутствии болевых ощущений (коэффициент К5). Десятый вопрос отражает заинтересованность спортсмена в накоплении знаний о своих противниках (коэффициент К6). Одиннадцатый вопрос отражает заинтересованность спортсмена в отсутствии психогенных влияний (коэффициент К7).

**Изучение уровня стремления у спортсменов  
к достижению высоких спортивных результатов**  
(Г. Д. Бабушкин, Ю. Ф. Назаренко, 2010)

Данная методика разработана применительно к тяжёлой атлетике, но, изменяя содержание отдельных вопросов на тот или иной вид спорта, она может быть универсальной.

**Инструкция.** Прочитайте каждое суждение и выберите один из предложенных ответов, помеченных буквой «А», «Б», «В», «Г», «Д». Поставьте напротив суждения букву, соответствующую вашему состоянию до или во время соревнований. Варианты ответов следующие: «да, так и есть» – «А»; «пожалуй так» – «Б»; «иногда» – «В»; «не совсем так» – «Г»; «это совсем не так» – «Д».

1. На разминке перед соревнованиями у меня возникает чувство неуверенности в успешности выступления.
2. Сильные соперники вызывают во мне желание выиграть у них.
3. Постоянно хочется улучшать свои спортивные результаты на соревнованиях.
4. В соперничестве я всегда стараюсь выиграть.
5. Неудачное выступление в рывке меня только раззадоривает, и я стремлюсь показать максимальный результат в толчке.
6. На тренировочных занятиях перед соревнованиями я люблю поднимать максимальные или близкие к ним веса.
7. На соревнованиях я стремлюсь поднять веса большие, чем поднимал на тренировках.

8. На соревнованиях, подходя к штанге, имею одну установку – «взять вес, во что бы то ни стало».

9. Ради победы я могу рискнуть подойти к весу, который никогда не поднимал на тренировках.

10. Я люблю тренироваться, а выступать на соревнованиях мне не нравится.

11. Сгонка веса меня расслабляет, и я не стремлюсь показать лучшие тренировочные результаты.

12. Даже если я не в лучшей форме, я стремлюсь показать лучший результат на данный момент.

13. С нетерпением жду соревнований, чтобы встретиться со своими соперниками.

14. Если случается, что во время соревнований я получаю легкую травму, то не стремлюсь продолжить свое выступление.

15. В последнем подходе, результат которого не имеет принципиального значения для общей суммы и для занимаемого места, стремлюсь улучшить свой результат.

**Ключ к опроснику:** Вопросы: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 15 имеют следующую оценку в баллах: А – 5, Б – 4, В – 3, Г – 2, Д – 1; Вопросы: 1, 10, 11, 14 имеют оценку: А – 1, Б – 2, В – 3, Г – 4, Д – 5.

Суммарный показатель показывает уровень выраженности стремления спортсмена показать высокий спортивный результат на соревнованиях.

Градации уровня стремления: высокий – 56–75 баллов; средний – 35–55 баллов; низкий – 15–34 балла.

### **Методика диагностики актуальных потребностей юных боксеров**

(Е. Г. Бабушкин, В. Б. Антипин, 2010)

**Инструкция.** Уважаемый спортсмен. Занимаясь спортом, вы, видимо, заметили, что с первых занятий спортом вам приходится сталкиваться с теми или иными трудностями (физиологического

или психологического характера), преодолевая которые, вы, получаете удовлетворение от всей деятельности. вы можете сказать, что для вас важно, а что не важно для успешной и продолжительной спортивной деятельности. В предлагаемых вопросах указан ряд факторов. Определите, в какой степени важен для вас тот или иной фактор и проставьте в опросном листе напротив номера вопроса один из следующих ответов: «да, очень важно», «скорее важно, чем не важно», «не очень важно», «скорее не важно, чем важно», «не важно».

Итак, в какой степени для вас важно?

1. Занимаясь спортом, дополнительно питаться.
2. Занимаясь спортом, принимать витамины (витаминовые добавки).
3. Включать в свой рацион фрукты, овощи.
4. Включать в свой рацион дополнительное питание, способствующее повышению энергетического потенциала
5. Правильно питаться (рациональное соотношение белков, жиров, углеводов в организме).
6. Во время тренировочного занятия поглощать воды столько, сколько требует ваш организм.
7. Увеличить время, которое отводится на тренировочное занятие.
8. Получать дополнительные задания, физические упражнения во время или после тренировок.
9. Получать дополнительные задания для самостоятельных занятий.
10. Посещать дополнительные тренировочные занятия.
11. Повысить интенсивность тренировочных занятий.
12. Получать дополнительное время на отдых во время тренировочного занятия.
13. Полное восстановление организма к следующему тренировочному занятию.



14. Посещать восстановительные процедуры (баня, массаж и т. д.).
15. Включать в учебно-тренировочный процесс активный отдых (ходьба на лыжах, футбол, волейбол, теннис и т. д.)
16. Овладеть новыми приёмами борьбы.
17. Не вставать в пару с сильным соперником.
18. Проводить спарринги с партнерами равными по силам либо слабее вас.
19. Занимаясь спортом быть уверенным в себе (в своих силах).
20. Чувство внутреннего спокойствия на тренировке (чувствовать себя защищённым).
21. Тренироваться в группе дружески расположенных людей.
22. Работать, тренироваться в коллективе, чем самостоятельно.
23. Иметь дружески расположенного человека или группу людей, чтобы выговориться, когда вы раздражены, чем-то поделиться.
24. Чтобы тренер уделял вам больше внимания.
25. Общение с тренером.
26. Чувствовать себя членом команды, частью коллектива.
27. Тренироваться в группе, где вас понимают, ценят, считают.
28. Создавать климат взаимного доверия, уважения и поддержки во время учебно-тренировочного занятия и после него.
29. Наличие хороших и верных друзей в спорте.
30. Быть полезным коллективу, в котором занимаетесь
31. Принимать важные решения, советуясь с друзьями, чем обдумывать их одному.
32. Помогать товарищам по спорту.
33. Активно участвовать в общественной жизни группы, клуба.
34. Отстаивать свои интересы, если по отношению к вам поступили несправедливо.
35. Одобрение со стороны тренера, товарищей по команде.
36. Быть сильным спортсменом в своей деятельности.
37. Благодаря спорту повысить самоуважение к собственной личности.



38. Доводить начатое дело до конца, не отступать перед трудностями.

39. Быть преданным своему делу.

40. Самолюбие как побудительная сила, заставляющая тренироваться и преодолевать трудности.

41. Постоянно улучшать свои результаты в спорте.

42. Победа, а не участие в конкурсах, спартакиадах, соревнованиях и т. д.

43. Чтобы ваши результаты были одними из лучших в группе.

44. Познания в спорте (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуального развития).

45. Получать информацию о последних достижениях в вашем виде спорта.

46. Самообразование в спорте (чтение спец. литературы).

47. Постоянно пополнять свои знания в спорте.

48. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны родных, близких, друзей, товарищей.

49. Благодаря победам в спорте, хорошим результатам повысить уважение к себе со стороны товарищей по команде, спортивного руководства, тренера.

50. Благодаря занятиям спортом завоевать признание в своем микрорайоне, на своей улице.

51. Быть примером среди товарищей по спорту.

52. Входить в число лучших спортсменов (группы, клуба).

53. Занять призовое место на соревнованиях, тем самым повысить свой престиж.

54. Читать про себя положительные отзывы в газетах, слышать на собраниях.

55. Получать поощрения и награды за успехи в спорте.

56. Благодаря спорту стать известным, знаменитым.

57. Занимаясь спортом, добиться славы и почёта.

58. Чтобы достигнутые вами результаты всегда высоко оценивались и поощрялись.

59. Делать то, что обычно по достоинству оценивается другими.
60. Вызывать восхищение со стороны тренера, товарищей по спорту благодаря вашему трудолюбию и целеустремленности.
61. Вести себя так, чтобы окружающие не могли сказать об вас ничего плохого.
62. Занимаясь спортом добиться одобрения родителей и окружающих.
63. Не пропускать занятия у своего тренера.
64. Исполнять лидерские функции (быть капитаном команды и т. д.).
65. Занимаясь спортом ощущать свой авторитет, признание, уважение окружающих.
66. Быть в спорте первым, чтобы вам подражали, за вами следовали другие.
67. Принимать активное участие в ответственных заседаниях, соревнованиях, спартакиадах и т. д.
68. Выступая на любых соревнованиях, показать наивысший результат.
69. Постоянно ставить перед собой все более высокие цели.
70. Доводить свои умения и навыки до совершенства.
71. Максимально полно использовать свои возможности, силы и способности на пути к достижению поставленной цели.
72. Работать над собой, постоянно физически и духовно совершенствоваться.
73. В случае неудачи не отказываться от поставленной цели.
74. Работать (тренироваться) не жалея сил, пока полностью не удовлетворитесь полученным результатом.
75. Занимаясь спортом в большей степени реализовать свои потенциальные возможности и способности.
76. Стать высококвалифицированным специалистом (тренером, судьей, научным работником и т. д.) в своей деятельности.
77. Постоянно идти вперед, не останавливаться на достигнутом уровне.
78. Достичь высоких результатов в спорте.

Результаты диагностики выраженности актуальных потребностей позволяют тренеру строить работу по их удовлетворению, что способствует сохранению спортивной мотивации юных спортсменов.

### **Методика «Потребность в достижении»**

Методика измерения потребности (мотива) в достижении разработана Ю. М. Орловым (Е. П. Ильин, 2000).

Представление о потребности в достижениях берет свое начало из понятия Ф. Хоппе «Я – уровень», означающего стремление человека удерживать самосознание на возможно более высоком уровне с помощью высокого личного стандарта достижений (уровня притязаний). Позднее это понятие превратилось в понятие «мотив достижения», определяемое Х. Хекхаузенем как стремление повышать свои способности и умения, поддерживать их на возможно более высоком уровне в тех видах деятельности, по отношению к которым достижения считаются обязательными.

Предлагаемая методика представляет собой тест-опросник, содержащий 23 утверждения, с которыми испытуемый соглашается или нет. Тест направлен на выявление степени выраженности потребности человека в достижении успеха в любой деятельности, степени заряженности на успех. По сути, это потребность, превратившаяся в личностное свойство, установку.

**Инструкция.** Предлагается ряд положений. Если вы с положением согласны, то рядом с его номером на опросном листе напишите «да», если не согласны – «нет».

1. Думаю, что успех в жизни зависит скорее от случая, чем от расчёта.

2. Если я лишусь любимого занята, жизнь для меня потеряет смысл.

3. Для меня в любом деле важно его исполнение, а не конечный результат.

4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.

5. По моему мнению, большинство людей живет дальними целями, а не близкими.

6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.

7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.

8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.

9. Поглощенный мыслями об успехе я могу забыть о мерах предосторожности.

10. Мои близкие считают меня ленивым человеком.

11. Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.

12. Мои родители слишком строго контролируют меня.

13. Терпения во мне больше, чем способностей.

14. Лень, а не сомнения в успехе вынуждают меня слишком часто отказываться от своих намерений.

15. Думаю, что я уверенный в себе человек.

16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы не в мою пользу.

17. Я не усердный человек.

18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.

19. Если бы я был журналистом, я писал бы скорее об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.

20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.

21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих ровесников.

22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

**Ключ к опроснику.** За каждый ответ ставится 1 балл, только за ответы «да» – по положениям 2, 6–8, 14, 16, 18, 19, 21–23; только

за ответы «нет» – по положениям 1, 3–5, 9–13, 15, 17, 20. Потребность в достижениях (ПД) равна сумме баллов за ответы «да» и «нет». Таким образом, оценочная шкала – от 0 до 23 баллов.

Чем больше баллов в сумме набирает испытуемый, тем в большей степени у него выражена потребность в достижениях.

### **Методика «Мотивы занятий спортом»**

(Е. П. Ильин, 2000)

Методика, предложенная А. В. Шаболтасом, предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя десять мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям и (суждениям), приведенным в опроснике.

*Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ)* – стремление, отражающее радость движения и физических усилий. Ему соответствует суждение: «Я получаю радость от спорта, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение».

*Мотив социального самоутверждения (СС)* – стремление проявить себя, выражающееся в том, что занятия спортом и достижения при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями. Ему соответствует суждение: «Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж».

*Мотив физического самоутверждения (ФС)* – стремление к физическому развитию, становлению характера. Ему соответствует следующее суждение: «Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым».

*Социально-эмоциональный мотив (СЭ)* – стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности

общения, социальной и эмоциональной раскованности. Ему соответствует суждение: «Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований».

*Социально-моральный мотив (СМ)* – стремление к успеху своей команды, ради которой надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером. Ему соответствует суждение: «Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей, это заставляет меня больше тренироваться».

*Мотив достижения успеха в спорте (ДУ)* – стремлению к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов. Ему соответствует суждение: «Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиться поставленной передо мной цели».

*Спортивно-познавательный мотив (СП)* – стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки научно-обоснованных принципов тренировки. Ему соответствует следующее суждение: «Я хочу разбираться в вопросах техники, тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться».

*Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ)* – желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе. Ему соответствует суждение: «Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени».

*Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПМ)* – стремление заниматься спортом для подготовки к избранной профессиональной деятельности. Ему соответствует суждение: «Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт».

*Гражданско-патриотический мотив (ГП)* – стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления



на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны. Ему соответствует суждение: «Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны».

Методика как измерительный инструмент, основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Главное условие – каждое суждение сопоставляется со всеми другими; всего для десяти мотивов-категорий имеется 45 пар суждений для сопоставления. Таким образом, оценка каждого мотива-суждения выполняется девять раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах).

**Инструкция.** Перед вами 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов поставьте знак «+». Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение.

1. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение; б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

2. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж; б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

3. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым; б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив

сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

4. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований; б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

5. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться; б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной цели.

6. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной цели; б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

7. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться; б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

8. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени; б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

9. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт; б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу



двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

10. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны; б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

11. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым; б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной цели.

12. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований; б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил. поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени; б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

14. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться; б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

15. а) Достичь хороших результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому

помогает спорт; б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

16. а) Я активно занимаюсь, спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Я не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым; б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

17. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени; б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

18. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной цели; б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться; б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

20. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива спортивного общества, нашей страны; б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

21. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует

спорт; б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать, ленивым, хочу быть здоровым.

22. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени; б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной цели.

23. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться; б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

24. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной цели; б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь, своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

25. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение; б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым; б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

27. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее

тренироваться; б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

28. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований; б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

29. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт; б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы, добиваться поставленной передо мной цели.

30. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж; б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение; б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

32. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться; б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

33. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны; б) Я занимаюсь

спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

34. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований; б) Достичь хороших результатов и учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

35. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж; б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей, это заставляет меня больше тренироваться.

36. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы доживать поставленной передо мной (мною) цели; б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

37. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться; б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

38. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться; б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

39. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в

меньшей степени; б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

40. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение; б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

41. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалять свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым; б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

42. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной цели; б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

43. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени; б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Не могу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

44. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны; б) Я активно занимаюсь спортом поэтому, что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.



45. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение; б) Я хочу разбираться в спортивной технике, тактике, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться.

### Бланк для ответов

Ф. И. О. _____		Возраст _____								
Вид спорта _____		Разряд _____		Стаж занятий спортом _____						
	Выбор	Степень преобладания								
	«а» или «б»	не знаю	немного	достаточно	значительно					
1										
2										
3										
4										
5										
....										
43										
44										
45										
мотив	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП

**Ключ к опроснику.** Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другим: «немного» – 1 балл, «достаточно» – 2 балла, «значительно» – 3 балла, За ответ «не знаю» баллы не начисляются. Подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Максимальная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов.

Ключ к расшифровке полученных данных.

- мотиву ЭУ соответствуют пункты (п. п.) опросника: 1а, 9б, 13 б, 19б, 25а, 31а, 36б, 40а, 45а:

- СС соответствуют п.п.: 2а, 8б, 10б, 14б, 18б, 25б, 30а, 35а, 41б;

- ФС соответствуют п.п.: 3а, 7б, 11а, 16а, 21б, 26а, 31б, 41а, 44б;

- СЭ соответствуют п.п.: 4а, 6б, 12а, 16б, 20б, 28а, 30б, 34а, 40б;

- СМ соответствуют п.п.: 5а, 12б, 19а, 23а, 26б, 32а, 35б, 38а, 43б;
- ДУ соответствуют п.п.: 5б, 6а, 11б, 18а, 22б, 24а, 29б, 36а, 42а;
- СП соответствуют п.п.: 4б, 7а, 14а, 17б, 27а, 32б, 37а, 42б, 45б;
- РВ соответствуют п.п.: 3б, 8а, 13а, 17а, 22а, 28б, 33б, 39, 43а;
- ПД соответствуют п.п.: 2б, 9а, 15а, 21а, 23б, 29а, 34б, 37б, 39б;
- ГП соответствуют п.п.: 1б, 10а, 15б, 20а, 24б, 27б, 33а, 38б, 44а.

Наиболее предпочтительными для опрашиваемого спортсмена те мотивы, по которым он набрал наибольшее количество баллов.

### **Методика «Изучение мотивов занятий спортом»**

(Е. П. Ильин, 2000)

Методика разработана В. И. Тропниковым для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельства), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным им видом спорта.

**Инструкция.** Постарайтесь как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побуждают вас продолжать заниматься этим видом спорта. Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены. Прежде всего, просмотрите весь предлагаемый список. Все причины нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения вами занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют никакого значения, оцениваются в 1 балл.

В бланке для ответов запишите прославленный вами балл в ячейке рядом с номером ответа (причины).

1. По совету врача.
2. Желание воспитать целеустремленность.
3. Чтобы получать спортивную форму и инвентарь.
4. По совету родителей, родственников.
5. Желание иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой.
6. Потому что это красивый вид спорта.



7. Чтобы иметь больше друзей и товарищей.
8. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет на работе, по месту учебы.
9. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни.
10. Желание защищать честь команды (спортивного общества) на различных соревнованиях.
11. Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.
12. Потому что мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер.
13. Потому что спортивная база близко от дома (учебы, работы).
14. Не было других секций.
15. Я высокого роста, что ценно для вида спорта.
16. Желание получить следующий спортивный разряд.
17. Желание стать чемпионом города, страны.
18. Желание развить подвижность и координацию.
19. Желание развить силу.
20. С целью поддерживать хорошее самочувствие.
21. Желание воспитать смелость и решительность.
22. Потому что спортсменам выдают талоны на питание.
23. По совету друзей, товарищей.
24. Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других.
25. Желание иметь красивую и стройную фигуру.
26. Желание быть в каком-нибудь коллективе.
27. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди ровесников, друзей, товарищей.
28. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся во время службы в армии.
29. Желание защитить честь команды (города) на различных соревнованиях.
30. Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов.
31. Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты.
32. От нечего делать (много свободного времени).

33. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта.
34. Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта.
35. Желание стать мастером спорта.
36. Чтобы проводить весело время.
37. Желание развить выносливость.
38. Желание развить скоростные качества.
39. Чтобы поддерживать уровень физического развития.
40. Желание воспитать силу воли.
41. Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки.
42. По семейным традициям.
43. Потому что мне нравится сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта.
44. Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта.
45. Потому что мне нравятся коллективные тренировки.
46. Желание стать лидером, капитаном команды.
47. Чтобы получить специальность, и в будущем работать в области спорта.
48. Желание защищать честь своей страны на международных соревнованиях.
49. Желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях.
50. Потому что мне приятно, когда одобряет и хвалят друзья, товарищи за достигнутые успехи.
51. Потому что этот вид спорта развит по месту учебы (работы).
52. Потому что побывал на соревнованиях по этому виду спорта.
53. Считаю, что у меня хорошие скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта.
54. Желание стать чемпионом страны, мира и Олимпийских игр.
55. Потому что это эмоциональный вид спорта.
56. Потому что соревнования по этому виду спорта проводятся интересно и привлекательно.

57. Желание развить ловкость.
58. Чтобы избавиться от лишнего веса, от ожирения.
59. Желание воспитать упорство и настойчивость.
60. Потому что спортсмены имеют возможность получать денежную, материальную поддержку.
61. Потому что родители занимались этим видом спорта.
62. Потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов.
63. Испытываю потребность в двигательной активности.
64. Желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами.
65. Чтобы не отставать от своих друзей и товарищей.
66. Потому что занятия этим видом спорта помогают в различных жизненных ситуациях.
67. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед товарищами по команде.
68. Желание побывать на соревнованиях за границей.
69. Потому что мне приятно, когда хвалят за успехи.
70. Встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами.
71. Не принимали в другие секции.
72. Считаю себя сильным, что ценно для этого вида спорта.
73. Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта.
74. Потому что занятия спортом являются для меня одним из видов развлечений.
75. Потому что мне нравятся острые ощущения.
76. Желание развить гибкость.
77. Чтобы не болеть быть всегда здоровым.
78. Желание иметь сильный характер.
79. Потому что спортсмены имеют возможность получить комнату, квартиру, улучшить жилищные условия.
80. Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта.
81. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывает способность быстро и точно мыслить.

82. Нравится испытывать физическое напряжение.
83. Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства.
84. Чтобы быть более привлекательным для другого пола.
85. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед тренером.
86. Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, родителями.
87. Меня увлекает необходимость, постоянных поисков более совершенных методов тренировки.
88. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающими меня людьми.
89. Стал заниматься случайно.
90. Пригласил заниматься тренер.
91. Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов.
92. Я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта.
93. Потому что мне нравится соревноваться просто так, независимо от того, выиграю я или проиграю.
94. Потому что мне приятно испытывать радость побед.
95. Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие.
96. Чтобы быстрее восстановиться после перенесённой болезни.
97. Желание воспитать выдержку и самообладание.
98. Потому что спортсмены имеют возможность модно одеваться (спортивный стиль).
99. Потому что все мои друзья занимаются спортом.
100. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают навыки давать отпор хулиганам.
101. Потому что на работе (учебе) я мало устаю физически.
102. Желание стать заводилой среди друзей и товарищей, быть уважаемым ими.
103. Потому что мне приятно ощущать физическое превосходство над другими.

104. Чтобы бросить дурные привычки, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы.

105. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед обществом.

106. Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами.

107. Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в прессе.

108. Прочитал объявление о наборе в секцию.

109. Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта.

**Ключ к опроснику.** Сравняется степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности:

- 1) общения (п.п. 7, 26, 36, 45, 65, 74, 99, 102);
- 2) познания (п.п. 11, 30, 64, 87);
- 3) материальных благ (п.п. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98);
- 4) развития характера и психических качеств (п. п. 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97);
- 5) физического совершенствования (п.п. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84);
- 6) улучшения самочувствия и здоровья (п.п. 1, 20, 58, 63, 77, 96, 101, 104);
- 7) эстетического удовольствия и острых ощущений (п.п. 6, 43, 44, 55, 56, 75, 82, 93, 94);
- 8) приобретения полезных для жизни умений и знаний (п.п. 9, 28, 47, 66, 86, 100);
- 9) потребности в одобрении (п.п. 12, 11, 50, 69, 106);
- 10) повышения престижа, желания славы (п.п. 8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107);
- 11) коллективистской направленности (п.п. 10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).

Поскольку количество пунктов для каждого мотива в методике разное, сравнение выраженности этих мотивов возможно в том случае, если набранную сумму баллов разделить на количество относящихся к каждому мотиву пунктов, т. е. высчитать среднеарифметическую величину выраженности каждого мотива.

По ответам на п. п. 4, 13, 14, 23, 24, 32, 33, 42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90 можно узнать конкретные мотивы прихода данного человека в спорт. А по ответам на п. п. 15, 34, 51, 53, 62, 72, 73, 91, 92 – почему выбран именно данный вид спорта.

### **Контрольные вопросы**

1. Какова направленность спортивной мотивации?
2. В чем преимущество мотивации достижения успеха?
3. К чему приводит выраженная мотивация избегания неудачи?
4. Назовите методы определения спортивной мотивации.
5. Назовите причины прихода детей в спорт.
6. Перечислите мотивы занятий спортом.

### **Рекомендуемая литература**

1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин. – Омск, 2007. – 90 с.
2. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. – Омск, 2000. – 132 с.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб., 2000. – 450 с.
4. Лебедев, А. В. Личность и ее свойства: учеб. пособие / А. В. Лебедев. – СПб. : СПбУНИПТ, 2001. – С. 165–167.
5. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Л. К. Серова, Ю. М. Блудов и др. – М., 1984. – 190 с.

## ГЛАВА 7

---

# ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В СПОРТЕ И ИХ ДИАГНОСТИКА

### 7.1. Психические состояния в спорте

Под психическим состоянием понимается целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, связанная с определённой динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающая реакцию человека на воздействие факторов внешней и внутренней среды (Е. П. Ильин, 1980). Состояние представляет собой синдром. Например, состояние, вызываемое борьбой мотивов, всегда содержит в себе познавательные и эмоционально-волевые элементы. Причём они не суммируются, а отражают целостную структуру.

Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приёмом и переработкой поступающей информации.

В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена. Наиболее распространёнными считаются следующие психические состояния.

**Состояние тревожности** – это наиболее распространённое состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые



выполняемым сложным упражнением. Оно возникает у спортсмена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен. Симптомы состояния тревожности следующие: сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объёма и частоты дыхательных движений. Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена.

**Состояние страха** возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником (бокс, борьба и т. п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

**Состояние монотонии** наиболее характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др. Для состояния монотонии характерно: падение интереса к тренировочной работе, преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворённости, сонливость, увеличение времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады противника, укорочение времени простой реакции.

**Состояние психического пресыщения**, как правило, появляется вслед за монотонией, но может возникать и самостоятельно. К симптомам этого состояния относятся: возбуждённость, раздражительность, отвращение к выполняемой работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, вентиляции лёгких и энергозатрат.

**Состояние стресса.** Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях – это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается



неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы.

В динамике стресса выделяется три стадии его развития.

**Стадия тревожности** характеризуется тем, что под воздействием психотравмирующих факторов у человека возникает беспокойство, тревога, перестраиваются физиологические функции организма (ЧСС, дыхание, артериальное давление). Снижается сопротивляемость организма. Затем постепенно начинается мобилизация внутренних адаптационных резервов, защитных сил, раскрываются дополнительные возможности, активизируются психические процессы. За счёт этого до определённого предела повышается эффективность деятельности.

**Стадия сопротивления** следует за стадией тревожности. Организм человека, его психика перестраиваются, приспособляются, адаптируются к новым условиям деятельности, активно расходуя внутренние ресурсы. С течением некоторого времени после относительной стабилизации в результате продолжающегося воздействия экстремальной ситуации наступает ослабление организма, снижается работоспособность и начинается ее спад.

**Стадия истощения** характеризуется истощением «адапционной энергии», проводящим к дезорганизации деятельности, нервно-эмоциональному срыву. Признаки этой стадии следующие: ослабление физической и волевой активности, притупление психических процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), заторможенность в принятии решений, беспричинное раздражение и т. п.

**Состояние неуверенности** в успешном выступлении является результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации. Если спортсмен уверен в успешном выступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило,

достигается. Состояние неуверенности (низкой уверенности) отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается.

**Состояние фрустрации** – это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Подобное состояние возникает в спорте довольно часто, когда физическое, социальное или воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели или прерывает его. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом рухнувшей надежды».

Состояние фрустрации рассматривается не только как негативное явление. В поведении многих людей она имеет и конструктивную роль, способствуя достижению цели. Благодаря её воздействию на психику человека в мотивационной сфере личности нередко доминирующее значение приобретают мотивы достижения.

Конструктивное воздействие фрустрации на человека проявляется в следующем. Происходит интенсификация усилий на пути к достижению цели. У многих людей, чем более сложные возникают препятствия, тем активнее происходит мобилизация внутренних резервов для их преодоления. Может происходить замена средств достижения цели и пересмотр предыдущих действий, переоценка всей ситуации, замена цели.

При низком уровне (пороге) сопротивляемости (толерантности) к фрустрации может появиться её деструктивное воздействие на личность, заключающееся в следующем:

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

С усилением фрустрации происходит генерализация агрессии, усиливается расплывчатость и неуловимость её источника, проявляются импульсивность и беспорядочные действия.

Действия агрессивного характера, связанные с фрустрацией, чаще наблюдаются у невоспитанных людей, несдержанных, грубых, психопатизированных. Депрессивные реакции при фрустрации более распространены у лиц невротического склада, неуверенных в себе, тревожно-мнительных.

Состояние фрустрации в спорте возникает после неудачного действия спортсмена, при котором мотив остаётся неудовлетворённым. Это состояние возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если успех не достигается. Фрустрация может приводить к следующим формам поведения спортсмена:

1) экстрапунитивная форма, характеризуется раздражительностью, повышенной чувствительностью, досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением к достижению поставленной цели;

2) интрапунитивная форма, характеризуется тревожностью, обвинением самого себя в неудачах;

3) импунитивная форма, характерна тем, что создавшаяся ситуация рассматривается спортсменом как малозначащая для него, исправимая в будущем, и спортсмен не заостряет на ней внимание.

## **7.2. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний**

Для тренера важно знать причины возникновения того или иного психического состояния спортсмена, что позволит устранить их с целью создания благоприятного психического состояния.

Чаще других состояний у спортсменов перед стартом возникают: состояние тревожности (в 60 % случаев), предстартовая лихорадка (24 %), предстартовая апатия (20 %), состояние психического пресыщения (13 %), состояние неуверенности в успешном выступлении (13 %). Возникновение того или иного состояния явление довольно частое в спортивной практике и обусловлено причинами объективного и субъективного характера. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление

в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуверенность в успешном выступлении, состояние здоровья (неудовлетворительное), излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих стартах и в первых стартах настоящего соревнования, отношение спортсмена к неудачам. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка.

На сегодняшний день в спортивной практике распространено явление, когда спортсмены выступают в соревнованиях недостаточно к тому подготовленные физически, технически, тактически, психологически. В период непосредственной подготовки к соревнованию недостаточная подготовленность спортсмена проявляется более конкретно, становится очевидной и реально невозполнимой в оставшееся до соревнования время. У спортсмена появляется нежелание выступать в соревновании из-за недостаточной подготовленности. Предстоящее соревнование вызывает естественную для такого случая реакцию организма, не обеспечивающую мобилизационную готовность спортсмена к стартам. В результате формируется неблагоприятное психическое состояние неуверенности, тревожности, боязни, апатии.

К сожалению, многие тренеры не придают этому значения и включают спортсмена в команду. Естественно, что выступление спортсмена при недостаточной подготовленности не будет успешным и вызовет после соревнования отрицательные эмоции. Поэтому тренеру необходима достаточно полная информация об отношении спортсмена к предстоящему соревнованию. Это важно для тренера и в том плане, что спортсмены знают лучше своё предстартовое состояние, чем их тренеры. Неоднократные выступления спортсмена при недостаточной подготовленности приводят

к закреплению отрицательных эмоций, нежеланию выступать в соревнованиях и постоянному возникновению неблагоприятных предстартовых состояний по принципу условного рефлекса.

Одной из наиболее важных причин, оказывающих влияние на постоянное возникновение неблагоприятных психических состояний, является отсутствие должной психологической подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки. И не случаен, а скорее закономерен тот факт, что на возникновение неблагоприятных психических состояний на начальном этапе занятий спортом (выступления по третьему и второму разряду) указывает большинство спортсменов. В дальнейшем у этих спортсменов возникновение неблагоприятных психических состояний приобретает постоянный характер. Отсюда становится очевидным значение психологической подготовки спортсменов на начальном этапе занятий спортом, что, к сожалению, не предусматривается программами ДЮСШ.

Так, в исследовании Г. Д. Бабушкина и Ю. Ф. Назаренко (1995) показано, что отсутствие работы с юными спортсменами по развитию психических функций на начальном этапе подготовки сказывается отрицательно на предстартовом состоянии и результатах соревновательной деятельности. При анализе выступлений юных тяжелоатлетов оказалось, что 45,5 % зачётных подходов были неудачными. Коэффициент эффективности выступления менее единицы был у 42,6 % участников. Аналогичные результаты получены были и при анализе выступлений тяжелоатлетов высокой квалификации. Включение в тренировочный процесс юных тяжелоатлетов психологической подготовки, предусматривающей развитие у них соревновательно важных психических качеств, позволило достичь 80–100 % удачных соревновательных подходов.

Причиной возникновения неблагоприятных предстартовых состояний является также неправильно организованная предсоревновательная подготовка. Следствием её являются апатия, психическое пресыщение, усталость, отсутствие нервно-психической свежести к старту. В большинстве случаев (76 %) спортсмены указывают на наличие в их практике неправильно организованной

предсоревновательной подготовки, что повлекло за собой возникновение неблагоприятных психических состояний.

Излишняя напряжённость спортсмена как проявление неблагоприятного состояния перед стартом обусловлена преобладанием отрицательных эмоциональных переживаний, таких как боязнь, избегание неудачи, излишняя спортивная злость и т. д., которые возникают после первых неудачных стартов. Продолжительное их протекание способствует возникновению неблагоприятных предстартовых состояний. Неудачное выступление спортсмена в одном соревновании может оказать влияние на возникновение неблагоприятного предстартового состояния к следующему соревнованию, что отмечается представителями бокса и фехтования. Для представителей спортивных игр, плавания, конькобежного спорта это не является характерным. Следует отметить также, что и некоторые положительные эмоции (радость при первом удачном старте) могут привести к возникновению неблагоприятных психических состояний (излишнее возбуждение, самоуспокоенность и др.).

Соревнования в спорте являются своеобразным смотром подготовленности спортсмена, достигающей определённого уровня в тренировочной деятельности, системообразующим фактором которой является ожидаемый спортивный результат. На основе анализа спортсменом своей подготовленности и подготовленности соперников планируется тот или иной результат, который может быть адекватным и реально достигаемым, а также завышенным, вероятность достижения которого мала. Завышение результатов влияет на возникновение неблагоприятного состояния перед стартом. Завышение или занижение предполагаемого спортивного результата, как правило, является причиной возникновения тревожности, возбудимости, неуверенности, апатии, самоуспокоенности. Выполнение гимнастками запланированного результата на соревнованиях наблюдалось при высокой степени уверенности (от 80 до 100 %), невыполнение – при низкой степени уверенности (от 40 % до 60 %).



Предполагаемый спортивный результат является следствием самооценки спортсменом своей подготовленности к конкретному соревнованию и служит началом формирования того или иного предстартового состояния. Как завышенная, так и заниженная самооценка, выступающая свойством личности, является причиной возникновения неблагоприятного предстартового состояния. Среди лиц с завышенной самооценкой встречается значительное число спортсменов подверженных стрессовому состоянию. Заниженная самооценка в основном способствует появлению апатии. В этой связи одной из задач тренера является формирование у спортсменов адекватной самооценки с самого начала занятий спортом.

Вряд ли можно оспаривать тот факт, что спортсмены выступают на соревнованиях успешнее в тех случаях, когда они находились в состоянии боевой готовности. Те же спортсмены, которые находились в неблагоприятном предстартовом состоянии и были выведены из него перед стартом, выступали на соревнованиях менее успешно. Так сказываются изменения в организме, которые имели место при неблагоприятном предстартовом состоянии и не прошли без следа.

Характерно, что неблагоприятные психические состояния при многократном их повторении приобретают устойчивый характер и возникают у спортсменов повторно, если повторяются условия сопутствующие их возникновению. В этой связи эффективным средством психологической подготовки спортсменов будет являться не вывод их неблагоприятного состояния, а определённая совокупность психолого-педагогических воздействий, используемая в процессе тренировочных занятий, которая не позволяет оказаться спортсмену в том или ином неблагоприятном психическом состоянии перед стартом. Тогда отпадает необходимость диагностики предстартового состояния у спортсмена, которая не всегда уместна во время подготовки к старту, а также регуляция психического состояния спортсмена, которая не всегда даёт желаемый результат в предстартовый период.

Неблагоприятные предстартовые состояния возникают у спортсменов в 46 % случаев в последний час перед стартом. Однако возможно и более раннее их возникновение: за 2–5 часов до старта, за день до старта. Время возникновения неблагоприятного состояния обусловлено как индивидуально-психологическими особенностями спортсмена, так и внешними факторами, независимыми от него, но имеющими для него значимость (ранг соревнований, возлагаемая ответственность, незнакомая местность проведения соревнований, незнакомые соперники, вид спорта и др.).

Так, у представителей плавания и спортивных игр неблагоприятные состояния впервые стали возникать в основном на начальном этапе занятия спортом. Для представителей лыжного спорта и биатлона характерно более позднее возникновение неблагоприятных предстартовых состояний – при выступлении по первому спортивному разряду и выше.

### **7.3. Предотвращение неблагоприятных психических состояний**

Приведём практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности.

**Тревожность.** Для предотвращения состояния тревожности у спортсменов рекомендуется:

- развивать волевые качества (решительность, уверенность, самообладание);
- обеспечивать спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;
- формировать у спортсменов адекватную самооценку;
- развивать у спортсменов эмоциональную устойчивость;
- сбалансировать уровень притязаний с возможностями спортсмена;



- обеспечивать страховку при выполнении упражнений и эмоциональную поддержку перед стартом.

**Фрустрация.** Поскольку состояние фрустрации возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если достигнуть его не удаётся, то для предотвращения этого состояния необходимо;

- предотвращать симптомы тревожности у лиц со слабой нервной системой;

- предотвращать агрессию у лиц с сильной нервной системой;

- сбалансировать уровень притязаний у спортсмена с его возможностями на данный момент;

- избегать повторных неудовлетворений спортсмена при разучивании сложных упражнений, выступлении на соревнованиях;

- снижать эмоциональную возбудимость спортсмена;

- развивать волевые качества (настойчивость, упорство, терпеливость).

**Монотония.** Для предотвращения этого состояния рекомендуется:

- разнообразить содержание тренировочных занятий;

- включать элементы новизны в тренировочные занятия;

- проводить тренировочные занятия в меняющихся условиях, на различных спортивных базах,

- проводить тренировочные занятия самостоятельно, без контроля со стороны тренера;

- усиливать мотивацию занимающихся;

- устанавливать поэтапные цели, разбивая тренировочное задание на серии;

- увеличивать темп работы на занятиях;

- чередовать выполняемую работу на тренировочном занятии.

**Психическое пресыщение.** Состояние пресыщения может возникать вслед за монотонией и развиваться самостоятельно. Основной путь предотвращения психического пресыщения – правильно организованный тренировочный процесс при использовании различных форм переменности: волнообразной, ударной, маятникообразной. Тренер должен контролировать ответную реакцию

организма на тренировочную нагрузку и при первых появлениях признаков монотонии и психического пресыщения пересмотреть содержание занятия.

**Страх.** В качестве основных мер для предотвращения состояния страха рекомендуется:

- обязательно соблюдать в тренировочном процессе принципы доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учитывать степень готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных упражнений;
- развивать волевые качества у спортсменов (смелость, решительность, уверенность);
- предупреждать травматизм на занятиях и соревнованиях;
- использовать внушение и самовнушение перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

**Стресс.** Для предотвращения возникновения у спортсмена стрессового состояния рекомендуется:

- исключать чрезвычайные внешние раздражители, внешние грубые воздействия, высокие физические и психические нагрузки перед стартом;
- сбалансировать притязания спортсмена и его возможности;
- развивать волевые качества у спортсменов (уверенность, решительность, самообладание);
- исключать чрезмерное внешнее стимулирование спортсменов перед соревнованиями;
- повышать у спортсменов устойчивость к стрессу.

#### **7.4. Методические проблемы психодиагностики состояний**

Психическое состояние является целостной характеристикой психической деятельности человека в определенный промежуток времени. Состояние имеет начало (возникновение) и конец (переход в другое состояние) и включает в себя переживание. Психическое

состояние отражается на протекании психических процессов (восприятия, мышления, реагирования и др.), на поведении спортсмена и результатах его деятельности. Субъективное переживание спортсменом своего состояния может не полностью соответствовать его внешним выражениям. Так, ощущение усталости может не соответствовать утомлению, проявляющемуся в работоспособности.

Одно и то же поведение спортсмена может быть связано с разными переживаниями. Например, двигательная активность может быть проявлением состояния бодрствования и состояния стресса. Это положение очень важно при диагностике психического состояния спортсмена перед стартом.

Первоначально состояние изучалось в лаборатории И. П. Павлова как физиологический феномен. В физиологии придавалось большое значение изучению состояний. При этом, рассматривались только физиологические механизмы психических состояний. Как показали дальнейшие исследования психических состояний в области психологии (Н. Д. Левитов, 1964), каждое состояние имеет многообразные проявления, относящиеся к физиологическому, психологическому, поведенческому уровням. Психическое состояние рассматривается как сложная системная реакция организма человека в ответ на внешние воздействия.

В этой связи изменения в состоянии спортсмена можно зафиксировать посредством регистрации функционирования различных физиологических систем (нервной, двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.); протекания основных психических процессов (мышления, памяти, реакции, внимания и др.); выраженности субъективных переживаний (усталости, раздражения, вялости и др.); внешних проявлений (мимики, позы, жестов, двигательной активности). При психодиагностике состояний спортсмена следует учитывать влияние на характер состояния индивидуально-психологических особенностей личности.

Психодиагностика психических состояний в спорте имеет прикладное значение. Результаты выявления психического состояния

спортсмена могут быть использованы для разработки рекомендаций тренеру, спортсмену:

- по организации тренировочного режима (регуляция нагрузки, объёма, отдыха);
- по регуляции психического состояния;
- по применению восстановительных процедур;
- по предотвращению возникновения неблагоприятных психических состояний.

При психодиагностике психических состояний в спортивной деятельности нужно иметь фоновый показатель состояния, по которому можно судить о величине отклонения выявленного состояния от (фона). Показатели психического состояния каждого конкретного спортсмена (например, состояния боевой готовности) могут иметь значительные различия. Так, частота сердечных сокращений в состоянии боевой готовности у одного спортсмена может быть 90 уд/мин, у другого 150 уд/мин. Поэтому немаловажное значение имеют показатели оптимального психического состояния конкретного спортсмена.

Выявить индивидуальные показатели предстартового состояния можно при изучении их на нескольких соревнованиях в сравнении с субъективными показаниями спортсмена и результатами его выступления на соревновании.

Трудности диагностики психических состояний заключаются в их многоуровневости и в большом числе факторов, от которых они зависят. Исследователи В. П. Зинченко и Ю. К. Стрелков (1974) выделяют три группы методов исследования состояний: физиологические, поведенческие, субъективные.

**Физиологические методы исследования состояний.** В физиологических методах исследования выявляются показатели центральной нервной системы, вегетативные сдвиги: электроэнцефалограмма, электромиограмма, кожно-гальваническая реакция, частота сердечных сокращений, тонус сосудов и др.

При диагностике того или иного состояния разные его индикаторы оказываются более пригодными (адекватными) по сравнению

с другими. Так, электрическая активность мозга является показателем уровня активации человека. Напряженность и утомление, связанные с большими энергозатратами (бег, плавание на длинные дистанции и др.), проявляются в усилении газообмена и возрастания пульса. При диагностике эмоциональных состояний более всего пригодна кожно-гальваническая реакция.

Использование физиологических методов при диагностике психического состояния связано с трудностями следующего характера:

- проблема установления эталонного уровня функционирования физиологических систем и нелинейность их сдвигов;
- необходимость специальной аппаратуры и сложной техники измерений, требующей специальных знаний и умений;
- вариативность физиологических параметров разных индивидов.

**Психологические методы исследования состояний.** Использование психологических методов при диагностике состояний связано с оценкой успешности выполнения заданной экспериментатором деятельности. Показателями сдвигов в состоянии служат: изменения количества, качества и скорости выполнения.

В качестве психологических методов диагностики психического состояния используются функциональные пробы, отражающие эффективность функционирования психических процессов при выполнении поставленных задач. Наиболее часто применяемыми в спортивной деятельности являются:

- 1) корректурные пробы, таблицы Шульце (для оценки внимания);
- 2) скорость простой и сложной реакции;
- 3) реакция на движущийся объект;
- 4) критическая частота световых мельканий;
- 5) теппинг-тест;
- 6) проба Ромберга (на сохранение равновесия);
- 7) тремометрия;

8) воспроизведение заданного мышечного усилия.

9) определение уровня эмоционального возбуждения (биометрия).

При исследовании психических состояний в спорте целесообразнее использовать измерение сдвигов в следующих физиологических системах организма: нервной, сердечно-сосудистой, мышечно-двигательной. На выбор методик изучения мышечно-двигательной системы влияет вид спортивной деятельности.

## **7.5. Диагностика психического уровня состояния**

### **Тест ситуативная тревожность**

(Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин, 1980)

Тест предназначен для определения состояния тревожности спортсмена перед выполнением упражнений, на соревнованиях.

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое утверждение и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в настоящее время.

Оценка состояния тревожности производится следующим образом: из суммы баллов при ответах на вопросы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 вычитается сумма баллов при ответах на вопросы 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. К полученной разнице прибавляется число 50.

Итоговый показатель менее 30 баллов указывает на наличие низкого уровня тревожности; 31–45 баллов – среднего уровня; свыше 45 баллов – высокого уровня тревожности. Для определения оптимального уровня ситуативной тревожности в условиях соревнования необходимо сопоставить данные измерения предсоревновательного уровня тревожности с успешностью деятельности спортсмена.

№	Суждения	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувства внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

**Тест мотивационного состояния**  
(В. Ф. Сопов, 2005)

Тест содержит 20 суждений об отношении спортсмена к факторам спортивной тренировки, оценивая которые по 4-х мерной шкале спортсмен зачёркивает соответствующую цифру справа.



Обработка и интерпретация результатов проводится следующим образом: общий итоговый показатель является суммой баллов по всем семи суждениям.

Суждения 1, 3, 4, 6 оцениваются в соответствии зачеркнутой цифре (цифра 1 оценивается в 1 балл, цифра 2 – в 2 балла и т. д.).

Суждения 2, 5, 7 оцениваются в обратном порядке (цифра 1 оценивается в 4 балла, цифра 2 в 3 балла и т. д.).

Общий показатель может находиться от 7 баллов (полное отсутствие побуждений к тренировке) до 28 баллов (ярко выраженная мотивация к занятиям). Оптимальным уровнем считается сумма в пределах 20–22 балла.

Низкие значения 15–18 баллов наблюдаются у спортсменов, находящихся в конфликте с тренером, усомнившихся в методике своей тренировки, потерявших шансы на попадание в команду к предстоящему соревнованию. Значения в 9–11 баллов характерны для спортсменов низкой квалификации.

Тест может использоваться для изучения динамики мотивационного состояния спортсмена на различных этапах подготовки.

### **Шкала мотивационного состояния**

**Инструкция.** Прочитайте каждое утверждение и зачеркните соответствующую цифру справа от него в зависимости от того, что вы переживаете в данный момент.

Суждения	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я доволен ходом тренировочного процесса	1	2	3	4
2. В методике тренировки я хочу кое-что изменить	1	2	3	4
3. Я надеюсь на успех в этом сезоне	1	2	3	4
4. В тренировке я во всем активен	1	2	3	4
5. Мои замечания вряд ли что изменят	1	2	3	4



6. Методика моей тренировки верна	1	2	3	4
7. Происходящее на тренировке не вызывает у меня особого интереса	1	2	3	4

## 7.6. Диагностика энергетического уровня состояния

**Методика биопотенциометрии (В. Х. Кирлиан, Ю. Я. Киселев, 1977).** Основой этой методики для измерения вегетативного тонуса является миллиамперметр со шкалой от 0 до 100 МА. Клеммы прибора выводятся на датчики длиной 120 мм, диаметром 15 мм из металлов разной ионной диссоциацией (цинк и медь или латунь и алюминий). Спортсмен берет в руки датчики, замыкая контур цепи. Разность биопотенциалов в зоне низких значений коррелирует с парасимпатической реакцией, а в зоне высоких значений – с симпатической.

Сначала измеряется биопотенциал в условиях, не связанных с соревнованием, в состоянии покоя. Регистрируется индивидуальный фон путем 20 замеров. Далее находится среднее значение. Этот показатель является фоновым, и для каждого спортсмена он индивидуален. Показатель состояния 2–8 МА – характеризует болезненное состояние, сильное утомление; 10–18 МА – характеризует заторможенность, вялость, сонливость, монотонию; 20–38 МА – характеризует оптимум, хорошее самочувствие, уверенность, готовность; 40–50 МА характеризует возбуждение, тревогу, психическое пресыщение. Мобилизацию; 55 МА и более – характеризует состояние стресса различной степени, неэкономное функционирование, болезненное состояние.

Тревожным признаком является инертность биопотенциалов, когда при любых стресс-факторах показатели «застревают» в парасимпатической зоне и не меняются даже после разминки. Быстрое возвращение показателя биопотенциалов в зону оптимального

реагирования после нагрузки является признаком готовности спортсмена к соревнованию.

**Методика кожногальванической реакции (КГР)** основана на измерении электрокожного сопротивления. Методика определения КГР является эффективным способом диагностики психического состояния спортсмена. Она регистрирует падение электрического сопротивления кожи или увеличение разности потенциалов между двумя участками кожного покрова человека.

Изменение сопротивления кожи считается одним из главных показателей состояния напряжённости, преднастройки спортсмена к выполнению предстоящей деятельности. Для определения сопротивления кожи используется прибор Н. Н. Мищука. Перед началом измерения производится калибровка регистрирующего устройства. Затем подушечки пальцев прикладываются к датчикам прибора. После измерения электроды датчика протираются и смазываются спиртом.

**Методика М. Люшера (коэффициент вегетатики – показатель вегетативного тонуса).** Спортсмену предлагаются восемь цветных карточек (синий, красный, черный, фиолетовый, желтый, серый, коричневый). Их надо разложить по предпочтительности. На первом месте одна карточка, на втором другая и т. д.

На основе этого теста К. Шипош предложил числовой показатель, характеризующий вегетативный тонус – коэффициент вегетатики, вычисляемый по формуле:

$$KB = 18 - (\text{№ } Kp + \text{№ } Ж) / 18 - (\text{№ } C + \text{№ } З), \text{ где}$$

Кр – номер выбора (позиции) красного цвета;

Ж – позиция желтого цвета;

С – позиция синего цвета;

З – позиция зеленого цвета.

Числовые значения KB меньше единицы свидетельствуют о преобладании трофотропного реагирования; значения больше единицы – эрготропного реагирования.

Оптимальные значения  $KV = 1,2$  единиц. Значения от 1,8 и выше свидетельствуют о затруднениях в переносимости нагрузки, о необходимости волевых усилий. Значения в зоне 0,6 и менее свидетельствуют о парасимпатикотонии, недовосстановлении или болезненном состоянии.

### **Диагностика психомоторного уровня состояния**

(В. Ф. Сопов, 2005)

**Миокинетическая психодиагностика (автор Е. Мира-Лопеса).** В спортивной практике используется тест «Линеограммы» – вертикальные линеограммы, предназначенные для измерения психомоторного тонуса. Результаты теста имеют высокую прогностическую ценность в видах спорта, требующих длительного сохранения рабочей позы, как статической, так и динамической (стрельба, гребля, конькобежный спорт, плавание, лыжный спорт и т. п.).

Метод основывается на том, что каждое намерение к действию человека сопровождается напряжением (увеличением постурального тонуса) тех мышечных групп, которые должны обеспечить запланированное действие.

Если у человека часто возникают намерения к определенным действиям (что характерно для спортивной деятельности), то устанавливается типичный для него нейромышечный ответ, формируется типичная моторная установка.

Психомоторный тонус в тесте проявляется в смещении фигур (центра десятой по счету линии воспроизведения без контроля зрения длиной в 40 мм, по отношению к его) центру по вертикали. Опускание фигур (линий) свидетельствует о снижении психомоторного тонуса. Эта часть исследования позволяет говорить о наступлении утомления. Об утомлении свидетельствует падение уровня психомоторного тонуса в рисунке правой руки по отношению к левой руке более чем на 5–8 Т-норм.

Повышение уровня психомоторного тонуса правой руки свидетельствует о психомоторном возбуждении. Оптимум состояния является зона в  $\pm 0-5$  Т-норм отклонения.

**Инструкция.** Испытуемому дается задание провести десять вертикальных линий без контроля зрения не отрывая руки от листа.

На рисунке 7 представлен пример линейной линеограммы с выраженным снижением психомоторного тонуса, что свидетельствует об утомлении

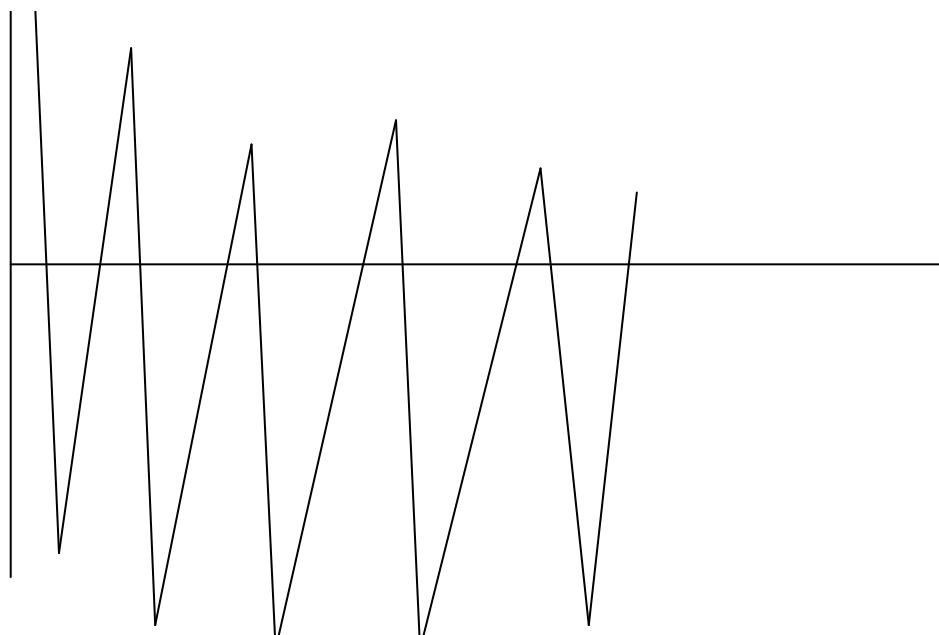


Рис. 7. Вертикальные линеограммы

**Измерение статического тремора.** Методика тремометрии основана на том, что при нарастании возбуждения происходит увеличение колебаний руки (треморе).

Замеряется дрожание пальцев рук (тремор), который увеличивается при повышении уровня возбуждения. Спортсмену предлагается внести щуп диаметром 1 мм в отверстие панели тремометра диаметром 2 мм. И удерживать его там вытянутой рукой, не касаясь стенок отверстия, в течение 15 с. Каждое касание щупа стенок отверстия, вызываемое дрожанием руки, фиксируется счетчиком электрических импульсов. Тремор измеряется дважды – в условиях фона (обычное состояние) и непосредственно перед стартом.

Показателем уровня возбуждения является отношение величины тремора перед стартом к фоновой величине. Коэффициент 1,1–1,3 является показателем оптимального возбуждения, больше 1,35 свидетельствует о чрезмерном возбуждении.

**Измерение максимальной частоты движений.** Этот метод позволяет судить о способности спортсмена мобилизоваться на предстоящую деятельность. Спортсмену предлагается в течение 15 или 30 с в максимальном темпе «отстучать» на телеграфном ключе по площадке тренометра. Частота движений фиксируется счетчиком электрических импульсов. Необходимо знать фоновый показатель частоты движений. Увеличение частоты движений более чем на 3–5 % является показателем мобилизационной готовности спортсмена, оптимального уровня возбуждения. Падение темпа движений на 5–7 % от фонового расценивается как показатель чрезмерного возбуждения. Снижение более чем на 8–10 % свидетельствует о преобладании торможения и неспособности мобилизоваться на деятельность

## **7.7. Диагностика предстартового состояния**

Для обеспечения успешного выступления на спортивных соревнованиях необходимо знать характер предстартового состояния спортсмена. Зная состояние спортсмена, педагог может применить средства и методы с целью его оптимизации приведение к состоянию боевой готовности.

Для диагностики предстартового состояния используется много различных методов. Приведём несколько из них, которыми без особого труда могут воспользоваться тренеры и учителя физической культуры, выставляя различные команды для участия в соревнованиях (Б. А. Вяткин, 1981).

*Метод наблюдения* за внешними проявлениями спортсмена. Эмоциональное психическое состояние спортсмена может выражаться внешне и включает в себя внешние выразительные

движения, разнообразные телесные проявления, изменения гуморального характера. Для того чтобы пользоваться этим методом, необходимы длительные наблюдения за спортсменами на соревнованиях и сравнения при этом результатов их выступлений.

*Метод измерения максимального мышечного усилия* (динамометрия). Этот метод позволяет судить о способности спортсмена мобилизовать свои силы. Дается задание спортсмену сжать динамометр с максимальной силой три раза, берётся среднее значение и сравнивается с его максимальным усилием (фоновым, выявленным на занятиях). Увеличение показателя перед стартом на 2–4 кг от фонового рассматривается как показатель состояния «боевой готовности», снижение на 3–4 кг свидетельствует об апатии.

*Метод измерения коротких интервалов времени.* С помощью этого метода определяется способность субъективного отсчёта, которая под влиянием усиления возбуждения обнаруживает тенденцию к недооценке его (укорочению), а при развитии процесса торможения к его переоценке (удлинению). Испытуемому дается задание запустить обычный секундомер и не глядя остановить его после того как прошло 10 секунд.

Укорочение обычной оценки отрезка времени в пределах 0,5–1,5 секунд характеризует оптимальное нервно-психическое напряжение, соответствующее состоянию боевой готовности. Укорочение более 1,5 секунд свидетельствует о предстартовой лихорадке. Переоценка 10-секундного интервала на 1,5–2 секунды и более свидетельствует об апатии.

*Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).* Этот метод доступен не только преподавателю, но и каждому участнику соревнований. Необходимо в течение нескольких соревнований выявить ЧСС, сравнивая её с результатами выступления участника на соревновании с его внешними проявлениями, с его отчётом о предстартовом состоянии, его ощущениями. Таким путём определяется зона оптимальной частоты сердечных сокращений, соответствующая состоянию боевой готовности. Каждый спортсмен



должен знать эти границы, чтобы самостоятельно определять характер предстартового состояния.

*Определение уровня эмоционального возбуждения (биометрия).* Для этого предлагается прибор «Биометр», представляющий собой миллиамперметр или милливольтметр, соединённый проводами с двумя датчиками. Каждый датчик (один из цинка, второй из меди) имеет форму пятикопеечной монеты. Испытуемый берёт датчики в руки (один в правую руку, другой в левую руку), прибор показывает биопотенциал организма человека, который под влиянием возбуждения увеличивается, а при апатии (расслаблении, успокоении) снижается. Технология определения оптимального уровня эмоционального возбуждения аналогична предыдущему методу (ЧСС).

Для получения объективной характеристики предстартового состояния рекомендуется использовать комплекс предлагаемых методов, так как один метод может не дать объективной информации о состоянии спортсмена. Выбор методик должен быть целенаправленным и определяться исходя из структуры функциональной системы (по П. К Анохину). Оптимальным вариантом диагностического комплекса считается исследование следующих систем организма: мотивацию, эмоции, вегетатику, мышечно-двигательную.

### **Самооценка предстартового состояния**

(И. П. Волков, 2002)

Предстартовое состояние как системное образование (по А. В. Алексееву, 1982) включает три компонента:

- 1) физический (телесно-поведенческий) компонент, характеризующий мышечные ощущения, двигательную активность;
- 2) эмоциональный (энергетический компонент), характеризующий эмоциональное отношение к соревнованию;
- 3) когнитивный (мыслительный) компонент, характеризующий направленность мышления спортсмена.

Субъективное состояние спортсмена на основе его оценки своих ощущений, чувств, мыслей важно знать как спортсмену, так

и тренеру для коррекции того или иного компонента состояния. Для определения выраженности каждого составляющего компонента состояния и состояния в целом предлагается опросник следующего содержания.

**Инструкция.** Прочтите каждое суждение и отметьте тот вариант ответа, который наиболее соответствует вашему состоянию на данный момент.

1. Насколько легко и свободно вы двигаетесь?
  - А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
2. Как вы оцениваете свое настроение?
  - А) лучше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) хуже, чем обычно
3. Как вы представляете план тактических действий на предстоящих соревнованиях?
  - А) лучше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) хуже, чем обычно
4. Насколько легко и свободно вы дышите?
  - А) лучше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) хуже, чем обычно
5. Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние?
  - А) лучше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) хуже, чем обычно
6. Насколько вас занимает мысль о том, каков будет итог соревнований?
  - А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно



7. Как вы оцениваете стабильность вашей техники?
- А) выше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) ниже, чем обычно
8. Насколько вы желаете участвовать в будущем соревновании?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) ниже, чем обычно
9. Беспокоят ли вас мысли о выступлении в соревнованиях?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
10. Как вы оцениваете чувство равновесия в своих движениях?
- А) лучше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) хуже, чем обычно
11. Вы довольны взаимоотношениями со своим тренером?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
12. Как вы оцениваете свои шансы на успех в предстоящем соревновании?
- А) выше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) ниже, чем обычно
13. Как вы ощущаете работу своего сердца?
- А) меньше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) больше, чем обычно
14. Удовлетворены ли вы взаимоотношениями с самыми близкими для вас людьми?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно

15. Насколько вы способны подавить мысль о возможной неудаче на соревнованиях?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
16. Как вы ощущаете свой желудок и кишечник?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
17. Действуют ли окружающие вам на нервы?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
18. Много ли размышляете о предстоящих соревнованиях?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
19. Как вы оцениваете чувство координации своих движений?
- А) лучше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) хуже, чем обычно
20. Вы уверены в себе?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
21. Думаете ли вы о своих соперниках?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
22. Насколько вы чувствуете себя в «спортивной форме»?
- А) лучше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) хуже, чем обычно

23. Насколько вам хочется соревноваться?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
24. Насколько вы внимательны?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
25. Как вы воспринимаете свое «спортивное чувство» (воды, снаряда, дистанции и др.)?
- А) лучше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) хуже, чем обычно
26. Насколько вы спокойны?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
27. Много ли вы думаете о том, что ожидают от вас другие люди в предстоящих соревнованиях?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
28. Какой у вас сегодня был аппетит?
- А) лучше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) хуже, чем обычно
29. Насколько вы тревожитесь из-за предстоящих соревнований?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно
30. Насколько вы считаете предстоящие соревнования важными?
- А) больше, чем обычно
  - Б) как обычно
  - В) меньше, чем обычно

**Обработка результатов:** Физический компонент, вопросы: 1, 4, 7, 10, 13, 6, 19, 22, 25, 28; Эмоциональный компонент, вопросы: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29; Когнитивный компонент, вопросы: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30.

Ответы А оцениваются в 3 балла;

Ответы Б оцениваются в 2 балла;

Ответы В оцениваются в 1 балл.

Находится сумма баллов по каждому компоненту. Максимальная сумма каждого компонента 30 баллов, минимальная 10 баллов. Чем больше сумма баллов, тем более сформирован компонент.

### **Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию**

( Ю. Л. Ханин, 1980)

Шкала «отношение к предстоящему соревнованию» состоит из 28 суждений, на которые спортсмен должен ответить «да» или «нет». Опрос проводится индивидуально. Каждому спортсмену предлагается опросник и опросный лист для ответов.

**Инструкция.** Как можно ярче мысленно представьте предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведённых суждений. Если вы согласны, то поставьте ответ «да», если не согласны – «нет».

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важные для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решится.

12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.

13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.

14. Я не боюсь своих соперников.

15. Думаю, что это будут трудные соревнования.

16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды.

17. Я доволен результатом последних соревнований.

18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.

19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.

20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.

21. Я уверен в своих силах.

22. Я уже выигрывал у своих соперников.

23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.

24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.

25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.

26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.

27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.

28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

### Ключ к опроснику:

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

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с

помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к соревнованию.

1. Показатель уверенности – «смогу ли я» – вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25. Высокие показатели означают: неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и т. д.; 7 баллов – спортсмен субъективно считает, что не готов к соревнованиям; 0 баллов – высокая готовность.

2. Восприятие возможностей соперников – «могут ли соперники» – вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26. Сопоставление своих возможностей с возможностями соперников. 7 баллов – высокая оценка готовности соперников; 0 баллов – низкая оценка готовности соперников.

3. Показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования – «хочу ли я» – вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27. 7 баллов – высокая субъективная значимость и большое желание выступать. 0 баллов – низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми – «могу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде)» – вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28. 0 баллов – высокая оценка. 7 баллов – низкая.

Обратные вопросы: 1, 2, 5, 9, 13, 14, 17, 21, 22, 25, 28. Ответы «нет» в них оцениваются в один балл. Остальные прямые вопросы. Ответы «да» в них оцениваются в один балл.

Обычно данная шкала ОПС применяется в сочетании с другими методиками, в частности со шкалой реактивной тревожности. Тренер в этом случае может контролировать как отношение к предстоящим соревнованиям, так и уровень предсоревновательной тревоги.

## 7.8. Диагностика психологической подготовленности спортсмена к соревнованию

Проблемы диагностики психологической подготовленности рассмотрены в трудах Г. Д. Бабушкина (2008). В силу разных причин спортсмены имеют неодинаковую психологическую подготовленность к конкретному соревнованию. Отсюда невыполнение запланированной цели, поставленных задач. Между тем соревнование предъявляет высокие требования именно к психологической подготовленности спортсмена. Тренеру важно знать оптимальные характеристики психологической подготовленности каждого спортсмена, выявленные в течение нескольких исследований.

Психологическая подготовленность спортсмена представляется как комплексное состояние предстартовой готовности, характеризующееся наивысшей степенью психического регулирования своего состояния, поведения, деятельности. Синдром состояния предстартовой психологической подготовленности спортсмена – это уравновешенная, относительно устойчивая система взаимосвязанных личностных характеристик, обеспечивающая оптимальное предстартовое состояние и успешность выступления на соревновании.

Так как психологическая подготовленность спортсмена является важным фактором успешности его в соревновательной деятельности, то от ее уровня сформированности зависит следующее:

- каков будет характер предстартового состояния спортсмена;
- как оценит его готовность тренер;
- каков будет характер поведения спортсмена в различных соревновательных ситуациях;
- как сам спортсмен оценит свое будущее выступление;
- каковы будут результаты выступления его на предстоящем соревновании.

Объектами психодиагностики этого состояния являются составные компоненты психологической подготовленности, их сформированность и устойчивость.

Задачей диагностики психологической подготовленности спортсмена является определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании. Критерии проявления и значимость компонентов психологической подготовленности будут различными в зависимости от его индивидуально-психологических особенностей спортсменов, подготовленности к соревнованию, значимости предстоящего соревнования и других факторов.

Диагностика психологической подготовленности проводится:

- в начале втягивающего микроцикла;
- в конце втягивающего микроцикла;
- в конце ударного микроцикла;
- в конце восстановительного микроцикла.

Продолжительность микроциклов – 7 дней. Некоторые, более динамичные, показатели подготовленности измеряются после каждой тренировки (самочувствие, мотивация, саморегуляция и др.).

Компонентами предстартовой психологической подготовленности спортсмена являются:

1. *Потребностно-мотивационный компонент*, «запускающий» активность спортсмена, и являющийся ее «движителем». Он выступает центральным звеном предстартовой психологической готовности и включает потребности, мотивы, установки, цели, уровень притязаний, лежащие в основе процесса регуляции состояния, поведения и деятельности спортсмена.

При оперативной диагностике потребностно-мотивационного компонента выявляются следующие показатели:

- соревновательная мотивация – мотивация достижения успеха;
- потребность в стремлении спортсмена к достижению высоких спортивных результатов;
- соотношение направленности спортивной мотивации на соревнование и на тренировочный процесс.

2. *Рефлексивный компонент* является осознаваемым компонентом регуляции деятельности. Он включает интеллектуальную



переработку спортсменом своей подготовленности, собственного опыта, фактов с точки зрения их личностной значимости. Рефлексия проявляется в совокупности оценок и самооценок спортсмена, содержащих информацию о свойствах субъекта предстоящей деятельности, его социальном окружении и его влиянии, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий. Оценки и самооценка становятся для спортсмена инструментами самоуправления и регуляции деятельности. Они выполняют ответственную роль в организации поведения и текущей деятельности спортсмена. Организующая роль выявленных показателей оценки и самооценки зависит от их соответствия реальности.

При диагностике предстартовой психологической подготовленности нужны данные о соответствии оценок и самооценки спортсмена объекту отражения и об отступлениях от адекватности. Объективными сведениями о возможностях и состояниях спортсмена являются оценки тренера и других руководителей команды, имеющих опыт наблюдения выступления спортсмена на соревнованиях.

Для диагностики рефлексивного компонента выявляются следующие показатели:

- отношение к предстоящему соревнованию. Определяются следующие показатели: уверенность в успешном предстоящем выступлении, восприятие возможностей соперников, желание участвовать в соревновании, субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми;

- личностная значимость выступления и результатов предстоящих соревнований для спортсмена (Е. Г. Бабушкина, 2010).

3. *Эмоциональный компонент* предстартовой психологической подготовленности спортсмена проявляется в отношении к предстоящему соревнованию и самому себе в форме переживания. В эмоциях проявляется результат соответствия знаний спортсмена о благоприятных или нежелательных раздражителях тому, что воздействует на него в период подготовки к соревнованию и участию в нем. Переживаемые эмоции проявляются в следующих

психических состояниях: тревоги, уверенности, стресса, напряжённости, внутриличностном конфликте, предстартовой лихорадки, апатии и др. При диагностике эмоционального компонента подготовленности выявляются физиологические и психологические аспекты эмоций:

- тревожность как состояние;
- коэффициент вегетатики с помощью теста М. Люшера;
- способность к психорегуляции с помощью психофункционального теста А. В. Алексеева (1985);
- эмоциональное состояние по методике Ю. Я. Киселева (В. Л. Марищук, 1984);
- Ситуативная тревожность по методике Ю. Л. Ханина (В. Л. Марищук, 1984).

4. *Сенсомоторный (двигательный) компонент* предстартовой психологической подготовленности спортсмена включает показатели сенсорной и моторной устойчивости и обуславливает эффективность исполнения движений. При диагностике сенсомоторного компонента определяются следующие характеристики:

- дозированный теппинг-тест;
- точность воспроизведения дифференцированного усилия 20 кг;

По результатам тестирования психологической подготовленности находилось: 1) выраженность составляющих элементов (их всего 14) каждого из четырех компонентов; 2) выраженность каждого из четырех компонентов в отдельности; 3) общий итоговый балл, характеризующий степень предстартовой психологической подготовленности спортсмена. Максимальная выраженность подготовленности 42 балла (наивысшая готовность), минимальная выраженность 14 баллов (неготовность спортсмена к соревнованию).

Шкала психологической подготовленности: высокий уровень 32–42 балла; средний 22–31 балл; низкий 14–21 балл.

Выраженность составляющих каждого компонента переводится из сырых баллов в унифицированные баллы следующим образом.

*Потребностно-мотивационный компонент.* 1. Направленность спортивной мотивации:

- оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной мотивации – 3 балла,

- преобладание соревновательной мотивации – 2 балла,

- преобладание тренировочной мотивации – 1 балл.

2. Мотивация достижения успеха: 8–10 баллов – 3 балла; 5–7 балла – 2 балла; менее 5 баллов – 1 балл.

3. Стремление к достижению высоких результатов на соревнованиях: 56–75 баллов – 3 балла; 35–55 балла – 2 балла; менее 35 баллов – 1 балл.

Выраженность мотивационно-потребностного компонента определяется по шкале:

Высокий уровень 8–9 баллов.

Средний уровень 7–6 баллов.

Низкий уровень менее 6 баллов.

*Эмоциональный компонент.* 1. Эмоциональное состояние по методике Ю. Я. Киселева:

Высокий уровень 80–90 баллов – 3 балла.

Средний уровень 79–61 балл – 2 балла.

Низкий уровень менее 79 баллов – 1 балл.

2. Способность к психорегуляции (по А. В. Алексееву):

Высокий уровень 90 и более уд/мин – 3 балла.

Средний уровень 89–70 баллов – 2 балла.

Низкий уровень 69 и менее – 1 балл.

3. Коэффициент вегетатики (по тесту М. Люшера):

Высокий уровень 0,9–1,5 – 3 балла.

Средний уровень 1,6 и более – 2 балла.

Низкий уровень 0,8 и менее – 1 балл.

4. Ситуативная тревожность

Средний уровень 30–45 баллов – 3 балла.

Высокий уровень 46 и более – 2 балла.

Низкий уровень 29 и менее – 1 балл.

Выраженность эмоционального компонента определяется по шкале:

Высокий уровень 9–12 баллов.

Средний уровень 7–8 балла.

Низкий уровень менее 7 баллов.

*Сенсомоторный (двигательный) компонент.* 1. Воспроизведение дозированного мышечного усилия: 18–23 кг – оптимальное состояние – 3 балла; более 23 кг – выраженное возбуждение – 2 балла; менее 18 кг – преобладание торможения – 1 балл.

2. Дозированный теппинг-тест (чувство темпа): 0,5 – 0,65 – высокий уровень – 3 балла; 0,85 и более – средний уровень (преобладает возбуждение) – 2 балла; 0,45 и менее – низкий уровень (преобладает торможение) – 1 балл.

Выраженность сенсомоторного компонента определяется по шкале:

Высокий уровень 5–6 баллов.

Средний уровень 3–4 балла.

Низкий уровень менее 3 баллов.

*Рефлективный компонент.* 1. Отношение к предстоящему соревнованию:

- уверенность

Высокий уровень 6–7 баллов – 3 балла.

Средний уровень 5–3 балла – 2 балла.

Низкий уровень 0–2 балла – 1 балл.

- восприятие соперников

Высокий уровень 6–7 баллов – 3 балла.

Средний уровень 5–3 баллы – 2 балла.

Низкий уровень 0–2 балла – 1 балл.

- желание участвовать в соревновании

Высокий уровень 6–7 баллов 3 балла.

Средний уровень 5–3 балла – 2 балла.

Низкий уровень 0–2 балла – 1 балл.

- субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми

Высокий уровень 6–7 баллов – 3 балла.

Средний уровень 5–3 балла – 2 балла.

Низкий уровень 0–2 балла – 1 балл.

2. Значимость выступления на соревновании

Высокий уровень 81–100 баллов – 3 балла.

Средний уровень 61–80 баллов – 2 балла.

Низкий уровень 60 и менее баллов – 1 балл.

Выраженность рефлексивного компонента определяется по шкале:

Высокий уровень 13–15 баллов.

Средний уровень 8–12 баллов.

Низкий уровень 5–7 баллов.

Найденный общий итоговый балл предстартовой психологической подготовленности спортсмена дает основание для ранжирования спортсменов по степени готовности к конкретному соревнованию. Степень выраженности каждого из составляющих компонентов показывает пробелы в психологической подготовленности спортсмена и указывает на конкретное содержание работы для тренера, психолога по психологической подготовке спортсмена к соревнованию.

Результаты диагностики предстартовой психологической подготовленности спортсмена дают срочную информацию, которая используется в следующих направлениях:

- прогнозирование результатов участия конкретного спортсмена в предстоящем соревновании;

- отбор спортсменов в команду для участия в предстоящем соревновании;

- экстренная коррекция тренировочной нагрузки (объема и характера физических упражнений) в период подготовки к предстоящему соревнованию;

- воздействие на предстартовое состояние спортсмена с целью приведения его в состояние полной психической готовности, составляющей ядро оптимального боевого состояния;

- актуализация мотивов участия в предстоящем соревновании.

## Контрольные вопросы

1. Дайте определение психического состояния.
2. Перечислите параметры психических состояний.
3. Чем характеризуется состояние тревоги?
4. Назовите причины возникновения состояния тревоги.
5. Какие причины возникновения состояния монотонии?
6. Чем характеризуется состояние психического пресыщения?
7. Как определить состояние ситуативной тревожности?
8. Какие компоненты составляют состояние психологической подготовленности спортсмена?
9. Как используются результаты психодиагностики предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена?

## Рекомендуемая литература

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М., 1985.
2. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин. – Омск, 2007. – 90 с.
3. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М., 1981. – 112 с.
4. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., 1986. – 347 с.
5. Практикум по спортивной психологии: учеб. пособие / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
6. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряжённой профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М., 2005. – 128 с.

## ГЛАВА 8

---

# ДИАГНОСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

### 8.1. Малая группа как объект диагностики

Спортивная команда, учебная группа, класс представляют собой малую группу, имеющую социально значимую цель, наделенную руководством. Характер складывающихся межличностных взаимоотношений в них оказывает существенное влияние на выполнение задач, поставленных перед педагогом, тренером.

Выделяют два критерия, позволяющие говорить о группе как субъекте деятельности: частота и продолжительность взаимодействия между членами группы; число составляющих ее членов (от 2 до 45). Между числом, частотой и интенсивностью коммуникаций в группе и ее сплочённостью существует прямая связь: число и сила взаимных положительных и отрицательных выборов являются показателями для определения сплочённости группы.

В отечественной психологии малая группа рассматривается как сфера выявления возможностей личности, проявления ее индивидуальности, как среда, в которой формируется личность. В этой связи исследования личности в группе являются актуальными и позволяют решать практические проблемы, связанные с управлением группой. Основным признаком малой группы является непосредственность общения между ее членами, что и составляет предмет исследования при исследовании группы.

В группах дошкольных образовательных учреждений взаимоотношения, складывающиеся в ходе игр на основе симпатий,



носят недифференцированный характер, характеризуются непрочностью. Выделение в группе подгрупп не наблюдается.

Взаимоотношения приобретают особую значимость и окраску в школьном возрасте. Личные отношения возникают не только на основе симпатий, но и на выполняемой деятельности. Личностные и деловые взаимоотношения тесно связаны, и это используется в школьной педагогике при комплектовании групп для организации дополнительных занятий с отстающими школьниками.

Взаимоотношения в группах, занимающихся спортом (учебно-тренировочные группы ДЮСШ, спортивные команды) складываются в основном на деловой основе и зависят от спортивной квалификации, статуса спортсмена в группе, команде. Личностные качества в данном возрасте не являются ведущим фактором формирования взаимоотношений. В этом возрасте в группах выделяется две структуры общения: деловая (формальная) и межличностная (неформальная).

Неформальная структура зависит от формальной структуры группы в той степени, в которой индивиды подчиняют свое поведение целям и задачам совместной деятельности. Диагностика позволяет оценить степень этого влияния.

Для спортивной деятельности (особенно в детско-юношеском спорте) важно, что структура неформального характера проецируется (оказывает влияние) на систему деловых взаимоотношений, влияет на сплочённость группы и на результаты коллективной деятельности.

При психодиагностике взаимоотношений в группе важно знать, что деловые и межличностные отношения дифференцируются по параметрам «отношение» и «общение».

Психологическое отношение – это внутренняя реальность субъекта, представляющая собой отражение других людей в мыслях, переживаниях. Отношение – это внутреннее состояние субъекта.

Общение – это процесс вербального и невербального взаимодействия, в котором проявляются, закрепляются и развиваются межличностные отношения. Общение – это внешне наблюдаемый



процесс, который не всегда отражает сущность межличностного отношения. Поэтому, межличностное отношение и общение требуют разных методов их диагностики.

Одним из наиболее эффективных методов исследования структуры малых групп, а также положения личности в группе является социометрия.

## 8.2. Методики диагностики взаимоотношений

**Социометрия.** Данный метод, введённый Дж. Морено, нашёл широкое распространение при исследовании различных проблем спортивных групп, коллективов (В. Л. Марищук и др., 2005).

Цель: выявление межличностных отношений в спортивной команде.

*Инструкция для спортсменов команды.* Вам нужно ответить на следующий вопрос: «Кого из команды ты бы пригласил на свой день рождения?». Сначала напишите фамилию того, кого бы вы пригласили в первую очередь, и далее того, кого пригласили бы во вторую, в третью.

*Инструкция педагогу.* Через 10 мин. соберите листочки, которые должны быть обязательно подписаны. Если учащийся никого не указал, то сдает листок только с указанием своей фамилии. Исследование проводится в группе несколько раз (через 3–4 месяца) для увеличения достоверных ответов. Повторение лучше проводить несколько в другой форме. Например, можно задать другие вопросы:

- Кого бы ты хотел иметь соседом по квартире, по двору?
- С кем бы ты хотел пойти вместе в поход?

*Обработка результатов.* Данные заносятся в основную таблицу результатов. В левом столбце записываются фамилии всех членов изучаемой группы (по алфавиту, сначала мальчики, затем девочки), по горизонтали – только их номера. На соответствующих пересечениях цифрами 1, 2, 3 обозначают тех, кого выбрал каждый ученик в 1, 2, 3 очередь.

Затем обозначаются взаимные выборы. Если среди тех, кого выбрал участник, есть те, кто выбрал его, то это значит, что у него с этими учащимися взаимные выборы. В таблице они подчеркиваются или обводятся кружком. Далее подсчитываются по вертикали количество полученных выборов каждым участником и количеством взаимных выборов.

Психологическое благополучие личности во многом определяется социометрической методикой. Для получения более ясного представления о положении в команде на основе данных таблицы составляется карта групповой дифференциации. В простейшем варианте она имеет вид щита, состоящего из четырех concentрически расположенных окружностей. Каждый круг определяет положение учащегося по результатам исследования.

В первом круге располагаются учащиеся, получившие 6 и более выборов, во втором круге – 3–5 выборов, в третьем круге – 1–2 выбора и в четвертый круг попадают те, кто не получил ни единого выбора. Благоприятное положение в команде наблюдается у спортсменов, попавших в первый («звезды») и второй круги, неблагоприятное положение, понижающее силу личности, – «отверженные». На карте мальчики обозначаются треугольниками, девочки – кружками. Пунктирами обозначаются взаимные выборы.

### Результаты выбора

Кого выбирают											
№	Кто выбирает	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Андреев			1	3	2					
2	Белых	1		2			3				
3	Варнавин		1			3				2	
4	Венгов	1		2		3					
5	Долбин	1		3	2						
6	Боков		2					1			3
7	Варова								1	2	3
8	Габова			1			2			3	
9	Тиунова							1	2		3

10	Шабова			3		2			1		
Количество полученных выборов		3	2	6	2	4	2	2	3	3	3
Из них взаимных		2	2	2	2	3	1	1	1	2	0

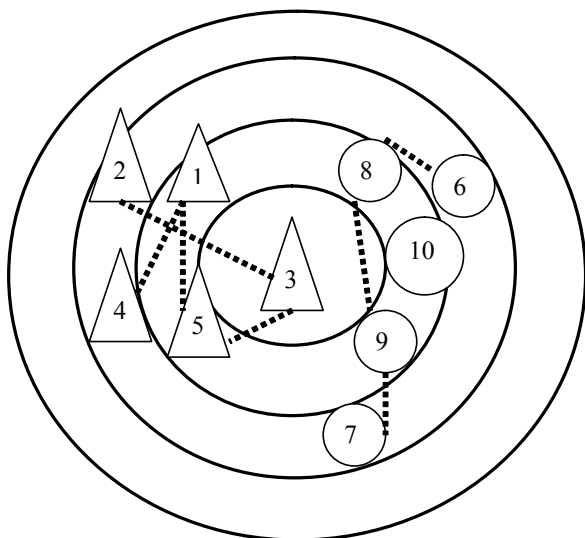


Рис. 8. Социометрическая матрица

При подведении итогов дополнительно можно выяснить:

- что обеспечивает тому или иному спортсмену определенное место в структуре межличностных отношений в группе (беседа, данные психологических методик);
- влияет ли положение отдельных спортсменов на группу в целом (беседа, наблюдение);
- являются ли «звезды» фактическими лидерами данной команды, какого типа эти лидеры;
- чем объясняется положение в команде тех, кого никто не выбрал (особенности характера, позиция привычки);
- чем вызвано наличие обособленных группировок, что в них является объединяющим началом;
- какова роль группировки в жизни команды.

Могут быть расхождения между реальными отношениями и теми, которые можно предполагать на основании карты. Это происходит потому, что получаемые данные информируют не только о действительных, но и о желаемых отношениях. Длительное наблюдение исследователя, тренера позволяет корректировать результаты.

На основе данных по этой методике исследователь ищет пути выравнивания социального статуса «отверженных», сплочение отдельных группировок в общий коллектив. Выравнивание положения спортсменов требует применения разных приемов в зависимости от особенностей их характера, установок, интересов и способностей: это может быть, например, сообщение о достижении спортсмена, похвала, активизация его самовоспитания, его участие в тренинге общения, уверенности в себе, в значимых общих делах.

С помощью данного метода изучаются деловые и межличностные взаимоотношения в спортивном коллективе. При изучении деловых взаимоотношений задаются вопросы, относящиеся к деловой сфере деятельности в команды. При изучении межличностных взаимоотношений задаются вопросы, касающиеся вне деловой сферы деятельности в команде.

Преимущества и ограничения социометрического метода:

1. Практическая ценность метода социометрии несомненна и состоит в возможности проникнуть в невидимые, но реально существующие групповые структуры межличностных и деловых взаимоотношений.

2. Ограниченность данного метода заключается в проявлении субъективности при получении информации о взаимоотношениях людей.

3. Ценность метода социометрии повышается при использовании других методов (беседа, интервью).

Работа со спортивной командой предполагает хорошую ориентировку в тех групповых процессах, которые определяют сплоченность или разобщенность членов команды, их эмоциональное самочувствие. Одним из важных разделов психолого-педагогического контроля в спортивной команде является оперативная диагностика особенностей коллектива и обще групповой ситуации (психологической атмосферы). Ниже предлагаются две методики изучения взаимоотношений в спортивной команде.

## Психологическая атмосфера в команде (Ф. Фидлер в обработке Ю. Л. Ханина, 1980)

**Инструкция.** Ниже приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в спортивной команде. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак «х», тем более выражен этот признак в вашей команде.

Итак, для атмосферы в вашей команде характерно:

1 Дружелюбие	1	2	3	4	5	6	7	8	Враждебность
2 Согласие	1	2	3	4	5	6	7	8	Несогласие
3 Удовлетворенность	1	2	3	4	5	6	7	8	Неудовлетворенность
4 Увлеченность	1	2	3	4	5	6	7	8	Равнодушие
5 Продуктивность	1	2	3	4	5	6	7	8	Непродуктивность
6 Теплота	1	2	3	4	5	6	7	8	Холодность
7 Сотрудничество	1	2	3	4	5	6	7	8	Отсутствие его
8 Взаимоподдержка	1	2	3	4	5	6	7	8	Недоброжелательность
9 Занимательность	1	2	3	4	5	6	7	8	Скука
10 Успешность	1	2	3	4	5	6	7	8	Неуспешность

Ответ по каждому из десяти пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов, в зависимости от того, к какой из характеристик ближе помещён знак «х» (чем ближе к левому столбцу, тем ниже балл и тем благоприятнее ситуация в команде). Итоговый показатель по шкале находится в пределах от 10 (самая благоприятная атмосфера) до 80 (самая неблагоприятная).

## Сплоченность спортивной команды (Ю. Л. Ханин, 1980)

**Инструкция.** Внимательно прочитайте каждый вопрос и подчеркните один из ответов, наиболее точно соответствующих вашему мнению.

*1. Как бы вы оценили свою принадлежность к команде?*

- 1) Чувствую себя членом команды, частью коллектива (5)
- 2) Участвую в большинстве видов деятельности (4)
- 3) Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
- 4) Не чувствую, что являюсь членом команды (2)
- 5) Тренируюсь отдельно от других членов команды (1)
- 6) Не знаю, затрудняюсь ответить (1)

*2. Перешли бы вы тренироваться в другую команду, если бы представилась такая возможность?*

- 1) Да, очень хотел бы перейти (1)
- 2) Скорее всего, перешёл бы, чем остался (2)
- 3) Не вижу никакой разницы (3)
- 4) Скорее всего, остался бы в своей команде (4)
- 5) Очень хотел бы остаться в своей команде (5)
- 6) Не знаю, трудно сказать (1)

*3. Взаимоотношения между спортсменами в вашей команде?*

*А. На тренировках:*

- 1) Лучше, чем в большинстве команд (3)
- 2) Примерно такие же, как и в большинстве команд (2)
- 3) Хуже, чем в большинстве команд (1)
- 4) Не знаю (1)

*Б. На соревнованиях:*

- 1) Лучше, чем в большинстве команд (3)
- 2) Примерно такие же, как и в других командах (2)
- 3) Хуже, чем в большинстве команд (1)
- 4) Не знаю (1)

*В. Вне тренировок и соревнований:*

- 1) Лучше, чем в большинстве команд (3)
- 2) Примерно такие же, как и в других командах (2)
- 3) Хуже, чем в других командах (1)
- 4) Не знаю (1)

*4. Взаимоотношения спортсменов с тренером?*

- 1) Лучше, чем в большинстве команд (3)

- 2) Примерно такие же, как и в большинстве команд (2)
- 3) Хуже, чем в большинстве команд (1)
- 4) Не знаю (1)

5. Отношение к делу на тренировках и соревнованиях

- 1) Лучше, чем в большинстве команд (3)
- 2) Примерно такое же, как и в большинстве команд (2)
- 3) Хуже, чем в большинстве команд (1)
- 4) Не знаю (1)

Спортсмен выбирает один из предлагаемых ему на каждый вопрос ответов, за который ему дается определённый балл (в скобках). Итоговый показатель получают, суммируя отдельные оценки всех членов команды и находя среднеарифметическое значение. Сплоченность команды находится в пределах от 7 (очень неблагоприятная атмосфера) до 25 (очень благоприятная). Итоговые показатели анализируются, чтобы выделить спортсменов с крайними оценками, после этого рассматривается распределение ответов по каждому вопросу с целью выделения наиболее серьёзных проблем в команде.

Шкала «психологическая атмосфера в команде» и индекс групповой сплоченности применяются для контроля за внутри коллективными отношениями в команде и повышения:

1) результативности соревновательной деятельности за счет оптимизации социально-психологических условий подготовки и выступления спортсменов;

2) уровня воспитательной работы в коллективе в результате создания наиболее благоприятных ситуаций и обстановки.

**Психологическая совместимость и срабатываемость.** Психологическая совместимость является решающим фактором срабатываемости спортсменов в групповой деятельности. Комплектование составов в акробатике, бадминтоне, гребле, баскетболе и т. п. осуществляется в большинстве случаев по физическим, техническим данным, и не всегда учитывается психологический фактор. Поэтому в данных видах часто наблюдается текучесть



игровых составов, нестабильность игрового взаимодействия, низкая результативность, длительное время разучивания упражнений и т. п.

Так, показателями срабатываемости, например, в парной акробатике, являются:

- 1) стабильность выполнения групповых элементов;
- 2) длительность разучивания новых упражнений;
- 3) срабатываемость партнеров по тесту «срасов».

Психологическая совместимость в групповой акробатике предполагает:

- 1) по свойствам нервных процессов – сочетание средних уровней силы, подвижности, уравновешенности;
- 2) по показателям личностной тревожности – различные сочетания умеренных и низких показателей личностной тревожности;
- 3) по признакам «экстраверсия-интроверсия» – сочетание экстраверт-интроверт;
- 4) по признакам рациональность-иррациональность – сочетание гомогенных характеристики (рационал-рационал);
- 5) по признакам «этика-логика» – наличие в составе этического спортсмена с интровертной направленностью;
- 6) по сочетанию ролевых положений – лидер-ведомый (е);
- 7) по восприятию времени – минимальное расхождение в оценке временного интервала (10 секунд) – 1,2 с.

В других видах спорта, например, в баскетболе, показатели совместимости будут другие.

Для диагностики совместимости и срабатываемости ниже приводятся две методики, которыми может воспользоваться тренер.

### **Тест «срасов»**

(автор Н. Н. Обозов, 1979)

**Инструкция.** Партнеру предлагается опросник, который заполняет на своего партнера. На каждый вопрос выбрать один из ответов: «да», «пожалуй, да», «нет».



Партнер 1	Партнер 2
1. Он правильно выполняет	1. Он соперничает другим, если совместная работа выполняется хуже
2. Работу он выполняет вовремя, не задерживая других	2. Он приходит на помощь в том случае, когда общая работа не ладится
3. Он качественно выполняет работу (после него ничего не надо переделывать)	3. Он хорошо чувствует, когда общая работа легко или плохо выполняется
4. Он правильно понимает свои функции	4. Он готов прийти на помощь, когда это нужно
5. Он точно оценивает работу других	5. Он быстро готов откликнуться на просьбу о помощи
6. Он правильно оценивает качество других	6. С ним легко заниматься

**Ключ к опроснику.** Подсчитывается общее количество баллов по каждому столбцу с учетом того, что ответы оцениваются следующим образом: «да» – 2 балла, «пожалуй, да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Шкала совместимости и срабатываемости: 0–6 баллов – удовлетворительная совместимость и срабатываемость; 7–9 баллов – хорошая; 10–12 баллов – отличная.

### Методика «гомеостат»

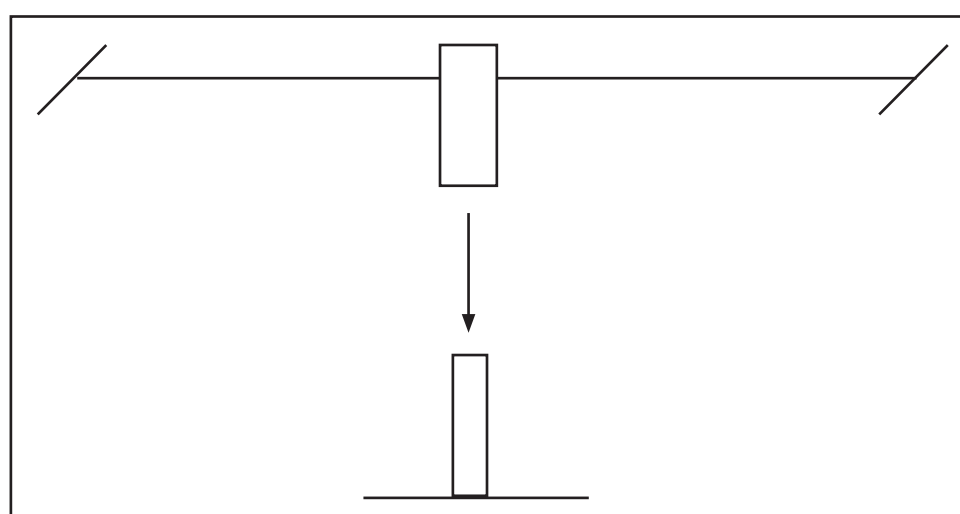


Рис. 9. Гомеостат для определения совместимости и срабатываемости

**Инструкция.** Испытуемые (двое) держат нити, намотанные на круглой палке (диаметр 3 см), натянув веревку до горизонтального положения (показано на рисунке). По команде «опускай», испытуемые, раскручивая нити, должны опустить верхний цилиндр и одеть его на нижний цилиндр, Разница в диаметрах между цилиндрами 5 мм. Учитывается время выполнения задания. Выполняется три попытки, и находится среднее время выполнения задания. Чем меньше время выполнения, тем более срабатываемые испытуемые. При выполнении 10-ти попыток можно проследить, как происходит срабатываемость. На основе результатов срабатываемости выносится суждение о совместимости испытуемых.

**Диагностика диадных отношений.** В спортивной деятельности диадные отношения проявляются в системах: «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «тренер-тренер».

Успех тренера при работе с отдельным спортсменом, с командой в целом, зависит от умения построить правильные деловые отношения со своими подопечными. Доверие спортсменов к тренеру, признание его как специалиста, хорошие благоприятные взаимоотношения способствуют совершенствованию спортсменов, от чего зависит успешность деятельности тренера.

Для диагностики межличностных отношений в системе «тренер-спортсмен» предлагается опросник измерения отношений между тренером и спортсменом, разработанный Ю. Л. Ханиным (1980). С помощью опросника выявляется степень удовлетворённости спортсмена отношением к нему тренера.

Опросник состоит из 24 утверждений, с каждым из которых испытуемый может согласиться или не согласиться (да/нет). С помощью опросника выявляются три параметра отношений:

1) гностический – компетентность тренера как специалиста, уровень его профессионального мастерства;

2) эмоциональный – насколько тренер отвечает потребности спортсмена в неформальных, теплых отношениях, внимании, поддержке, оценка его как личности;

3) поведенческий – особенности внешнего поведения тренера и общения со спортсменами с точки зрения самих спортсмена.

Обработка результатов осуществляется с помощью ключа по каждому из трех компонентов и общего итогового показателя. Чем выше итоговый показатель или по любому показателю, тем благоприятнее складывается контакт между тренером и спортсменом. Получив результаты опроса, тренер может сделать соответствующие выводы относительно своего поведения, отношения к спортсменам и к работе. С помощью данного опросника можно получить не только реальные отношения, но и желаемые отношения с точки зрения спортсменов, добавив соответствующую инструкцию.

Данный опросник можно использовать и при изучении отношений учителя физкультуры с учащимися. Для этого необходимо переформулировать содержание суждений.

### «Тренер-спортсмен»

**Инструкция.** Внимательно прочитайте каждое из суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да», если же оно неверно, то «нет».

1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с тренером.
3. Тренер – справедливый человек.
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношениях с людьми.
6. Слов тренера для меня – закон.
7. Тренер тщательно планирует работу со мной.
8. Я вполне доволен тренером.
9. Тренер недостаточно требователен ко мне.
10. Тренер всегда может дать разумный совет.
11. Я полностью доверяю тренеру.
12. Оценка тренера очень важна для меня.
13. Тренер в основном работает по шаблону.
14. Работа с тренером – одно удовольствие.

15. Тренер уделяет мне мало внимания.
16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.
17. Тренер плохо чувствует мое настроение.
18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.
19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер.
20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями.
21. Тренер наказывает меня за малейший проступок.
22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны.
23. Я хотел бы стать похожим на тренера.
24. У нас с тренером чисто деловые отношения.

Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.

- Гностический компонент включает вопросы: 1, 4, 7, 10, -13, -16, 19, 22 (номера со знаком «-» означают ответ «нет», остальные «да»).

- Эмоциональный компонент включает вопросы: -2, -5, 8, 11, 14, -17, -20.

- Поведенческий компонент включает вопросы: 3, 6, -9, 12, -15, 18, -21, -24.

Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщённый «портрет» тренера, созданный его командой, по каждому компоненту и по итоговому показателю. Чем больше набранная сумма баллов, тем благоприятнее отношения к тренеру со стороны его учеников.

**Диагностика конфликтности как качества личности.** При изучении взаимоотношений в группе одной из характеристик является конфликт, характеризующийся конфликтным поведением членов группы. Конфликтное поведение члена группы определяется степенью его конфликтности. Наиболее распространенным методом определения конфликтности является наблюдение, в ходе которого нельзя получить внутреннюю сторону конфликтного поведения субъекта.

Для определения межличностной конфликтности рекомендуется методика Т. А. Полозовой (1981). Ниже представлена ее технология. Эта методика позволяет вычислить коэффициенты индивидуальной и групповой конфликтности. Для вычисления конфликтности необходимо сначала составить список членов группы, выписанных попарно. При составе группы в 10 человек таких пар будет 45.

*Групповые коэффициенты конфликтности:*

- Экспертный коэффициент групповой конфликтности (K1) определяется по формуле

$$K1 = \frac{2N}{n(n-1)}, \text{ где}$$

n – общее число членов группы;

N – число пар в группе, которые были отмечены как конфликтные не менее, чем 50 % других членов группы (экспертов);

$$\frac{n(n-1)}{2} - \text{максимально возможное число конфликтных пар}$$

в группе.

Минимальное значение данного коэффициента равно нулю, ни одна из пар в группе не отмечена как конфликтная. Максимальное значение равно 1, все возможные пары конфликтные.

- Коэффициент групповой конфликтности по данным непосредственных участников конфликта K2:

$$K2 = \frac{2N1}{n(n-1)}, \text{ где}$$

N1 – число пар, взаимоотношения в которых по данным одного или обоих их участников обозначены как конфликтные,

n – число членов группы;

$$\frac{n(n-1)}{2} - \text{максимально возможное число конфликтных пар}$$

в группе.

- Коэффициент групповой «бесконфликтности» К3:

$$K3 = \frac{2N2}{n(n-1)}, \text{ где}$$

N2 – число пар в группе, взаимоотношения в которых ни одним членом группы не были отмечены как конфликтные.

- Коэффициент взаимности межличностных конфликтов в группе К4:

$$K4 = \frac{2N3}{n(n-1)}, \text{ где}$$

N3 – число пар, взаимоотношения в которых отмечены как конфликтные обоими участниками.

- Коэффициент односторонности межличностных конфликтов в группе К5:

$$K5 = \frac{2N4}{n(n-1)}, \text{ где}$$

N4 – число пар, взаимоотношения в которых отмечены как конфликтные только одним участником.

- Коэффициент «сокрытия» конфликта его участниками К6:

$$K6 = \frac{2N5}{n(n-1)}, \text{ где}$$

N5- число конфликтных пар отмеченных 50 % экспертов, но не отмеченных ни одним из членов пар.

- Коэффициент экспертного невнимания К7:

$$K7 = \frac{2N6}{n(n-1)}, \text{ где}$$

N7 – число пар, являющихся конфликтными по данным их участников, что не подтверждается данными экспертов.

- Коэффициент совпадения экспертного мнения о наличии конфликта с самооценкой его участников К8:

$$K8 = \frac{2N7}{n(n-1)}, \text{ где}$$

$N7$  – число пар, являющихся конфликтными по мнению хотя бы одного из участников, что согласуется с мнением экспертов.

*Индивидуальные коэффициенты конфликтности:*

- Субъективный показатель индивидуальной конфликтности  $K9$ :

$$K9 = \frac{M}{n-1}, \text{ где}$$

$M$  – число конфликтов, отмеченных данным человеком как их участников,

$n$  – число членов в группе.

- Экспертный показатель индивидуальной конфликтности  $K10$ :

$$K10 = \frac{M1}{n-1}, \text{ где}$$

$M1$  – число конфликтов, участником которых является данный человек по мнению 50 % экспертов.

- Показатель индивидуальной конфликтности по данным других членов группы, являющихся участниками конфликтов с данным человеком  $K11$ :

$$K11 = \frac{M2}{n-1}, \text{ где}$$

$M2$  – число конфликтов с данным человеком, которые отмечены другими членами группы как их участниками.

- Показатель перцептивной включенности индивида в систему межличностных взаимоотношений в группе  $K12$ :

$$K12 = \frac{M}{n-1}, \text{ где}$$

$M3$  – число конфликтных пар, которые мог бы отметить данный человек как эксперт, т. е. не будучи сам участником этих конфликтов.

Технология определения внутригрупповой и индивидуальной конфликтности основана на методе экспертной оценки межличностной оценки членов определённой группы. В качестве экспертов выступают сами же члены этой группы. Каждый член группы получает список фамилий всех членов группы, написанных попарно. Далее эксперт должен оценить характер взаимоотношений между членами каждой пары. Если на протяжении определённого времени (например, несколько месяцев) между членами той или иной пары наблюдались конфликты, то эксперт отмечает данную пару как конфликтную.

### **Типы социального поведения человека в конфликтной ситуации**

(Г. Д. Бабушкин, 1995 – модификация опросника Томаса)

**Инструкция.** Перед вами ряд суждений, характеризующих поведение человека в различных ситуациях общения с людьми. Представляя ситуацию, ответьте, как вы поступаете при этом, выбирая один из трех предложенных ответов (а, б или в). Варианты ответов представляйте на опросном листе напротив номера ситуации.

1. В процессе разговора с человеком, я настойчиво стремлюсь добиться своего.

а) да                      б) не всегда                      в) нет

2. Я пытаюсь уладить решение с учетом интересов собеседника.

а) да                      б) иногда                      в) нет

3. Я всегда стараюсь найти компромиссное решение.

а) да                      б) иногда                      в) нет

4. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

а) да                      б) не совсем так                      в) нет

5. Зачастую мне приходится жертвовать собственными интересами ради интересов собеседника.

а) да                      б) иногда                      в) нет



6. Я стараюсь добиться своего в общении.  
а) да                      б) иногда                      в) нет
7. Улаживая спорную ситуацию, я пытаюсь найти поддержку у другого.  
а) да                      б) иногда                      в) нет
8. Я первым предлагаю собеседнику высказать выход из создавшегося положения, а затем, если есть необходимость, пытаюсь внести свои коррективы, чтобы решение устраивало нас обоих.  
а) да                      б) иногда                      в) нет
9. Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряжённости.  
а) да                      б) иногда                      в) нет
10. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем мы с собеседником едины во мнении.  
а) да                      б) иногда                      в) нет
11. Я проявляю настойчивость, когда нужно добиться своего.  
а) да                      б) иногда                      в) нет
12. Первым делом я стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые вопросы.  
а) да                      б) иногда                      в) нет
13. Я допускаю возможность в чем-то уступить, чтобы добиться своего.  
а) да                      б) иногда                      в) нет
14. Я пытаюсь избежать неприятности для себя.  
а) да                      б) иногда                      в) нет
15. В разговорах я стараюсь не задевать чувств другого человека.  
а) да                      б) не всегда так                      в) нет
16. Иногда я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.  
а) да                      б) не всегда так                      в) нет
17. Главное разобраться в сути спорных вопросов и интересах другого.  
а) да                      б) не всегда так                      в) нет
18. Чаще мне удается компромиссное решение.  
а) да                      б) не всегда так                      в) нет

19. Я не тороплюсь с решением спорных вопросов, могу отложить их решение на определенное время.

а) да                      б) иногда                      в) нет

20. Я стремлюсь успокоить своего собеседника, чтобы сохранить наши отношения.

а) да                      б) иногда                      в) нет

21. Я тверд в своих стремлениях, когда нужно чего-то добиться.

а) да                      б) иногда                      в) нет

22. Сообщая другому свою точку зрения, я спрашиваю о его взглядах на это.

а) да                      б) иногда                      в) нет

23. Я предлагаю другому возможность остаться в чем-то при своем мнении, если и он идет мне навстречу.

а) да                      б) иногда                      в) нет

24. Вряд ли стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

а) да                      б) не всегда так                      в) нет

25. Мне удастся сохранить установившиеся отношения с другим человеком.

а) да                      б) не всегда                      в) нет

26. Я настаиваю, чтобы все разрешалось так, как я считаю нужным.

а) да                      б) иногда                      в) нет

27. Первым делом я определяю, в чем сущность обсуждаемых вопросов.

а) да                      б) иногда                      в) нет

28. В случаях возникновения спора я предпочитаю среднюю позицию, даже в чем-то уступая.

а) да                      б) иногда                      в) нет

29. Зачастую, я избираю позицию, которая может вызвать споры.

а) да                      б) не совсем так                      в) нет

30. При решении вопросов с собеседником мне удастся не задевать его чувств.

а) да                      б) не всегда так                      в) нет

31. Я пытаюсь доказать своему собеседнику логику и преимущество моих взглядов.

а) да                      б) иногда                      в) нет

32. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

а) да                      б) иногда                      в) нет

33. Если мой собеседник идет мне навстречу, я поступаю также

а) да                      б) иногда                      в) нет

34. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.

а) да                      б) иногда                      в) нет

35. Если это делает другого счастливым, я даю возможность решить вопрос в его пользу.

а) да                      б) иногда                      в) нет

36. Обычно я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

а) да                      б) иногда                      в) нет

37. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

а) да                      б) иногда                      в) нет

38. Я стремлюсь найти лучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

а) да                      б) не всегда                      в) нет

39. Зачастую, видя назревающий конфликт, мне удается избежать его.

а) да                      б) иногда                      в) нет

40. Если позиция важна для собеседника, я стремлюсь идти ему навстречу.

а) да                      б) иногда                      в) нет

41. Для меня характерно проявление высокой настойчивости в разговоре с собеседником, чтобы добиться решения вопроса в мою пользу.

а) да                      б) иногда                      в) нет

42. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

а) да                      б) иногда                      в) нет

43. Я пытаюсь найти решение, которое находится посередине между моей позицией и позицией собеседника.

а) да                      б) не совсем так              в) нет

44. Я не возражаю, и даже могу проявить инициативу, чтобы на время отложить решение спорных вопросов.

а) да                      б) иногда                      в) нет

45. В споре я проявляю внимание к аргументам собеседника.

а) да                      б) иногда                      в) нет

46. Я твёрдо и аргументировано отстаиваю свою позицию.

а) да                      б) иногда                      в) нет

47. Считаю важным, чтобы были удовлетворены интересы обеих сторон.

а) да                      б) иногда                      в) нет

48. Я стремлюсь убедить другого пойти на компромисс, и это удается мне.

а) да                      б) иногда                      в) нет

49. Ведя разговор, стремлюсь быть внимательным к другому.

а) да                      б) не всегда так              в) нет

50. В случае возникновения разногласий с собеседником, я зачастую даю ему возможность остаться при своем мнении.

а) да                      б) иногда                      в) нет

51. Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.

а) да                      б) иногда                      в) нет

52. Зачастую мне удается найти поддержку у другого человека.

а) да                      б) иногда                      в) нет

53. Я не вынуждаю собеседника первым предлагать среднюю позицию, и сам выступаю ее инициатором.

а) да                      б) иногда                      в) нет

54. Иногда предоставляю собеседнику решать спорный вопрос.

а) да                      б) не совсем так              в) нет

55. По моим соображениям, мои собеседники никогда не чувствуют себя обиженными, уязвленными при общении со мной.

а) да                      б) иногда                      в) нет

56. Обычно я стремлюсь захватить первенство и добиться своего при обсуждении вопроса с собеседником.

а) да                      б) не всегда так                      в) нет

57. Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

а) да                      б) иногда                      в) нет

58. Считаю, что компромисс важен для обоих собеседников.

а) да                      б) иногда                      в) нет

59. Мне вовсе не нравится спорить с людьми, и я считаю, что спор является причиной возникновения разногласий с собеседником и нарушения взаимоотношений между людьми.

а) да                      б) иногда                      в) нет

60. Разногласия между людьми могут быть всегда и не стоит придавать этому особого значения.

а) да                      б) не всегда так                      в) нет

**Ключ к опроснику.** Ответы «а» во всех вопросах оцениваются в 3 балла; ответы «б» – 2 балла; ответы «в» – 1 балл. Находится сумма баллов по каждому из пяти типов социального поведения:

1. Соперничество – вопросы 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51, 56. Соперничество проявляется в твердости стремления отстаивать свои позиции, доказательстве своей правоты, желании быть первым в споре, даже если ущемляются интересы собеседника; настойчивости в достижении цели в беседе.

2. Сотрудничество – вопросы 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52, 57. Сотрудничество характеризуется стремлением уладить спорные вопросы с учетом своего собеседника; найти поддержку у другого человека; вникнуть в суть спорных вопросов; учитывать точку зрения собеседников преодолеть разногласия; удовлетворением желаний каждой из сторон; желанием помочь друг другу.

3. Компромисс – вопросы 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48, 53, 58. Компромисс (соглашение на основе взаимных уступок) характеризуется: стремлением обеих сторон найти компромиссное решение; желанием решить так вопрос, чтобы это устроило обе

стороны; возможностью пойти на уступку собеседнику; стремлением уравновесить выгоды и потери для обеих сторон; желанием первым откликнуться на компромиссное решение.

4. Избегание конфликта – вопросы 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49, 54, 59. Этот тип социального поведения характеризуется представлением возможности другому взять на себя ответственность за решение вопросов; предотвращением ненужной напряжённости во время беседы; пониманием ненужности лишних волнений; умение избежать позиции вызывающей спор; предотвращением назревающего конфликта; нежеланием спорить с собеседником.

5. Приспособление – вопросы 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60. Приспособление к собеседнику проявляется в способности пожертвовать собственными интересами ради интересов другого; в обсуждении тех вопросов, которые отражают общее мнение; в чуткости и внимательности к собеседнику и проявлении тактичности в беседе; в желании сохранить установившиеся отношения с людьми; желании пойти на уступку другому; в стремлении пойти навстречу собеседнику, если для него это очень важно.

Преобладание баллов в том или ином типе социального поведения характеризует особенности поведения субъекта. Сравнение результатов опроса по пяти параметрам общения характеризует направленность личности на тот или иной тип социального поведения. Степень выраженности того или иного типа социального поведения определяется по шкале:

- высокая – 31–36 баллов;
- средняя – 27–30 баллов;
- низкая – 12–26 баллов.

### **Контрольные вопросы**

1. Как вы понимаете психологическую атмосферу в команде?
2. Какое влияние оказывает неблагоприятная психологическая атмосфера в команде?

3. В чем отличие психологической совместимости от срабатываемости?
4. Дайте характеристику социально-психологической совместимости и психофизиологической.
5. Кто автор методики социометрии?
6. Какие показатели группы можно определить с помощью методики социометрии?
7. В чем суть методики Т. А. Полозовой для определения конфликтности?

### **Рекомендуемая литература**

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Е. В. Кулагина. – Омск, 2001. – 110 с.
2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте / В. Л. Марищук, Л. К. Серова, Ю. М. Блудов. – М., 2005. – 349 с.
3. Морено, Дж. Социометрия / Дж. Морено. – М., 1958.
4. Научно-исследовательская работа студентов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск, 2005. – 370 с.
5. Обозов, Н. Н. Подходим ли мы друг к другу на работе и в личной жизни / Н. Н. Обозов. – Л., 1991 – 31 с.
6. Социальная психология: учеб. / под ред. Г. М. Андреевой. – М., 2000.
7. Филатова, Е. С. Соционика для всех / Е. С. Филатова. – СПб., 1999. – 274 с.
8. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – М., 1980. – 209 с.

## ГЛАВА 9

---

# ДИАГНОСТИКА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

### 9.1. Понятие об интеллекте

Понятие «интеллект» (*англ. Intelligence*) было введено в психологическую научную категорию англичанином Ф. Гальтоном в конце XIX века, который понимал его происхождение как наследственное. Это повлияло на воззрения других исследователей интеллекта (А. Бине, Дж. Кеттелла). Проблема интеллекта стала предметом исследований во многих научных лабораториях. Под интеллектом понималась способность обучаться; способность оперировать абстракциями; способность адаптироваться к новым условиям.

Понимание интеллекта, как способности к обучению разделялось психологами и в начале XX века (А. Бине, Ч. Спирмен и др.). Но интеллект проявляется не только в обучении. Так, интеллект взрослого человека определяется в успешности решения проблем – прежде всего, профессиональных. Успешность в их решения не всегда связана с успешностью в учебной деятельности. Обучение представляет собой сложную деятельность, определяемую рядом факторов (внешних – учитель, методы, внутренних – мотивация и др.). Понимание интеллекта как способности к абстракциям со временем стало несостоятельным, так как оно указывает на одну из сторон в проявлении интеллекта. На протяжении долгого времени распространённым мнением было понимание интеллекта как способности адаптироваться к новым условиям. Подобного взгляда



придерживались французские психологи Э. Клапаред, Ж. Пиаже. В поздних исследованиях интеллект стал пониматься как способность к использованию различных видов информации.

Существенное знание в понимание интеллекта привнес Р. Стернберг (1988). Основное положение его теории интеллекта заключается в следующем. «Интеллект – вид умственной саморегуляции (самоуправления) – умственное управление своей жизнью конструктивным, целенаправленным способом». Умственная саморегуляция содержит три основных элемента: адаптация к окружающей среде, селекция новых влияний окружающей среды, формирование окружающей среды. Человек может разными способами действовать по отношению к окружающей среде, но компоненты интеллекта, используемые при этом, универсальны. Это следующие компоненты:

- 1) метакомпоненты (процессы, обеспечивающие планирование, контроль, оценку решения проблемы);
- 2) компоненты исполнения (процессы низшего порядка, используемые для выполнения команд метакомпонентов);
- 3) компоненты приобретения знаний (процессы, используемые для обучения тому, как решать проблемы).

Эта теория, объясняющая интеллект, считается самой известной и тщательно разработанной. В этой теории интеллект рассматривается как информационная система, служащая для приспособления человека к окружающей среде.

Р. Кеттелл (1971) выделил флюидный и кристаллизованный интеллект и предложил методику их измерения. Флюидный интеллект измерялся тестами классификации и аналогами, выполняемыми на образном материале. Кристаллизованный интеллект измерялся вербальными тестами, диагностирующими школьные знания, обученность.

Для измерения интеллекта предлагаются различные тесты:

- 1) тесты действия, требующие выполнение операций с предметами («Доски форм Сегена», лабиринтные тесты);

- 2) невербальные тесты (прогрессивные матрицы Равена);
- 3) шкала измерения интеллекта А. Векслера;
- 4) тест Амтхауэра (решение различных задач);
- 5) школьный тест умственного развития (ШТУР);
- 6) тесты Г. Айзенка.

Во многих видах спорта высокие результаты в значительной степени обусловлены уровнем развития интеллектуальной сферы личности, позволяющей спортсмену принимать адекватные ситуации решения, и применять адекватные действия. Спортсмену надо правильно оценить создавшуюся ситуацию, найти правильное решение. А это функция интеллектуальной сферы личности спортсмена. Уровень интеллектуальной активности спортсмена определяет качество и скорость приобретения специальных знаний и их применение в спортивной деятельности, формирование двигательных навыков, скорость приёма и переработки информации. Спортсмен с высоким уровнем развития интеллекта осмысливает выполнение предстоящего действия, а после его завершения анализирует выполненное действие.

Если принцип индивидуализации реализуется в процессе подготовки спортсменов, то принцип «интеллектуализации спортивной тренировки» ещё не занял приоритетного значения в спорте. Необходимость его реализации диктуется высокой значимостью интеллектуальной сферы личности в достижении высоких спортивных результатов.

Однако на сегодня измерение уровня интеллекта еще не стало определяющим в психодиагностике спортсмена.

Тренеру, мечтающему вывести своего спортсмена на Мировое первенство, Олимпиаду, завоевать чемпионский титул, следует знать исходный уровень интеллекта своих воспитанников.

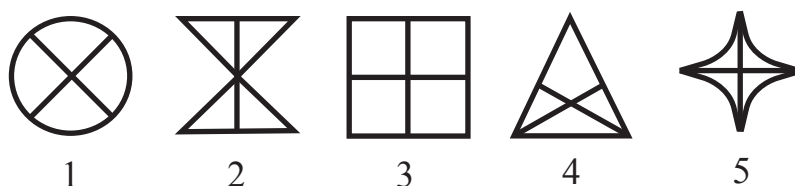
В данной главе представлены два теста для измерения интеллектуальной сферы личности спортсмена: зрительно-пространственный тест Г. Айзенка и тест для измерения когнитивно-психологического ресурса спортсмена (авторы К. В. Диких и Г. Д. Бабушкин).

Для измерения уровня интеллектуальной сферы личности существует ряд тестов. Ниже предлагается зрительно-пространственный тест Г. Айзенка для измерения уровня интеллекта, не составляющий особого труда для его проведения, и как нам представляется, соответствующий специфике спортивной деятельности.

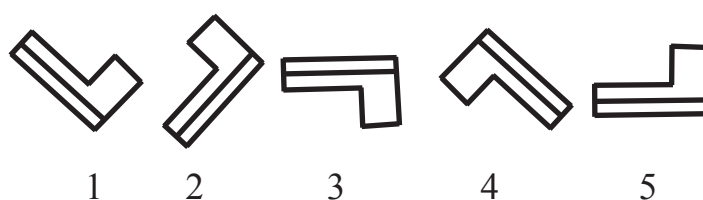
## 9.2. Зрительно-пространственный тест Г. Айзенка

**Инструкция.** На выполнение теста дается 30 минут. Не задерживайтесь долго на решении задания, вы можете вернуться потом к нему, пройдя все задания. При решении заданий вам нужно найти закономерность, представленную на рисунках и выполнить задание.

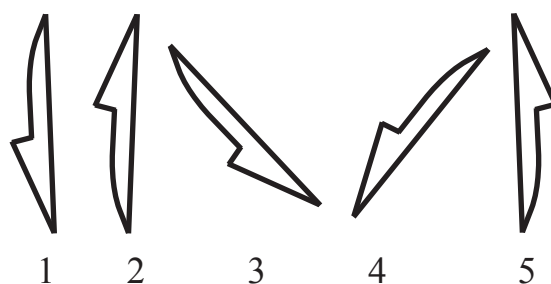
1. Исключите лишнюю фигуру.



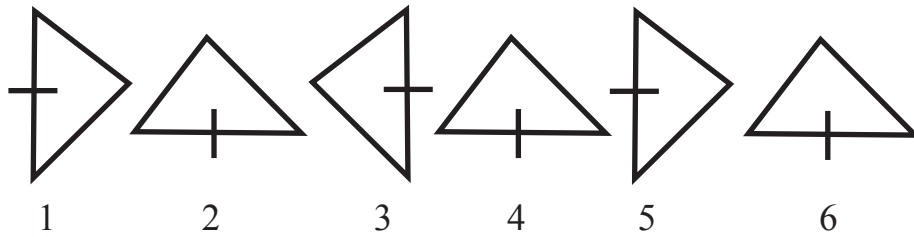
2. Исключите лишнюю фигуру.



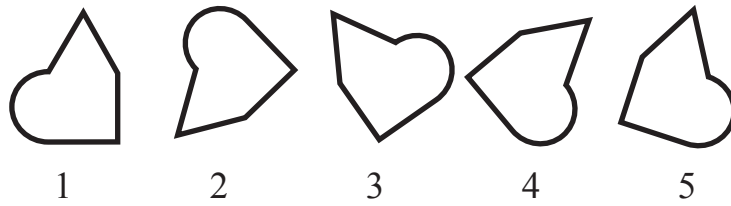
3. Исключите лишнюю фигуру.



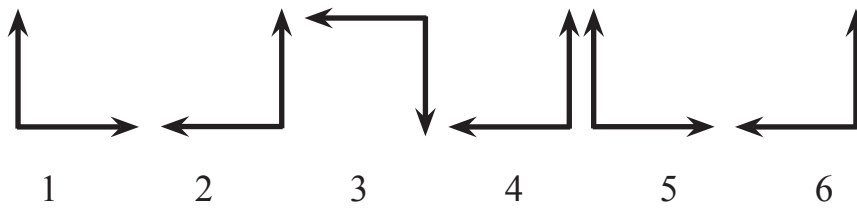
4. Исключите лишнюю фигуру.



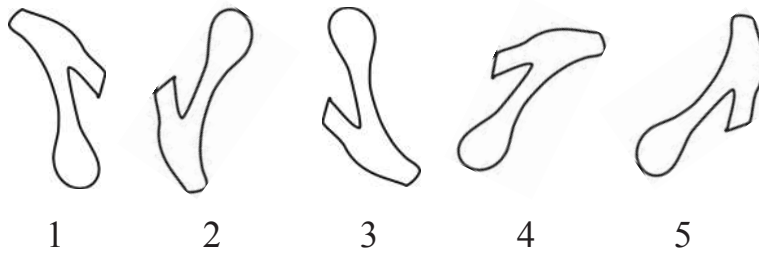
5. Исключите лишнюю фигуру.



6. Исключите лишнюю фигуру.



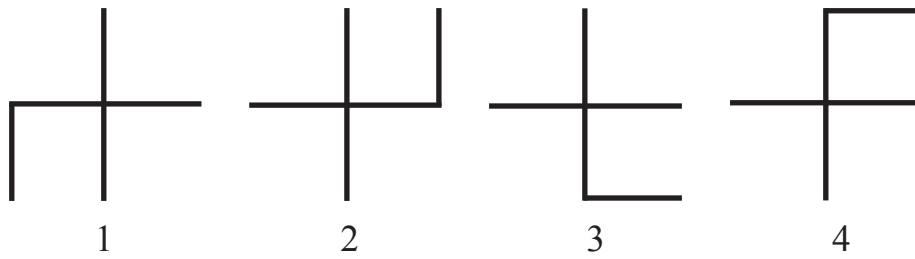
7. Исключите лишнюю фигуру.



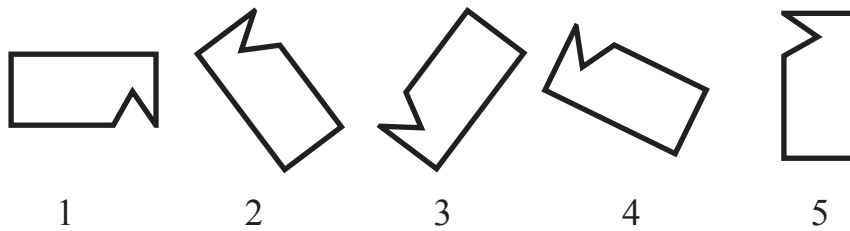
8. Вставьте пропущенную фигуру, выбрав ее из четырех пронумерованных.



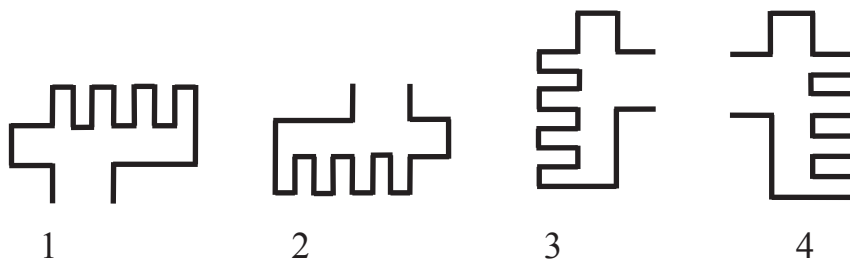
9. Исключите лишнюю фигуру.



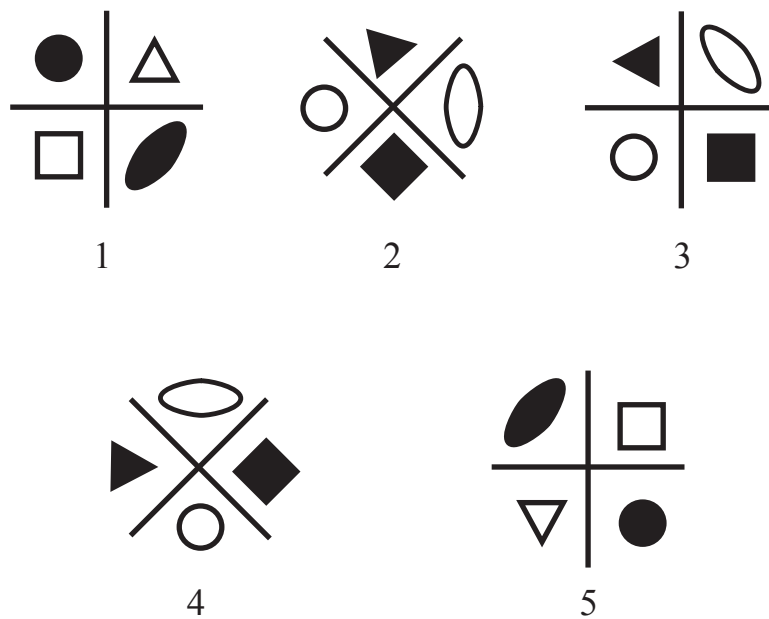
10. Исключите лишнюю фигуру.



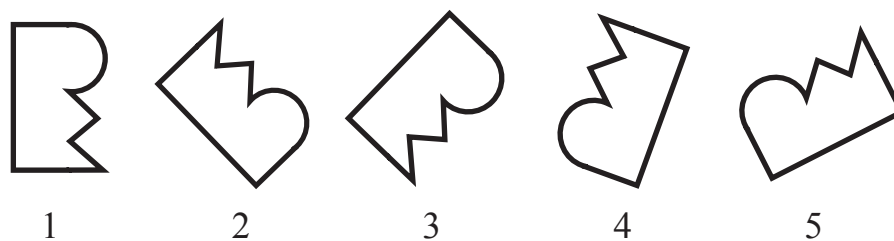
11. Исключите лишнюю фигуру.



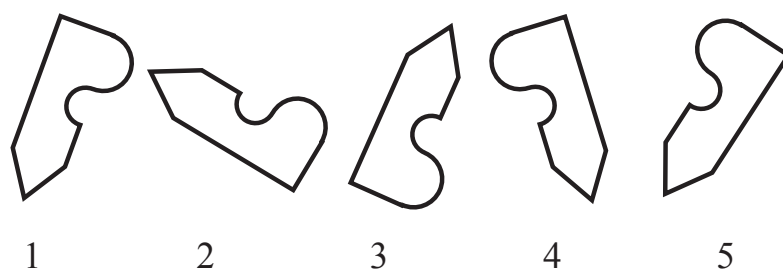
12. Исключите лишнюю фигуру.



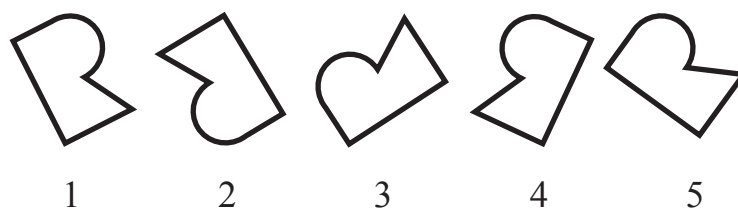
13. Исключите лишнюю фигуру.



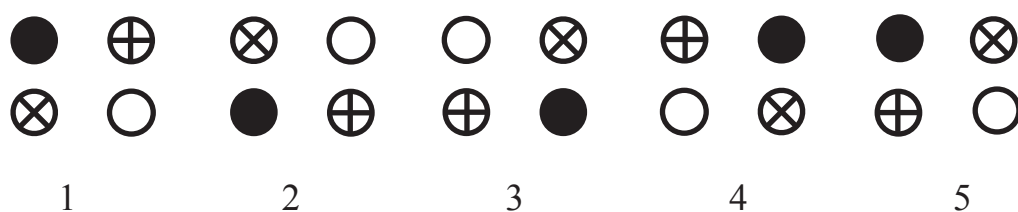
14. Исключите лишнюю фигуру.



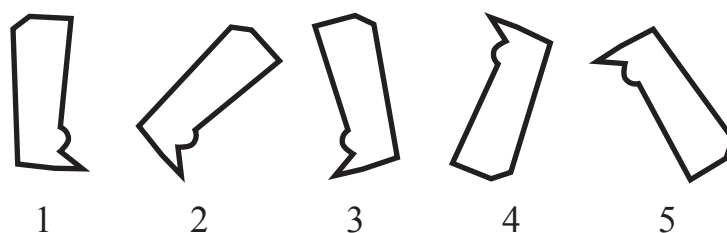
15. Исключите лишнюю фигуру.



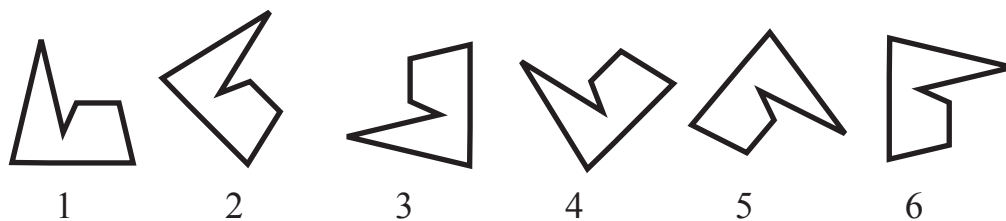
16. Исключите лишнюю фигуру.



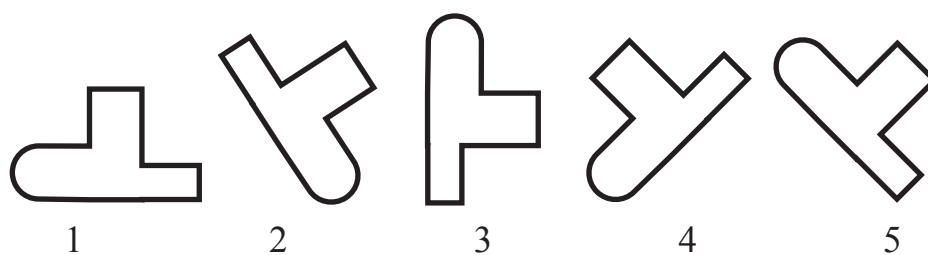
17. Исключите лишнюю фигуру.



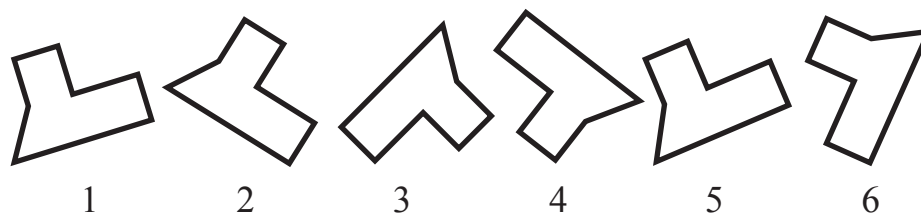
18. Исключите лишнюю фигуру.



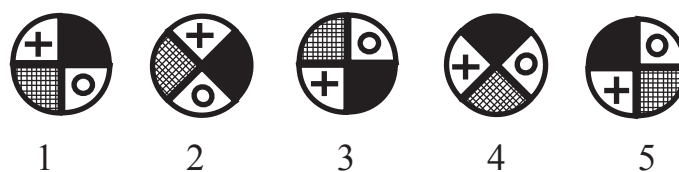
19. Исключите лишнюю фигуру.



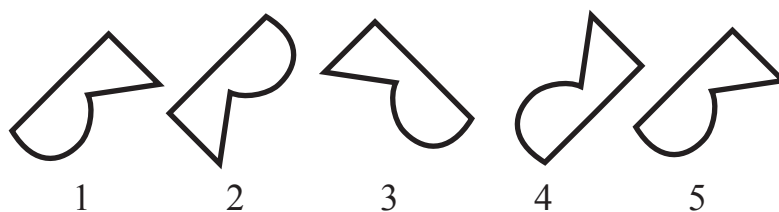
20. Исключите лишнюю фигуру.



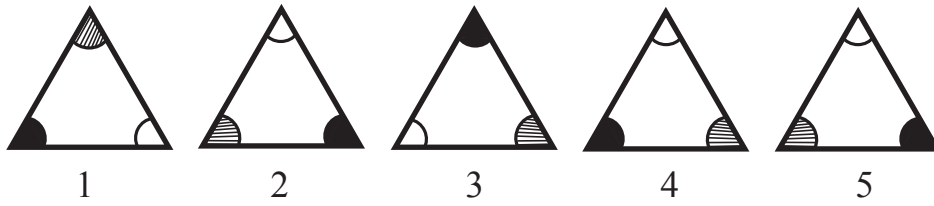
21. Исключите лишнюю фигуру.



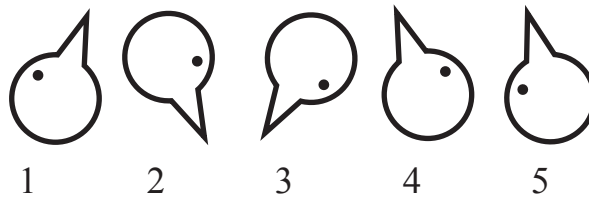
22. Исключите лишнюю фигуру.



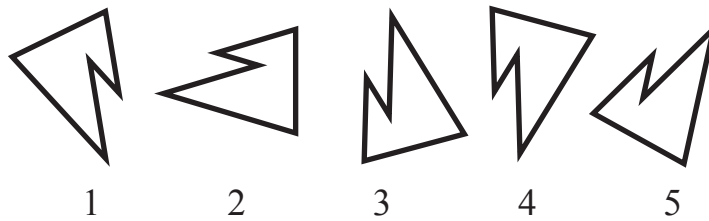
23. Исключите лишнюю фигуру.



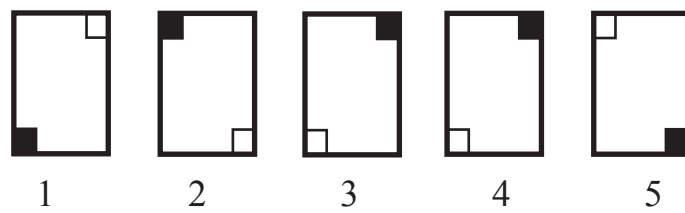
24. Исключите лишнюю фигуру.



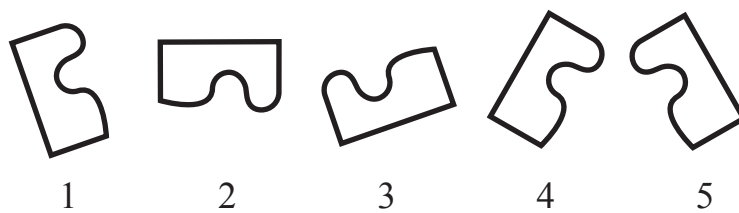
25. Исключите лишнюю фигуру.



26. Исключите лишнюю фигуру.

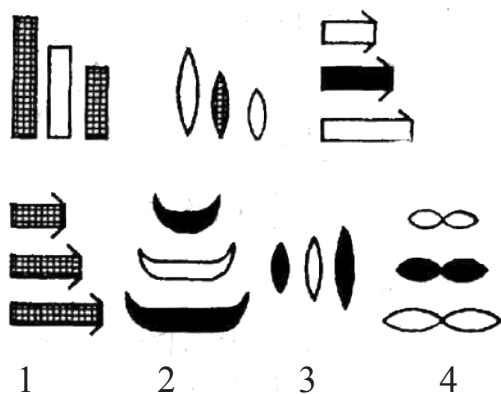


27. Исключите лишнюю фигуру.

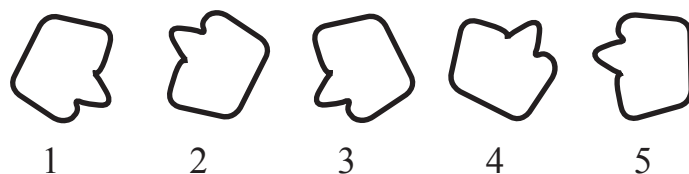




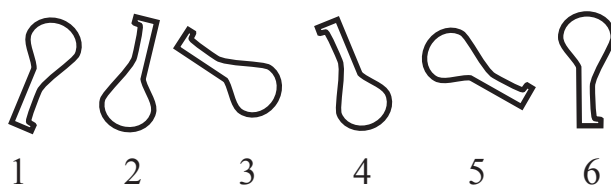
28. Выберите пропущенную фигуру из четырех пронумерованных, исходя из того, что в верхнем ряду первая фигура относится ко второй так же, как третья к пропущенной.



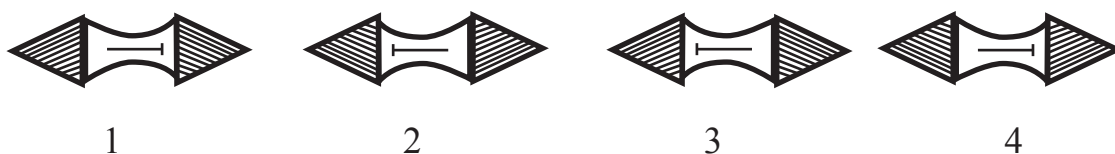
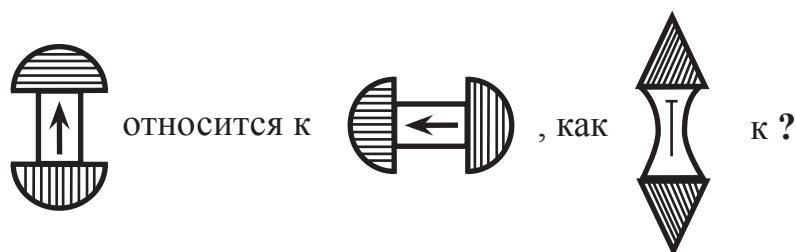
29. Исключите лишнюю фигуру.



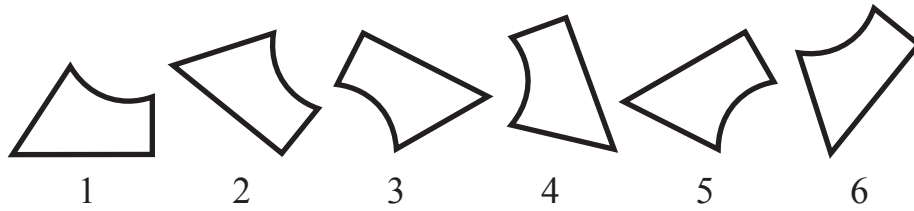
30. Исключите лишнюю фигуру.



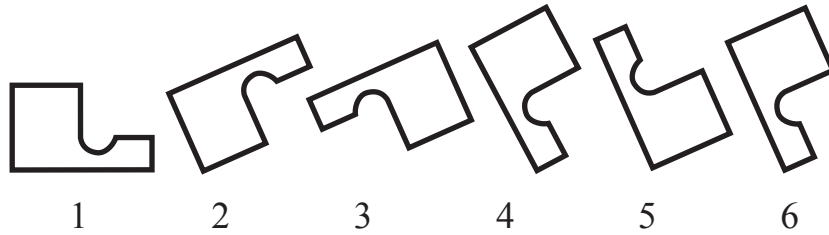
31. Вставьте недостающую фигуру из пронумерованных.



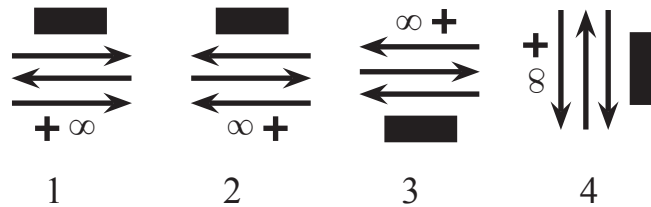
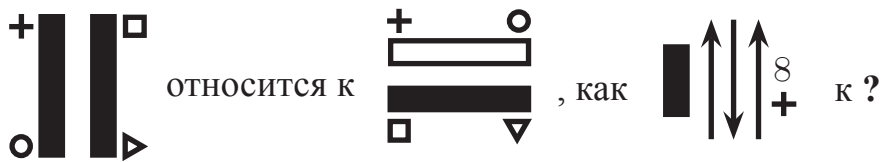
32. Исключите лишнюю фигуру.



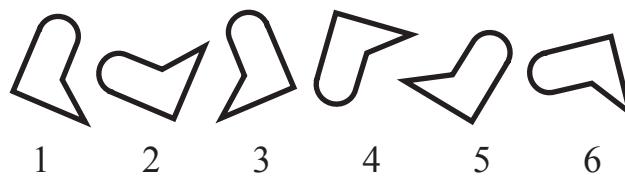
33. Исключите лишнюю фигуру.



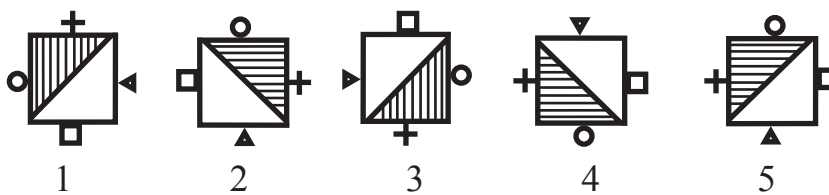
34. Вставьте недостающую фигуру из пронумерованных.



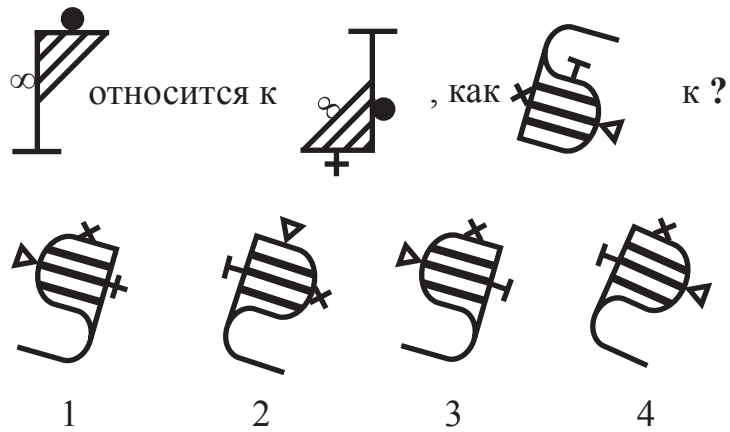
35. Исключите лишнюю фигуру.



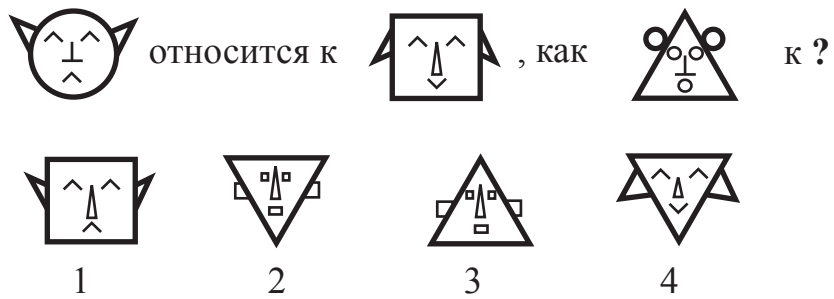
36. Исключите лишнюю фигуру.



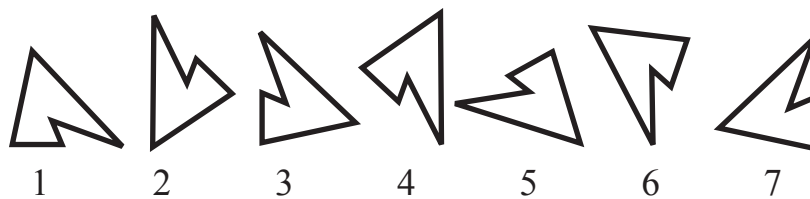
37. Вставьте недостающую фигуру из четырех пронумерованных.



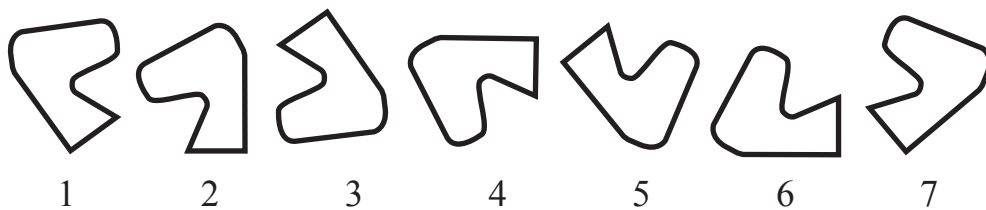
38. Вставьте недостающую фигуру из пронумерованных.



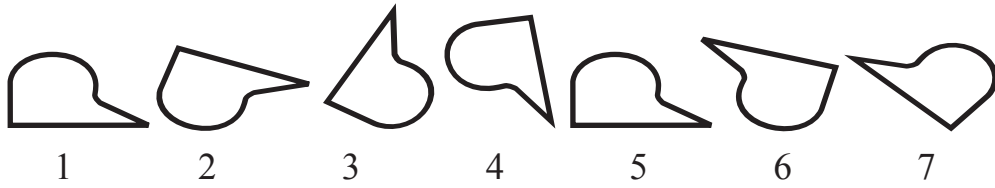
39. Укажите две лишние фигуры.



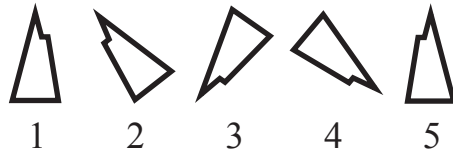
40. Найдите три лишние фигуры.



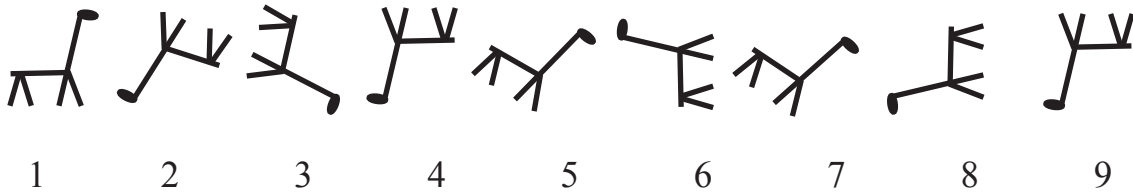
41. Найдите три лишние фигуры.



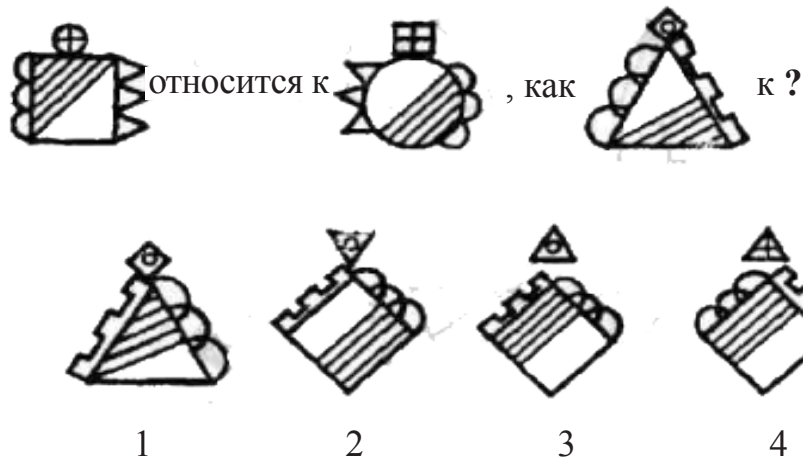
42. Исключите лишнюю фигуру.



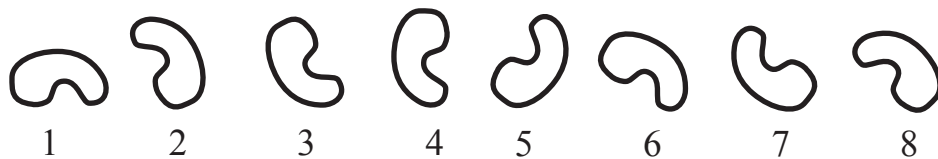
43. Исключите лишнюю фигурку.



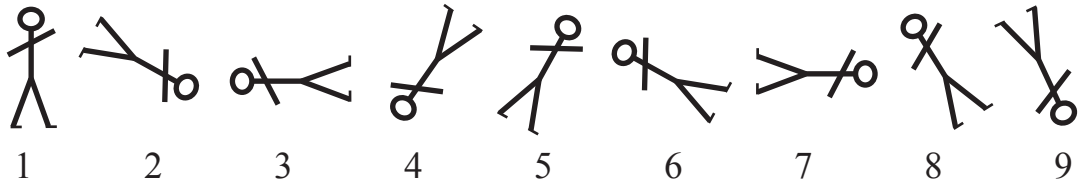
44. Вставьте пропущенную фигуру, выбрав ее из четырех пронумерованных.



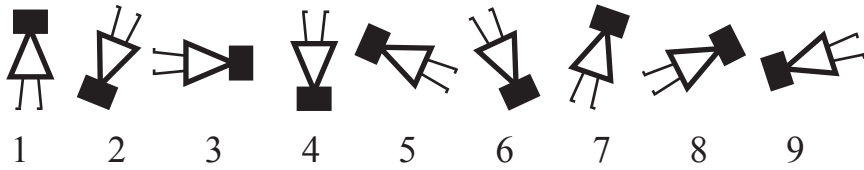
45. Найдите три лишние фигуры.



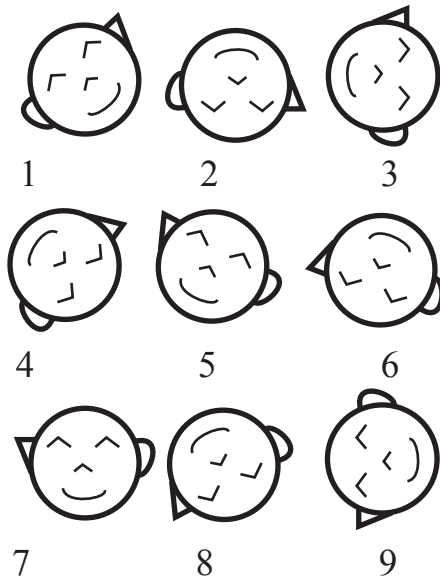
46. Исключите лишнюю фигурку.



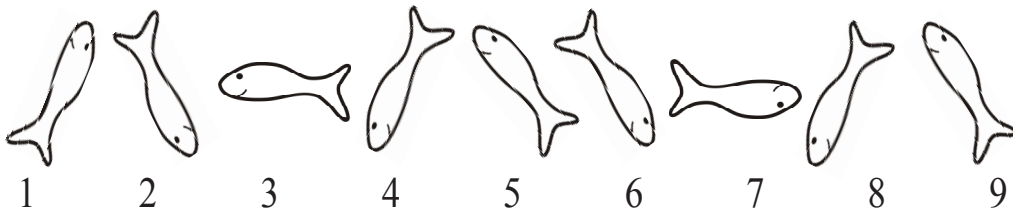
47. Найдите три лишние фигурки.



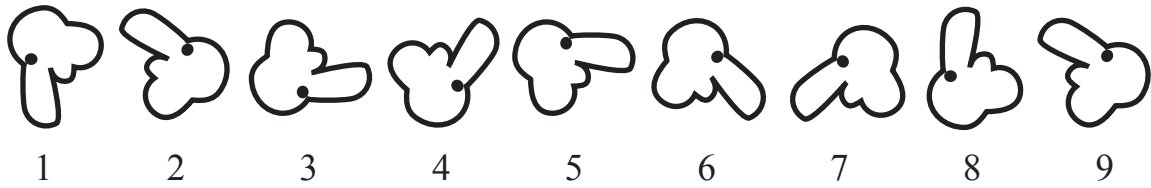
48. Найдите три лишние фигурки.



49. Исключите лишнюю фигурку.



50. Найдите три лишние фигурки.



**Ключ к зрительно-пространственному тесту** – первая цифра – номер вопроса, вторая цифра – номер рисунка)

1. 4. (Все остальные фигуры можно повернуть «вниз головой» без каких-либо изменений).

2. 3. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).

3. 2. (Все остальные фигуры нужно совместить вращением).

4. 4. (Каждая последующая фигура поворачивается на 90 градусов против часовой стрелки. Исключение составляет фигура 4, которая поворачивается по часовой стрелке).

5. 1. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).

6. 4. (Фигура каждый раз поворачивается на 90 градусов против часовой стрелки. Исключение составляет фигура 4, которая поворачивается по часовой стрелке).

7. 4. (Все остальные фигуры можно совместить вращением.)

8. 1. (Главная фигура перевернута, а маленький кружок перенесен на противоположную сторону).

9. 4. (Все остальные фигуры могут быть совмещены вращением в плоскости рисунка).

10. 5. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).

11. 3. (На всех остальных рисунках изображены разные положения правой кисти; третья фигура изображает левую кисть).

12. 3. (Фигура каждый раз поворачивается на четверть полуокружности против часовой стрелки, при этом окраска фигурок переходит на противоположную. Исключение составляет фигура 3).

13. 2. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).

14. 1. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).

15. 4. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).
16. 5. (Набор из четырех кружков каждый раз поворачивается на 90 градусов, но кружок со знаком «+» независимо от этого всегда расположен в одном горизонтальном ряду с черным кружком. Исключение составляет фигура 5).
17. 3. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).
18. 5. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).
19. 2. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).
20. 6. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).
21. 5. (Фигуры 1 и 3, а также 2 и 4 являются парными, их можно совместить друг с другом, «вращая в плоскости рисунка на 90 градусов. Фигура 5 ни с одной фигурой не совмещается).
22. 1. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).
23. 4. (Черный, белый и заштрихованный участки каждый раз вращаются против часовой стрелки. На фигуре 4 заштрихованный и белый участки не на месте).
24. 4. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).
25. 4. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).
26. 3. Фигуры 1 и 4, а также 2 и 5 являются парными. В каждой паре черный и заштрихованный участки меняются местами. На фигуре 3 штриховка сделана не в ту сторону).
27. 5. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).
28. 2. (Окраска средней и наружных фигур меняется местами, а вертикальное и горизонтальное положения остаются без изменений).
29. 3. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).
30. 3. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).
31. 3. (Главная фигура повернута по часовой стрелке, а стрела – против часовой стрелки).
32. 5. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).
33. 2 и 5. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).
34. 2. (Главная фигура повернута на 90 градусов против часовой стрелки вместе с маленькими фигурками, которые затем меняются

местами: те, которые должны быть наверху, смещаются вниз, а те, которые должны быть внизу, переходят наверх).

35. 1 и 2. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).

36. 3. (Рисунок каждый раз поворачивается на 90 градусов. На фигуре 3 штриховые линии направлены неверно).

37. 3. (Главная фигура повернута на 180 градусов, т. е. «головой вниз». Три черные полосы превращаются в две. Три маленькие фигурки смещаются против часовой стрелки на один шаг).

38. 2. (То, что на первом рисунке круглое, на втором рисунке становится квадратным. Все, что на первом рисунке заострено вверх, на втором рисунке заостряется вниз).

39. 3 и 6. (Остальные пять фигур можно совместить вращением).

40. 1, 3 и 6. (Остальные фигуры можно совместить вращением).

41. 2, 3 и 7. (Остальные фигуры можно совместить вращением).

42. 1 и 4. (Остальные фигуры можно совместить вращением).

43. 8. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).

44. 3. (Верхняя и нижняя фигуры меняются местами. Фигура, которая была внутри верхней, сохраняется. Штриховка внутри нижней фигуры смещается, меняясь местами с незаштрихованной частью. Завитки справа и слева от главной фигуры меняются местами).

45. 1, 6 и 7. (Остальные 5 фигур можно совместить вращением).

46. 7. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).

47. 2, 6 и 7 (Остальные 6 фигур можно совместить вращением).

48. 1, 6 и 8. (Остальные 6 фигур можно совместить вращением).

49. 6. (Все остальные фигуры можно совместить вращением).

50. 5, 6 и 8. (Остальные 6 фигур можно совместить вращением).

Находится сумма правильно решённых заданий и по графику находится уровень развития интеллектуальных способностей испытуемого в баллах. Чем больше сумма баллов, тем выше уровень интеллекта.



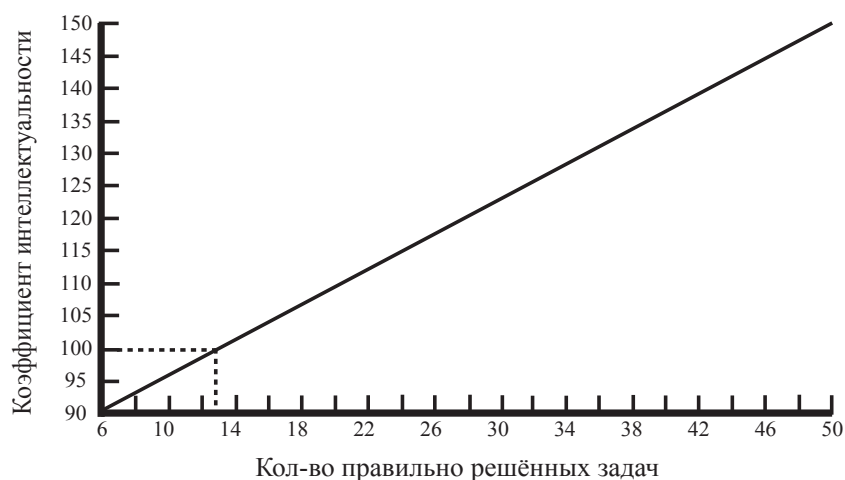


Рис. 10. Оценка интеллекта спортсмена

### 9.3. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена и его измерение

Для большинства спортсменов различных видов спорта выступление на соревнованиях сопряжено с психологическими трудностями и представляет собой серьёзное испытание. В результате спортсмены не всегда могут реализовать накопленный на тренировках потенциал. Это объясняется тем, что проявление физических качеств и качественное выполнение движений спортсмена в соревновательных условиях обусловлено комплексом психических качеств. Как показывают исследования (К. В. Диких, Г. Д. Бабушкин, 2010), при равном уровне физической, технической и тактической подготовленности спортсменов именно психологический фактор выступает решающим фактором во время напряжённой соревновательной борьбы.

В качестве такого психологического фактора мы выделяем когнитивно-психологический ресурс (КПР) спортсмена. Тренеры и спортсмены не придают значения данному фактору в соревновательной деятельности. В результате спортсмены не всегда (около 50 %) реализуют на соревнованиях свой накопленный потенциал.



4. Высшая форма психического отражения, свойственная только человеку, интегрирующая все другие формы отражения, называется:

- 1) волей
- 2) эмоциями
- 3) рефлексом
- 4) чувством
- 5) сознанием

5. Сознание, будучи общественным продуктом, присуще:

- 1) только человеку
- 2) всем животным
- 3) только млекопитающим
- 4) не знаю

6. Низший уровень психики образует:

- 1) подсознание
- 2) сознательное
- 3) мышление
- 4) не знаю

7. Перемещение внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую называется:

- 1) переключением внимания
- 2) распределением внимания
- 3) устойчивостью внимания
- 4) объёмом внимания
- 5) сосредоточенностью внимания

8. Память, основанная на повторении материала без его осмысления, называется:

- 1) долговременной
- 2) эмоциональной
- 3) механической
- 4) произвольной
- 5) правильного ответа нет

9. Ощущения, возникающие при воздействии внешних стимулов на рецепторы, расположенные на поверхности тела, называются:

- 1) экстероцептивными
- 2) интероцептивными
- 3) проприоцептивными
- 4) интерактивными
- 5) локальными

10. Отражение предметов и явлений, при их непосредственном воздействии на органы чувств называется:

- 1) ощущением
- 2) восприятием
- 3) не знаю
- 4) воображением
- 5) памятью

11. Отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей – это:

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1) воображение | 2) мышление   |
| 3) память      | 4) восприятие |
| 5) ощущение    |               |

12. Направленность и сосредоточенность сознания на определённом объекте при одновременном отвлечении от других называется:

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1) вниманием | 2) волей        |
| 3) памятью   | 4) способностью |
| 5) привычкой |                 |

13. Человеческое мышление от мышления животных отличается абстракцией:

- |       |        |
|-------|--------|
| 1) да | 2) нет |
|-------|--------|

14. Мышление – это:

- 1) процесс ориентировки субъекта при решении интеллектуальных задач
- 2) всегда поиск в открытии существенно нового
- 3) процесс познавательной деятельности субъекта, характеризующийся обобщённым и опосредованным отражением действительности
- 4) высшая ступень познания действительности
- 5) определённое проявление активности субъекта

15. Запечатление, сохранение и воспроизведение воспринятого и пережитого – это:

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1) внимание     | 2) память     |
| 3) деятельность | 4) восприятие |
| 5) мышление     |               |

16. В ощущениях отражаются:

- 1) прошлый опыт
- 2) отношение к воздействию действительности
- 3) определённые свойства и качества предметов
- 4) предмет в целостной форме
- 5) ранее воспринятые образы

17. В восприятиях отражаются:

- 1) прошлый опыт
- 2) образы
- 3) отдельные свойства и качества предметов
- 4) существенные признаки и закономерные связи
- 5) предмет в целостной форме

18. В памяти отражаются:

- 1) образы
- 2) существенные признаки и закономерные связи
- 3) предмет в целостной форме
- 4) отдельные свойства и качества
- 5) прошлый опыт

19. Психический процесс создания новых образов предметов, ситуаций на основе переработки прошлого опыта называется во-ображением:

- 1) да
- 2) нет

20. В зависимости от содержания решаемой задачи выделяют виды мышления:

- 1) практически-действенное
- 2) произвольное
- 3) наглядно-образное
- 4) словесно-логическое
- 5) произвольное

21. Умение подмечать характерные, но едва заметные особенности предметов и явлений называется:

- 1) наблюдательностью
- 2) внимательность
- 3) не знаю
- 4) восприятием

22. Обращённость сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него, это:

- 1) экстраверсия
- 2) интроверсия
- 3) нейротизм
- 4) рефлексия
- 5) правильного ответа нет

23. Сильный, уравновешенный, инертный: к какому типу темперамента относятся эти характеристики нервной системы?

- 1) флегматическому
- 2) сангвиническому
- 3) холерическому
- 4) меланхолическому

24. Найдите правильное определение термина «акцентуация характера»:

- 1) усиление отдельных черт характера
- 2) условное образование личности, определяющее особенности деятельности и поведения человека
- 3) синтез свойств личности, отвечающим требованиям деятельности и обеспечивающий высокие достижения в ней
- 4) отдельный комплекс характерологических черт
- 5) правильного ответа нет

25. По И. П. Павлову, сильный и неуравновешенный тип нервной системы характерен для:

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1) флегматиков    | 2) сангвиников |
| 3) меланхоликов   | 4) холериков   |
| 5) висцеротоников |                |

26. Обращённость сознания и интересов человека на самого себя, психологическая погружённость в свой внутренний мир – это:

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 1) экстраверсия           | 2) самосознание |
| 3) интеллект              | 4) интроверсия  |
| 5) правильного ответа нет |                 |

27. Свойства нервной системы сангвиника:

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1) неуравновешенный | 2) слабый         |
| 3) сильный          | 4) уравновешенный |
| 5) подвижный        |                   |

28. Флегматик по типу нервной системы:

- |                           |            |
|---------------------------|------------|
| 1) инертный               | 2) слабый  |
| 3) неуравновешенный       | 4) сильный |
| 5) правильного ответа нет |            |

29. Тип характера, который характеризуют периодические смены настроения, чередование периодов спада и подъема:

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| 1) гипотимный  | 2) возбудимый          |
| 3) гипертимный | 4) тревожно-мнительный |
| 5) циклоидный  |                        |

30. Сильный неуравновешенный тип высшей нервной деятельности характеризует:

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1) холерика      | 2) сангвиника  |
| 3) флегматика    | 4) меланхолика |
| 5) смешанный тип |                |

31. Флегматический тип темперамента больше всего подходит для видов спорта:

- 1) стрельба
- 2) гимнастика
- 3) спринт

32. Холерический тип темперамента подходит для тяжелой атлетики:

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1) верно | 2) не верно |
|----------|-------------|

33. Ведущим свойством внимания для игровых видов спорта является:

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1) концентрация | 2) устойчивость  |
| 3) переключение | 4) распределение |

### **Спортивно-соревновательный компонент**

34. Структуру спортивной деятельности составляют:

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 1) результат           | 2) способы действия          |
| 3) мотивация           | 4) взаимоотношения в команде |
| 5) физические качества |                              |

35. Скоростные способности в спорте связаны с:

- 1) уравновешенностью нервных процессов
- 2) подвижностью нервных процессов
- 3) силой торможения
- 4) динамичностью нервных процессов
- 5) выносливостью нервных клеток

36. В качестве результатов спортивной деятельности выступают:

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1) психологический | 2) педагогический |
| 3) социологический | 4) биологический  |
| 5) тактический     |                   |

37. В комплекс психомоторных способностей входят:

- 1) скорость реагирования
- 2) перцептивные способности
- 3) быстрота мыслительных реакций
- 4) мнемические
- 5) выносливость

38. Использование спортсменом своих функциональных способностей зависит от спортивной мотивации:

- 1) верно
- 2) не верно

39. Предпосылкой формирования устойчивой спортивной мотивации к конкретному виду спорта является наличие соответствующих тому виду спорта способностей:

- 1) верно
- 2) не верно

40. Последовательность этапов спортивной деятельности (установить последовательность):

- 1) оценочный
- 2) программный
- 3) исполнительский
- 4) настроечный
- 5) мотивационный
- 6) ориентировочный

41. Общение в спортивной деятельности выполняет функции:

- 1) социально-психологического отражения
- 2) регулятивная
- 3) познавательная
- 4) административная
- 5) хозяйственная

42. Психологическую совместимость в игровых видах спорта обуславливают:

- 1) скорость реагирования
- 2) быстрота мыслительных реакций
- 3) рефлексия
- 4) антиципация
- 5) оценка времени
- 6) конституция тела

43. Действия агрессивного характера, связанные с фрустрацией, наблюдаются у невоспитанных, несдержанных, грубых спортсменов:

- 1) верно
- 2) не верно



44. Спортсмен, оперативно действующий игрок на площадке, берущий инициативу на себя и наилучшим образом решающий ситуацию – это:

- 1) лидер
- 2) запасной игрок
- 3) нападающий
- 4) защитник

45. Для исправления ошибок в технике движений используются:

- 1) тренажеры
- 2) аутогенная тренировка
- 3) отвлечение внимания
- 4) массаж

46. Способность сознательно управлять своей деятельностью, преодолевать трудности на пути к достижению цели – это:

- 1) воля
- 2) характер

47. Последовательность формирования при обучении движениям в спорте (установить последовательность):

- 1) навык
- 2) представление о движении
- 3) знание
- 4) умение

48. Для быстрого освоения новых спортивных действий достаточно только физической подготовленности:

- 1) верно
- 2) не верно

49. В содержание ориентировочной основы деятельности при разучивании новых действий входит:

- 1) мысленное проговаривание движения
- 2) ощущения, восприятия, возникающие перед выполнением движения

- 3) эмоциональное состояние
- 4) система знаний о движении
- 5) представление о движении

50. Последовательность действий при обучении новому спортивному элементу (установить последовательность):

- 1) подводящие упражнения
- 2) овладение исходными, промежуточными, конечными положениями
- 3) овладение основной частью действия
- 4) оценка параметров действия

- 5) развитие физических качеств
- 6) выполнение упражнения в целом

51. Целенаправленный и организованный процесс овладения действиями под руководством педагога, называется обучением:

- 1) да
- 2) нет

52. Последовательность стадий формирования динамического стереотипа (установить последовательность):

- 1) концентрация
- 2) стабилизация
- 3) иррадиация

53. Последовательность формирования двигательного навыка в спорте (установить последовательность):

- 1) выполнение действия на уровне умения
- 2) создание образов и действий (логического, мышечно-двигательного, зрительного)
- 3) формирование представлений о выполняемом действии
- 4) передача знаний о новом действии
- 5) выполнение действия на уровне навыка

54. Состояние психической готовности спортсмена к овладению новым движением формируется на базе физической и координационной готовности:

- 1) верно
- 2) не верно

55. При обучении новому движению необходимо создание образов:

- 1) логического
- 2) зрительного
- 3) кинестезического
- 4) абстрактного
- 5) свернутого

56. Формирование индивидуального стиля деятельности у спортсмена обусловлено:

- 1) индивидуально-психологическими особенностями личности
- 2) видом спортивной деятельности
- 3) отношением тренера к спортсмену
- 4) характером межличностных взаимоотношений в команде



65. Состояние боевой готовности перед стартом характеризуется:

- 1) чрезмерным эмоциональным возбуждением
- 2) пониженной частотой сердечных сокращений
- 3) снижением желания выступить на соревновании
- 4) желанием бороться до конца
- 5) оптимальным эмоциональным возбуждением

66. Ведущим психическим процессом в спортивных играх является:

- 1) двигательная память
- 2) оперативная память
- 3) оперативное мышление
- 4) рефлексия

67. Для спортивной гимнастики ведущим психическим процессом является:

- 1) оперативная память
- 2) двигательная память
- 3) рефлексия
- 4) абстрактно-логическое мышление

### **Саморегуляционный компонент**

68. При наличии у спортсмена умения уйти в себя, сосредоточиться на выполняемом действии, влияние помех снижается:

- 1) верно
- 2) не верно

69. Какие из факторов влияют на овладение спортсменами саморегуляцией?

- 1) отношение спортсмена к значимости саморегуляции в спорте
- 2) успех, достигнутый спортсменом на ранних стадиях занятий спортом, который может дезориентировать спортсмена в его отношении к занятиям саморегуляцией излишней верой в себя
- 3) условия занятий саморегуляцией
- 4) выбор средств и методов при занятиях саморегуляцией
- 5) особенность личностных качеств
- 6) все варианты верны







3) психорегулирующая тренировка

4) идеомоторная тренировка

92. Как называется метод регуляции, при котором необходимо проговаривать словесные формулы?

1) идеомоторная тренировка

2) психорегулирующая тренировка

3) силовая тренировка

93. Воздействием на спортсмена со стороны, с целью изменения психического состояния называется:

1) гетерорегуляция

2) саморегуляция

94. Воздействием спортсмена на самого себя с помощью слов, мысленных образов, представлений и воображений называется:

1) гетерорегуляция

2) саморегуляция

95. Какие методы используются при обучении саморегуляции?

1) самоубеждение

2) самовнушение

3) самоутверждение

96. Воздействие на себя с помощью логических доводов это:

1) самоубеждение

2) самовнушение

97. Беспрекословная вера, способная воздействовать на сознание без активизации логики это:

1) самовнушение

2) самоубеждение

98. Какие варианты психорегулирующей тренировки выделяют?

1) успокаивающий

2) мобилизующий

3) специальный

99. В каких периодах подготовки рекомендуется использовать психорегулирующую тренировку?

1) в подготовительном

2) в соревновательном

3) в переходном

4) во всех

100. Обучение спортсменов психорегуляции необходимо начинать на этапе начальной спортивной специализации:

1) верно

2) не верно



**Ключ к опроснику.** Подсчитывается количество правильных ответов по каждому компоненту отдельно и в целом по знающему блоку.

Индивидуально-личностный компонент	Спортивно-соревновательный компонент	Саморегуляционный компонент
1-1	34-1,2,3	68-1
2-1	35-2	69-6
3-2	36-1,2,3,4	70-1
4-5	37-1,2,3	71-2
5-1	38-1	72-1
6-1	39-1	73-3,2,1
7-1	40-5,6,2,4,3,1	74-1
8-3	41-1,2,3	75-1
9-1	42-1,2,3,4,5	76-2
10-1	43-1	77-1
11-4	44-1	78-1,2,3,4
12-1	45-1,2	79-2
13-1	46-1	80-1
14-3	47-3,2,4,1	81-1
15-2	48-2	82-1
16-3	49-1,2,3	83-3
17-5	50-5,2,3,4,1,6	84-3
18-5	51-1	85-1
19-1	52-3,1,2	86-1
20-1,3,4	53-4,2,3,1,5	87-2
21-1	54-1	88-1,2,3,4,5
22-1	55-1,2,3	89-1,2,3,4
23-1	56-1	90-1,2,3
24-1	57-2	91-1,2,3
25-4	58-1	92-2
26-4	59-3,1,2	93-1
27-3,4,5	60-1,3,4,6	94-2
28-1,4	61-1,2,3	95-1,2
29-5	62-1	96-1
30-1	63-2	97-1
31-1,2	64-1	98-1,2
32-2	65-4,4	99-4
33-3,4	66-2,3,4	100-1
	67-2	

## Контрольные вопросы

1. В чем заключается значимость интеллекта в спортивной деятельности?
2. Способствуют ли занятия спортом развитию интеллекта спортсмена?
3. Какие виды спорта в большей степени способствуют развитию интеллекта спортсмена?
4. Какие методики рекомендуются для измерения интеллекта?
5. Что такое «когнитивно-психологический ресурс спортсмена»?
6. В чем сущность саморегуляционного компонента когнитивно-психологического ресурса?
7. Каковы функции знаниевого компонента когнитивно-психологического ресурса?

## Рекомендуемая литература

1. Бабушкин, Г. Д. Когнитивно-психологический ресурс в структуре соревновательной деятельности / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких // Омский научный вестник. 2010. – № 3. – С. 173-176.
2. Большая книга тестов / сост. С. А. Касьянов. – М., 2000. – 510 с.
3. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова В. А. Плахтиенко. – М., 1984. – 190 с.

## ГЛАВА 10

---

# ПСИХОДИАГНОСТИКА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

### 10.1. Система комплексной психодиагностики в спорте

Многолетние исследования отечественных психологов позволили обосновать систему психологической диагностики в спорте высших достижений.

Психодиагностика в спорте осуществляется с целью проверки соответствия или установления степени расогласования психических свойств личности спортсмена, уровня его психических процессов и состояния тем требованиям, которые предъявляют к нему объективные условия, цели и задачи тренировочного процесса и соревнований.

Психодиагностика носит комплексный характер. Комплексность обуславливается следующим: многогранность предмета психодиагностики, при которой изучаются личность спортсмена – сложная многоуровневая система; психические процессы, которые участвуют в управлении движениями и двигательными действиями; психическое состояние – многокомпонентная характеристика спортсмена в данный момент времени, отражающая степень его уравновешенности социальной и естественной средой.

Ни об одном из этих взаимосвязанных явлений нельзя судить изолированно, не в системе. Поэтому невозможно найти один какой-либо универсальный метод (средство, способ или приём) психодиагностики в спорте. Необходимо реализовать системный

подход. Это первая причина того, что комплексность при психодиагностике обязательна. Вторая причина заключается в том, что для правильной диагностики даже кратковременного оперативного психического состояния надо учитывать и личностные свойства спортсмена, и продолжительно сохраняющиеся в течение этапа тренировки состояния, и спортивно-важные отношения, и социально-психологический статус спортсмена в команде. Кроме того, результаты психодиагностики необходимо соотносить с данными педагогического, медицинского, биохимического контроля.

В спорте приняты следующие виды психодиагностики: углублённая, этапная, текущая, оперативная.

**Углублённая психодиагностика.** Цель углублённой специализированной психодиагностики – измерение консервативных, относительно стабильных, практически не меняющихся за все время занятий спортом, свойств и качеств спортсмена.

Углублённая психодиагностика проводится один раз. Обследование осуществляется в спокойной (лабораторной) обстановке, не менее чем за два месяца до ответственных соревнований, и требует 3–4 часа на одного спортсмена.

К основным направлениям углублённой психодиагностики относятся:

- исследование социально-психологического статуса спортсмена в команде и степени его адаптированности к требованиям коллектива;
- изучение направленности личности и черт характера, ведущих отношений и установок;
- диагностика свойств нервной системы и темперамента;
- диагностика психических процессов и свойств внимания.

Из психических процессов подлежат психодиагностике те, которые являются ведущими для конкретного вида спорта. Один раз в два года проводится повторное психологическое углублённое обследование, при котором вновь исследуются все названные свойства и особенности, кроме свойств нервной системы и темперамента.

Полученная информация после обработки результатов психодиагностики может и должна быть использована:

- при решении задач спортивной ориентации и отбора спортсменов в команды;
- для индивидуализации планирования многолетней подготовки и годового цикла;
- для определения индивидуально-оптимальной стратегии и тактики педагогических воздействий;
- для организации воспитательных мероприятий, средств и методов проведения тренировочных занятий, предсоревновательной подготовки и секундирования;
- для выделения лиц, нуждающихся в психопрофилактических и психорегулирующих воздействиях в тренировке и, особенно, при подготовке и участии в ответственных соревнованиях.

**Этапная психодиагностика.** Целью этапной психодиагностики спортсменов является оценка относительно стабильного, сохраняющегося на протяжении всего этапа подготовки, психического состояния спортсменов; выявление основных факторов, определяющих это состояние: выяснение социально-психологических и иных условий подготовки спортсменов, содержания и направленности тренировочного процесса, задач, стоящих перед спортсменами.

Этапная психодиагностика осуществляется в начале и в конце каждого этапа подготовки (если этапы следуют непосредственно один за другим, тогда число обследований на одно превышает число этапов), в специальном помещении и требует 35–60 минут на одного спортсмена.

Основные направления этапной психодиагностики:

- изучение отношений в команде по горизонтали (спортсменов со спортсменами, тренеров с тренерами) и по вертикали спортсменов с тренерами) и других спортивно важных отношений (к тренировке, к предстоящим соревнованиям);
- выявление мотивации и активности, уверенности в своих силах, в перспективах;

- оценка уровня развития и функционирования психических процессов, участвующих в саморегуляции движений и двигательных действий, как неспецифических критериев технической подготовленности и как критериев успешности решения основной задачи этапа подготовки;

- диагностика актуальных конфликтов и эмоционального состояния спортсмена.

Информация, полученная в процессе этапной психодиагностики, используется для индивидуализации управления ходом подготовки спортсменов, создания индивидуальных модельных характеристик уровня подготовленности и состояния готовности спортсменов к соревнованиям, обоснования конкретных средств психологического воздействия и психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

**Текущая психодиагностика.** Текущая психодиагностика осуществляется с целью оценки тех изменений в психическом состоянии спортсмена, которые происходят в относительно краткие периоды тренировочного процесса – в течение одного микроцикла или одного тренировочного занятия.

Текущая психодиагностика проводится либо в последний день микроцикла (после заключительного тренировочного занятия), либо ежедневно – утром или вечером, на месте, где спортсмены тренируются или проживают. Для проведения текущей психодиагностики требуется 3–5 минут.

Главное направление текущей психодиагностики является выяснение влияния разнонаправленных микроциклов или тренировочных занятий на те компоненты психического состояния, которые наиболее тесно связаны с активностью, с точностью и стабильностью саморегуляции двигательной деятельности спортсмена.

Полученная информация используется для индивидуализации процесса подготовки спортсменов, коррекции характера тренировочной нагрузки и регуляции психического состояния.

**Оперативная психодиагностика.** Цель оперативной психодиагностики – оценка динамического оперативного психического

состояния, меняющегося в результате непосредственной подготовки к исполнению спортивного упражнения или под влиянием выполнения этого упражнения.

Оперативная психодиагностика контроль проводится на месте тренировочных занятий, соревнований и занимает 30–90 секунд.

Основные направления оперативной психодиагностики: оценка состояния непосредственной психической готовности спортсмена к исполнению спортивного действия; оценка влияния выполненного действия на психическое состояние спортсмена.

Результаты оперативной психодиагностики используются для экстренной коррекции – непосредственно по ходу тренировки – либо состояния спортсмена, либо требований к нему, либо самого задания.

## **10.2. Виды и объекты психодиагностики**

Эффективность психодиагностики в спорте заключается в его комплексности. Комплексность заключается в объединении в единую систему трех неразрывно связанных аспектов психодиагностики: получения первичных психологических данных; их теоретической интерпретации; практического применения полученных данных.

Сущность такого подхода представлена следующей схемой (рис. 11).

1. Блок диагностики включает четыре вида психодиагностики:
  - УКПД – углубленная комплексная психодиагностика.
  - ЭКПД – этапная комплексная психодиагностика;
  - ТПД – текущая психодиагностика;
  - ОПД – оперативная психодиагностика в соревновательной деятельности.

Блок диагностики выполняет функцию сбора первичных психологических данных о состоянии различных объектов психодиагностики и количественной обработки этих данных. Каждому

виду тестирования соответствует определенный комплекс психологических методик применительно к конкретному виду спорта.

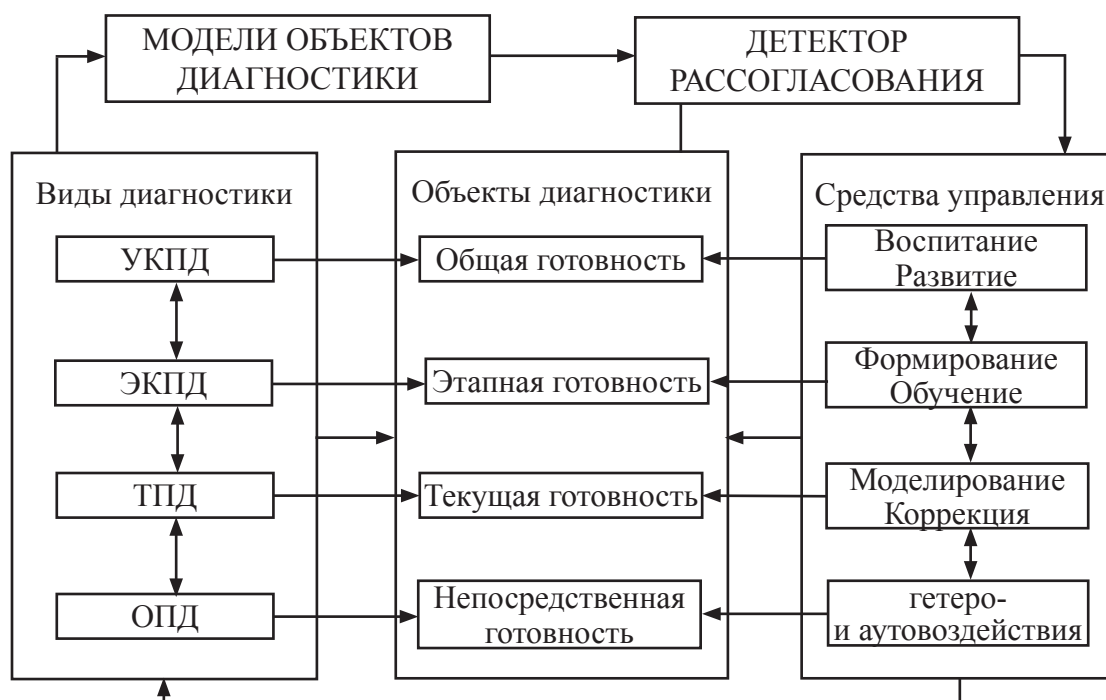


Рис. 11. Виды и объекты психодиагностики в спорте

2. Блок – объекты диагностики. Объектами психодиагностики являются различные виды психической готовности спортсмена к деятельности: общая, этапная, текущая, непосредственная готовность. Полученная информация об актуальном состоянии объекта психодиагностики соотносится с моделями этих объектов. Модели разрабатываются заранее в ходе специального психологического исследования. В результате сопоставления полученных данных с модельными выявляются дефекты психической готовности спортсмена и стратегия их устранения.

3. Блок – средства управления. Он выполняет функцию практического использования психодиагностических данных. Он включает комплекс средств и методов педагогического воздействия на спортсмена в целях оптимизации его деятельности: воспитание и развитие; формирование и обучение; моделирование и коррекция; гетеро- и аутовоздействия. Каждый из методов управления



направлен преимущественно на формирование того или иного вида психической готовности. Эффективность применения методов воздействия определяется при повторной психодиагностике.

Проведение комплексной психодиагностики является замкнутой системой получения необходимых психодиагностических данных, их теоретического осмысления на основе модели соответствующего объекта психодиагностики и практического использования в целях управления подготовкой спортсменов.

Рассмотрим показатели объектов психодиагностики (табл. 2). Каждая из видов готовности включает четыре компонента: мотивационный, рефлексивный, эмоциональный, сенсомоторный.

### **10.3. Оценка психической готовности спортсмена**

Психическое состояние спортсмена и результативность целенаправленной деятельности диалектически взаимосвязаны: своеобразие и интенсивность состояния оказывают разнонаправленное – положительное или отрицательное – влияние на результат деятельности, а осознание и оценка этого результата влияют на состояние. Поэтому для повышения эффективности тренировочной деятельности необходимо научиться управлять психическим состоянием спортсменов. Первым этапом управления является диагностика состояния. Для его осуществления нужны надежные методы оценки психического состояния.

Психическое состояние – явление сложное, многокомпонентное. Оно понимается как интегральная характеристика человека в конкретный промежуток времени, отражающая качественное своеобразие его переживаний, уровень функционирования его познавательных процессов, меру волевой активности и непроизвольной активации, точность и стабильность саморегуляции. Из приведенного определения следует, что при оценке психического состояния нельзя ограничиться использованием лишь одного какого-либо метода, необходим комплекс методик, отражающих

Таблица 2

## Основные показатели объектов психодиагностики

Объекты	Компоненты			
	мотивационный	рефлексивный	эмоциональный	сенсомоторный
Общая готовность (УКПД)	Перспективное целеполагание. Мотивация спортивной деятельности.	Значимость спортивной деятельности. Уверенность в своих возможностях. Оценка себя.	Эмотивность. Реактивная уравновешенность.	Сенситивность. Моторная организация.
Этапная готовность (ЭКПД)	Этапное целеполагание. Мотивация достижения цели.	Значимость достижения цели. Уверенность в достижении цели.	Состояние тревоги и фрустрации. Самоконтроль состояний.	Регуляция сенсорики. Регуляция моторики.
Текущая готовность (ТПД)	Желание тренироваться.	Самооценка активности.	Вегетативная активность.	Сенсорная активность.
Непосредственная готовность (ОПД): до соревнований в ходе соревнований после соревнований	Адекватность притязаний Желание соревноваться Устойчивость мотивации. Адекватность ожиданий.	Значимость соревнований. Уверенность в своих силах. Реализация программы деятельности. Удовлетворенность достигнутым.	Эмоциональное возбуждение. Саморегуляция состояния. Оптимальность возбуждения. Вегетативная активность.	Сенсорная устойчивость. Моторная устойчивость. Эффективность исполнения. Сенсорная активность.

основные компоненты состояния – осознаваемые, двигательные и вегетативные.

Главная задача диагностики психического состояния спортсменов в тренировочном процессе – определение степени соответствия этого состояния условиям, целям и задачам тренировочной деятельности. Поскольку и условия, и цели, и задачи тренировки широко варьируют не только у представителей разных видов спорта, но и в связи с разными этапами подготовки в любом конкретном виде спорта, при оценке возникающего перед тренировкой и в ходе нее психического состояния эти условия, цели и конкретные задачи должны быть учтены.

Конкретные проявления и структура состояния психической готовности к тренировке будут различными не только у спортсменов разных специализаций, но даже у одних и тех же спортсменов они будут меняться в зависимости от направленности тренировочного процесса.

Приведем методы оценки, использование которых возможно перед и во время тренировки любой направленности в разных видах спорта, и методы, избирательно применяемые на тренировке, направленной на преимущественное проявление выносливости, скоростно-силовых качеств или сложной координации.

Оценка психического состояния спортсменов должна базироваться на обязательном одновременном получении информации об осознаваемых, двигательных и вегетативных его проявлениях.

Для оценки **осознаваемых** компонентов состояния предлагается (Ю. Я. Киселев) интервальная шкала «градусник»:

0 / \_\_\_\_\_ 10/

Самооценки по «градуснику» выполняются исходя из инструкции, согласно которой левая крайняя точка «0» означает самую маленькую (низкую) из всех возможных оценок, а крайняя правая точка «10» – самую большую (высокую). Перед тренировкой или в ходе нее (перед исполнением упражнения) спортсмену

предлагается оценить собственное физическое самочувствие, настроение, желание тренироваться (выполнить упражнение).

Для оценки *двигательных* компонентов состояния могут применяться тесты, отражающие быстроту, точность и активность саморегуляции.

*Быстрота саморегуляции* оценивается следующими методиками: временем простой реакции и максимальным темпом движений по малой амплитуде (теппинг-тест). Время реакции (ВР) определяется по электросекундомеру любой конструкции с ценой деления не менее 0,01 с. По команде «внимание» спортсмен нажимает на ключ или кнопку, а по звуковому сигналу средней интенсивности – как можно быстрее отпускает ключ (кнопку). Выполняются 3 пробных и 7 зачётных попыток. Самая быстрая и самая медленная реакция не учитываются, а из оставшихся 5 зачётных попыток рассчитывается средняя величина времени реакции. Максимальный темп движений (Т-Т<sub>макс.</sub>) измеряется при помощи импульсивного счетчика и телеграфного ключа (микровыключателя). Перед спортсменом ставится задача – выполнять движения по малой амплитуде в течение 10 с в максимально быстром темпе.

*Точность саморегуляции* оценивается реакцией на движущийся объект, воспроизведением  $\frac{1}{2}$  максимального темпа движений, воспроизведением заданных интервалов времени, усилий и амплитуды движений. Реакция на движущийся объект (РДО) определяется на стрелочном электросекундомере или на механическом «шестисекунднике». Спортсмену предлагается, глядя на циферблат, остановить стрелку точно на делении 0,7 с (электросекундомер) или на 2,0 с («шестисекундник»). Выполняются 3 пробных и 7 зачётных попыток. Вычисляется средняя ошибка РДО без учета максимальной и минимальной ошибок.

Дифференцировка темпа движений (Т-Т<sub>доз.</sub>) определяется на том же приборе, что и Т-Т<sub>макс.</sub> Перед спортсменом ставится задача – воспроизвести за 10 с как можно точнее половину ( $\frac{1}{2}$ ) максимального темпа. Дифференцировка времени – реакция на время (РВ) определяется при воспроизведении 7-секундного интервала с

помощью секундомера. Спортсмену предлагается отмерить, глядя на секундомер, 7 с и воспроизвести заданное время без зрительного контроля три раза. Учитывается средняя величина отклонения от заданного интервала.

Дифференцировка прилагаемых усилий определяется дозированной динамометрией (Дин.доз.) на плоскопружинном ручном динамометре. Спортсмен, глядя на шкалу, отмеривает усилие, равное 30 кг (для женщин – 15 кг), и три раза воспроизводит заданное усилие без зрительного контроля. Учитывается средняя величина ошибки. Дифференцировка пространств может измеряться рулеткой. Спортсмен с закрытыми глазами выполняет движение по заданной амплитуде в 70 см, а затем семикратно воспроизводит это задание. Наибольшая и наименьшая ошибки не учитываются, из оставшихся высчитывается средняя ошибка.

*Активность саморегуляции* определяется по показателям:

1) Т-Топт/макс. – отношение оптимального (удобного) числа движений за 10 с к максимальному показателю за то же время;

2) Динопт/макс. – отношение оптимального (удобного) усилия к максимальному;

3) РВ<sub>но</sub> – направление ошибки при реакции на время – алгебраическая сумма точных, запаздывающих и преждевременных реакций;

4) Диндоз. но – направление ошибки при воспроизведении заданного усилия – алгебраическая сумма точных попыток, недооценок и переоценок заданного усилия;

5) РДО<sub>но</sub> – направление ошибок при РДО – алгебраическая сумма точных, преждевременных и запаздывающих реакций.

Эти показатели выбраны в качестве индикаторов активности спортсменов, потому что отношение оптимального темпа движений к максимальному, как и отношение оптимального усилия к максимальному, отражают двигательную активность, обусловленную либо возрастанием эмоционального возбуждения и вегетативной активации, либо влиянием предшествующей деятельности двигательной установки на максимализацию (когда показатели

оптимума сближаются) или экономизацию (когда эти показатели расходятся) проявлений быстроты и силы. Ошибки при воспроизведении микроинтервалов времени, заданного усилия и РДО со знаками, соответствующими преждевременным реакциям и превышению заданного усилия, отражают нарастание активности, а ошибки с противоположными знаками – снижение активности.

Для оценки *вегетативного* компонента психического состояния используются биоэлектрopotенциометрия. Эта методика является наиболее простым и доступным вариантом измерения кожного гальванической реакции – испытанного средства определения эмоционального возбуждения и уровня активации. Применяется прибор «биометр», основу которого составляет типовой миллиамперметр со шкалами 0–100, 0–150 или 0–200. Клеммы прибора выведены на датчики из металлов с различными по ионной диссоциации характеристиками. В частности, можно использовать медь и алюминий. Прибор начинает работать, когда спортсмен, взяв датчик в руку, замыкает цепь и создаёт в замкнутом контуре разность потенциалов, фиксируемую в МВ или МА.

Названные методики оценки психического состояния спортсменов совсем не обязательно каждый раз использовать в полном объёме. И это обусловлено не только тем, что применение всех описанных выше тестов затруднительно в реальных условиях работы со спортсменами, готовящимися к тренировке или уже активно тренирующимися, но и тем, что разные тесты неодинаково информативны как показатели состояния психической готовности к тренировке разной направленности. Для рационального избирательного (и в то же время комплексного) использования средств психодиагностики готовности надо учитывать следующее.

Важны такие показатели, на основе экспресс анализа которых преддательностное психическое состояние представителей разных видов спорта можно дифференцировать на состояние *готовности* или *неготовности* к тренировке или к решению определённой двигательной задачи (к выполнению конкретного упражнения). Эти показатели можно разделить на три группы.



Первая группа – те показатели, возрастание (улучшение) которых свидетельствует о готовности к тренировке и на выносливость и скорость-силу. К ним относятся самооценки самочувствия, настроения, желания тренироваться, Динопт/макс, Т-Топт/макс, ВР. Но надо знать, что выраженность сдвигов (по отношению к фону) этих показателей при готовности к тренировке скоростно-силовой направленности больше.

Вторая группа объединяет те показатели, которые при готовности к тренировке определенной направленности возрастают, но снижаются при готовности к тренировке другой направленности. Так высокий (опять-таки по сравнению с индивидуальным фоном) показатель биоэлектрopotенциала – признак готовности к скоростно-силовой работе, а низкий – к работе на выносливость. Другим признаком готовности к тренировке скоростно-силового характера будет снижение точности реакции на время, выражающееся в возрастании преждевременных реакций, а увеличение точности РВ – признак готовности к тренировке на выносливость.

Третья группа – это показатели избирательно информативные. При готовности проявить выносливость в циклических упражнениях возрастает точность дозировок темпа движений и прилагаемых усилий. При готовности проявить скорость и силу возрастает максимальный темп движений. При готовности к выполнению упражнений, связанных со сложной координацией, улучшаются показатели точности реакции на движущийся объект, воспроизведения заданных усилий и амплитуды.

Сказанное позволяет выбрать минимальное количество информативных тестов для оценки психического состояния спортсменов как их готовности или неготовности к тренировке разносторонней направленности.

Проверка возможности оценки психического состояния спортсменов была проведена в практике работы с высококвалифицированными гребцами, легкоатлетами, представителями зимних видов спорта, спортивных единоборств. Эта проверка показала, что

использование предлагаемых средств и методов дает срочную информацию, которую можно использовать для повышения эффективности тренировочного процесса путем:

- экстренной коррекции последовательности, направленности, объёма, интенсивности запланированных в тренировке упражнений;

- направления сознания спортсмена на параметры саморегуляции двигательной деятельности, которым он, судя по тестовым показателям, не уделяет должного внимания;

- воздействия на состояние спортсмена (успокоение или тонизация);

- стимулирования необходимых, но недостаточно сформированных перед тренировкой (перед выполнением упражнения), двигательных установок и притормаживания установок, сформировавшихся, но препятствующих успеху тренировочной деятельности.

#### **10.4. Модель управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию на основе результатов текущей диагностики психологической подготовленности**

Проведённые исследования последних лет в области спортивной психологии позволили обосновать модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям, которую можно представить в виде следующей схемы (рис. 12). Предпосылкой к организации управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию считается динамика состояния предсоревновательной психологической подготовленности. На основе ее изменения, выявленного при текущей психодиагностике, и строится процесс управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию.



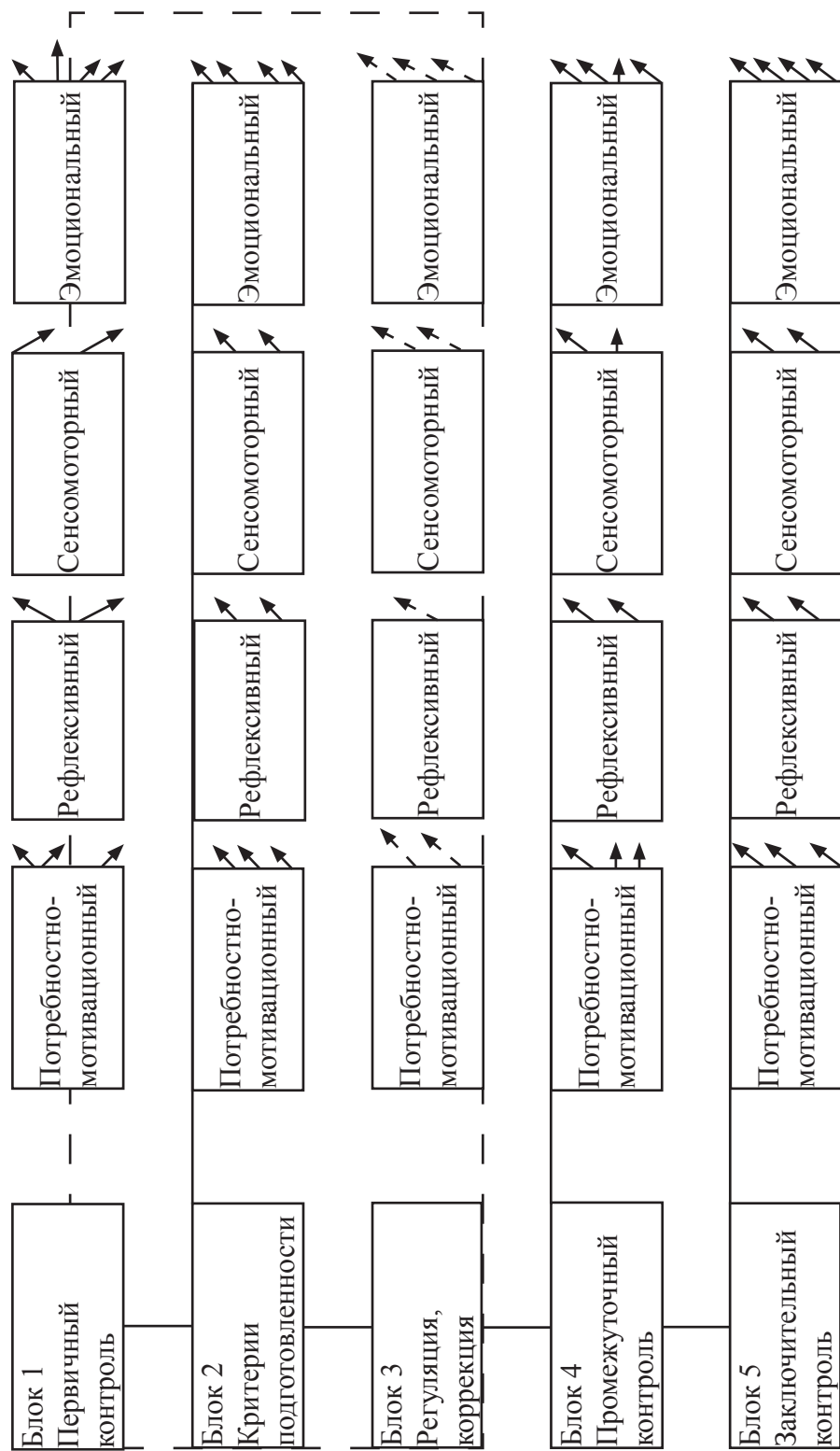


Рис. 12. Концептуальная модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям. Линии, направленные вверх, показывают высокий уровень сформированности составных компонентов подготовленности; линии, идущие горизонтально – средний уровень; линии, идущие вниз – низкий уровень; прерывистые линии показывают работу над совершенствованием компонентов готовности

Управление включает несколько блоков.

Блок 1 – первичный контроль психологической подготовленности – проводится в начале предсоревновательного этапа и предусматривает выявление сформированности составных компонентов (потребностно-мотивационного, рефлексивного, сенсомоторного, эмоционального) по их составляющим элементам с целью выявления отклонений реальной готовности спортсмена от нормативной, и организации индивидуализированной психологической подготовки спортсменов.

Блок 2 – нормативные критерии психологической подготовленности спортсменов, выявленные на основе предварительных исследований, на которые следует ориентироваться в процессе психологической подготовки к соревнованию. Полученная информация первичного контроля через детектор рассогласования соотносится с нормативными индивидуальными критериями психологической подготовленности.

Благодаря этому выявляются конкретные дефекты (упущения, недостатки) в психологической подготовленности каждого спортсмена, и на основе этого определяется стратегия их устранения в процессе непосредственной психологической подготовке дзюдоистов к соревнованию.

Блок 3 – регуляция (коррекция) психологической подготовленности на основе сравнения выявленных показателей подготовленности с нормативными критериями с целью приведения всех показателей к нормативным критериям. Данный блок выполняет функцию практического использования полученных данных первичного и промежуточного контроля. Он включает комплекс средств, методов психолого-педагогического воздействия на спортсмена с целью оптимизации его подготовленности, состояния, поведения, предстоящей соревновательной деятельности.

В этот комплекс входят обучение, развитие, воспитание, формирование, моделирование, коррекция, гетеродействие, аутодействие, психорегулирующая и аутогенная тренировки.

Воздействие методов и средств распределено по их преимущественной направленности на формирование, коррекцию конкретного компонента психологической готовности, а также составляющих их элементов. Эффективность применения этих методов воздействия устанавливается при проведении промежуточного контроля психологической подготовленности.

Блок 4 – промежуточный контроль психологической подготовленности осуществляется после втягивающего, ударного и восстановительного микроциклов. Полученные данные соотносятся с нормативными критериями подготовленности, и на основе полученных результатов осуществляется коррекция конкретных составных компонентов психологической подготовленности у каждого спортсмена. Включается в работу третий блок – регуляция (коррекция) выявленных недостатков психологической подготовленности спортсмена к соревнованию.

Блок 5 – заключительный контроль (перед соревнованием) психологической подготовленности – предусматривает выявление сформированности каждого составного компонента подготовленности, а также их составляющих. Находится интегральная оценка психологической подготовленности к соревнованию каждого спортсмена. На основе полученных результатов делается заключение о постановке соревновательных целей перед каждым спортсменом, а также возможности участия в соревновании.

Работа со спортсменами ведется по каждому компоненту готовности. Диагностика сформированности психологической подготовленности у спортсменов проводится в начале этапа подготовки к соревнованию, после втягивающего микроцикла, после ударного микроцикла, после восстановительного микроцикла. Продолжительность микроцикла – 7 дней.

При выявлении недостаточной сформированности потребностно-мотивационного компонента работа со спортсменами осуществляется по следующим направлениям:

1) анализ выступлений спортсменов на предыдущих соревнованиях с поиском причин успехов и неудач (на прошедшем

соревновании) и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений;

2) совершенствование у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности;

3) формирование у спортсменов адекватной самооценки своей психологической подготовленности и планирование на основе этого соревновательных целей;

4) ориентация на повышение у спортсменов соревновательной мотивации;

5) актуализация мотивации на достижение успеха;

6) создание положительного эмоционального фона на занятиях;

7) обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами;

8) удовлетворение актуальных потребностей спортсменов.

Для повышения сформированности рефлексивного компонента работа со спортсменами осуществляется по следующим направлениям:

1) планирование соревновательных целей в соответствии со своей подготовленностью;

2) информирование спортсменов о подготовленности предполагаемых соперников;

3) выявление причин ослабления желания выступать на соревновании и обоснование путей их устранения;

4) выявление личностной значимости предстоящего выступления и ее повышение.

При выявлении отклонений в эмоциональном компоненте подготовленности спортсменов проводится следующая работа: снятие повышенной тревожности (ее оптимизация); пересмотр характера и объёма тренировочных нагрузок; развитие и совершенствование умений психорегуляции; медицинское обследование; пересмотр соревновательных целей совместно со спортсменом; анализ подготовленности будущих соперников; проведение

восстановительных мероприятий (массаж, сауна, психорегулирующая тренировка, плавание и др.).

При выявлении у спортсменов отклонений в сенсомоторном компоненте подготовленности с ними проводится следующая работа: пересмотр содержания и объёма тренировочных нагрузок; восстановительные процедуры; обучение различению темпа движений и усилий в сочетании с психорегулирующей и идеомоторной тренировкой.

### **Контрольные вопросы**

1. Назовите цель и задачи углубленной психодиагностики.
2. Какова цель этапной психодиагностики?
3. Какие задачи решаются в этапной психодиагностике?
4. Какие задачи решаются в текущей психодиагностике?
5. Какова цель оперативной психодиагностики?
6. Назовите методики определения быстроты саморегуляции.
7. Назовите методики определения точности саморегуляции.
8. Назовите методик определения активности саморегуляции.
9. Какие методики используются для определения вегетативного компонента психической готовности?
10. Какие методики используются для определения эмоционального компонента психической готовности?

### **Рекомендуемая литература**

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М., 1985.
2. Блудов, Ю. М. Надежность в спорте / Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М., 1985.
3. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Л. К. Серова, Ю. М. Блудов и др. – М., 1984.

4. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск, 2006.
6. Психология соревновательной деятельности спортсмена: монография / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск, 2010.
7. Сопов, В. Ф. Методы измерения психических состояний в спортивной деятельности / В. Ф. Сопов. – М., 2004.
8. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряжённой профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М., 2005. – 128 с.

## ГЛАВА 11

---

### СТАТИСТИКА В ОБРАБОТКЕ МАТЕРИАЛОВ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

Психолого-педагогические исследования связаны с изучением процесса обучения, воспитания, управления и направлены на выявление эффективности разрабатываемой исследователем методики. Эффект методики в виде определённого уровня знаний, умений, качеств, достигнутого обучающимися, выступает в роли индикатора, показывающего преимущество или недостатки используемых в эксперименте способов, методов, приёмов, условий, средств, форм на обучающихся. В этой связи возникает необходимость проверить эффективность предложенной исследователем методики. Для этого в педагогике и психологии используются методы качественного и количественного анализа результатов исследования. Это и есть математико-статистическая обработка результатов исследования.

Следует иметь в виду, что психолого-педагогические исследования имеют ряд особенностей, предъявляющих определённые требования к применению методов математической обработки. Выполнением этих требований достигается корректное использование методов математической обработки материалов исследования, что позволяет считать сформулированные выводы правильными. Прежде чем перейти к изложению указанных методов, рассмотрим виды измерительных шкал, используемых при проведении экспериментальных исследований.

## 11.1. Измерительные шкалы

В педагогике и психологии измерение является необходимым способом сбора материалов. Под измерением понимается приписывание определенного числа к изучаемым объектам, явлениям согласно некоторым правилам, которые должны устанавливать соответствие между свойствами рассматриваемых объектов и чисел. В этой связи выделяется четыре вида шкал: шкала наименований, шкала порядка, интервальная шкала, шкала отношений. Измерения, проводимые в соответствии со шкалой наименований и шкалой порядка, считаются качественными измерениями. Измерения, проводимые с помощью интервальной шкалы и шкалы отношений, считаются количественными измерениями.

**Шкала наименований.** Построение шкалы наименований основывается на группировке изучаемых объектов, явлений в соответствующие классы (группы) в зависимости от проявления у них определённых признаков или свойств. Всем объектам, явлениям, попавшим в одну и ту же группу, приписывается одно и то же число, объектам и явлениям другой группы приписывается другое число. Например, всех студентов педагогического колледжа в зависимости от того, на какой специальности они обучаются, можно подразделить на дошкольное отделение, начальное отделение, музыкальное отделение, физкультурное отделение и т. п. Таким же образом можно подразделить студентов в зависимости от курса, возраста, пола и т. д.

Необходимым условием для применения шкалы наименований является наличие такого критерия, пользуясь которым, исследователь может однозначно отличить один объект, имеющий необходимый признак или свойство, от другого, который его не имеет. Приписывание чисел производится произвольно и их величина и порядок не имеет значения.

Числа в данном случае используются в качестве ярлыков, чтобы отличить одну группу от другой. Вместо чисел могут быть буквы, символы и т. п. Количественная обработка экспериментальных



данных проводится не с самими числами, а с числами, характеризующими количество объектов, попавших в каждую группу.

Измерения, производимые по шкале наименований, допускают некоторые статистические операции, включающие подсчёт числа объектов в каждой группе, выявление простого или процентного отношения этого числа к общему числу рассматриваемых объектов. На основе полученных результатов можно выделить группу с наибольшим числом объектов, которое принимается за «моду». Измерения по шкале наименований могут быть использованы для проверки некоторых статистических гипотез и для вычисления показателей корреляции качественных признаков.

**Шкала порядка.** Порядковые измерения (ранжирование) используются в тех случаях, когда измеряющий может обнаружить в объектах или явлениях различие степеней признака или свойства и на этой основе расположить эти объекты в порядке возрастания или убывания величины рассматриваемого признака. Каждому объекту или явлению дается порядковое число, называемое рангом.

Ранговые числа подбираются так, чтобы изучаемым объектам с большей величиной изучаемого признака приписывались числа большие, чем у объектов с меньшей величиной этого признака. Примерами измерения на основе шкалы порядка могут служить ранжирование по силе нервной системы (сильный тип, средний тип, слабый тип) или распределение студентов в зависимости от того или иного спортивного разряда по возрастающему порядку – от третьего разряда до мастера спорта. С целью обозначения порядка разрядов могут использоваться любые цифры, представляющие возрастающую последовательность.

С помощью шкалы порядка можно выяснить положение изучаемого объекта в рассматриваемом ряду, но нельзя определить величину интервалов, на которые разбит этот ряд. Поэтому с этими числами (баллами, рангами) нельзя производить арифметические действия. Ошибкой в этом случае является попытка экспериментаторов складывать, выводить среднеарифметическое значение по оценкам, выставляемым на основе традиционной пятибалльной

системы, или производить арифметические действия с баллами, полученными на соревнованиях (фигурное катание, спортивная гимнастика и т. п.). Эти измерения качественные и представляют шкалу порядка. В практике измерений результатов учебного процесса шкалу порядка можно использовать тогда, когда имеется критерий, позволяющий расположить учащихся или явление по степени увеличения (уменьшения) измеряемого признака, если при этом невозможно определить, на сколько равных единиц по состоянию признака один объект наблюдения больше (меньше) другого.

Шкалу порядка целесообразно использовать тогда, когда можно установить определенный порядок по типу: выше – ниже; больше – меньше, и невозможно при этом измерить величину этой разницы.

**Интервальная шкала.** Интервальная шкала используется в тех случаях, когда с помощью определенного критерия можно определить величину различия признаков не только по типу больше – меньше, но и насколько единиц один объект или явление отличается от другого. В этом случае устанавливается единица измерения. Число, присвоенное изучаемому объекту, представляет собой количество единиц измерения, которое он имеет. Это позволяет применять по отношению к этим числам почти все арифметические действия и использовать статистические критерии для количественных измерений.

Примерами измерения по интервальной шкале являются измерения календарного времени (счет дней в году, недель, месяцев, текущего времени, температуры по шкале Цельсия и т. п.).

Отличием интервального измерения от других шкал является то, что оцениваемое свойство предмета или явления вовсе не пропадает, когда результат измерения равен нулю. Нулевая точка на интервальной шкале в некоторой степени произвольная, условна, не абсолютна. Данная шкала измерений применяется в основном в технических и естественных науках. В педагогической науке она не используется.

**Шкала отношений.** В отличие от шкалы интервальной в шкале отношений нулевая точка не произвольная, а указывает на полное отсутствие измеряемого свойства. Шкала отношений позволяет определить не только, насколько больше или меньше один объект от другого, но и во сколько раз (в два, три и т. д.) больше, меньше.

Для осуществления измерений по шкале отношений используются метрические системы оценок, примерами которых могут быть измерения длины, высоты, веса, времени и т. д.

Выбор той или иной шкалы зависит от того, что и как измеряется. Характер измерения, т. е. на основе какой шкалы они сделаны, оказывает влияние на методику обработки полученных результатов с применением параметрических (в случае количественных измерений по интервальной шкале и шкале отношений) или непараметрических (в случае использования для этой цели шкалы наименований и порядка) критериев.

Примеры и характеристика шкал представлены на следующей таблице:

Шкалы	Примеры	Характеристика	Математические операции
Наименований	Классификация объектов по полу, возрасту, видам деятельности и т. д.	Группировка объектов в зависимости от наличия у них определённого качества или признака	Подсчёт числа случаев, определение процентного отношения, определение корреляции между качественными признаками, проверка гипотез
Порядка	Определение места, занятого в соревновании, конкурсе	Установление соотношений типа «больше» или «меньше», «лучше», «хуже» и т. д.	Определение медианы, ранговой корреляции, проверка достоверности различий с помощью непараметрических критериев

Интервальная	Календарное время, шкалы температур по Цельсию, Фаренгейту	Существует единица измерений, при помощи которой предметы, явления можно не только упорядочить, но и приписать им числа	Среднее арифметическое. Среднее квадратическое отклонение. Корреляция. Определение достоверности различий на основе параметрических критериев
Отношений	Рост, вес, время, температура по Кельвину, длина, скорость и т. д.	Числа, присвоенные предметам, обладают всеми свойствами объектов интервальной шкалы, но помимо этого на шкале существует абсолютный нуль. Значение нуль свидетельствует об отсутствии оцениваемого свойства.	Среднее арифметическое. Среднее квадратическое отклонение. Проверка гипотез. Среднее геометрическое. Коэффициент вариации. Корреляция

## 11.2. Определение исходных математических величин

Важнейшей обобщающей характеристикой варьирующих признаков является средняя величина. Характеризуя ту или иную популяцию, говорят, например, о средней результативности спортсменов, средней успеваемости учащихся, средней скорости бега спортсменов и т. п. Значение средних заключается в их свойстве нивелировать индивидуальные различия, в результате чего выступает более или менее устойчивая числовая характеристика признака – не отдельных представителей, а целой группы.

Средняя величина характеризует групповые свойства. В ней находит свое отражение внутренняя связь, существующая между отдельными вариантами и всей совокупностью в целом. Средняя величина – это центр распределения: она занимает центральное положение в общей массе варьирующих значений признака.

Существует несколько средних. Рассмотрим наиболее часто употребляемые в исследованиях средние значения.

*Простая средняя арифметическая* представляет собой частное от деления суммы всех вариантов на их общее число.

$$X = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_n}{n} = \frac{X_i}{n}$$

Например, при исследовании прыжков в длину с места в классе результаты определились следующим образом: Петров – 190 см, Иванов – 200 см, Сидоров – 220 см, Козлов – 185 см и т. д. Суммируя значения каждого прыжка находим сумму, она равна 695.

695 делим на 4 получаем 148,7 см.

*Дисперсия и среднее квадратическое отклонение.* Подходящей мерой варьирования служит центральный момент второго порядка. Этот показатель, обозначаемый символом (сигма), называется средним квадратом отклонений, или дисперсией, и выражается формулой

$$\sigma^2 = \frac{\sum (X_i - X)^2}{n - 1}$$

Учитывая повторяемость отклонений и обозначая их через а, можем выразить эту формулу в следующем виде:

$$\sigma^2 = \frac{\sum pa^2}{n - 1}$$

Извлекая корень квадратный из дисперсии, получим другой показатель – среднее квадратическое отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum p (X_i - X)^2}{n - 1} + \frac{\sum pa^2}{n - 1}}$$

где n – число признаков

Величина  $(n - 1)$  носит название числа степеней свободы, под которым подразумевается число свободно варьирующих членов совокупности.

Стандартная ошибка среднего арифметического значения ( $m$ ) определяется по формуле:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} \quad \text{в случаях, когда } n < 30.$$

$$\text{Когда } n > 30 \quad - \quad m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

### **11.3. Технология определения достоверности различий при математической обработке полученных результатов**

Большая часть экспериментальных исследований в психологии и педагогике предусматривает выявление различий между групповыми результатами, по которым судят, например, об эффективности предложенной методики. Данная задача решается путем проведения педагогического эксперимента с выделением экспериментальных и контрольных групп, результаты которых принято называть независимыми. В случае, когда мы имеем дело с результатами, полученными в начале или на разных этапах эксперимента в одной и той же группе, такие результаты принято считать зависимыми. В данном параграфе мы ограничимся рассмотрением технологии обработки независимых результатов.

При проведении педагогического эксперимента исследователю необходимо ответить на вопрос, оказалась ли эффективной предложенная им методика. Для ответа на этот вопрос определяется достоверность различий между полученными в итоге проведения педагогического эксперимента результатами контрольных и экспериментальных групп. В психолого-педагогических исследованиях

принято, что различия считаются достоверными при 5 %-м уровне значимости, т. е. при утверждении того или иного положения допускается ошибка не более чем в 5 случаях из 100. Более высокий уровень достоверности считается при 1 %-м уровне значимости и при 0,1 %-м уровне значимости.

Достоверность различий определяется по нескольким методикам. Рассмотрим некоторые из них, наиболее часто используемые в психолого-педагогических исследованиях.

**Вычисление достоверности различий.** Осуществляется различными способами.

*T-критерий Стьюдента* относится к параметрическим критериям. Поэтому он используется в тех случаях, когда результаты эксперимента представлены в виде измерений по шкалам интервальной и отношений.

Рассмотрим на конкретном примере возможности применения критерия Стьюдента. Допустим, нам необходимо выяснить эффективность обучения упражнению по определенной методике. С этой целью проводится сравнительный педагогический эксперимент, в котором одна группа является контрольной, вторая – экспериментальной. Контрольная группа занимается по общепринятой методике обучения, а экспериментальная группа занимается по предлагаемой исследователем методике.

Гипотеза данного эксперимента заключается в том, что предлагаемая методика обучения окажется более эффективной. Контрольные показатели, снятые по окончании эксперимента, подвергаются математической обработке – нахождению *t*-критерия Стьюдента.

Сравнительные результаты обучения:

Группы	Кол-во (n)	Баллы участников						
Экспериментальная	7	4,5	4,8	4,6	4,5	5	4,8	4,9
Контрольная	7	4,0	4,1	3,9	3,8	3,6	4,1	3,8



Вычисление t-критерия Стьюдента осуществляется следующим образом.

1. Вычисляются средние арифметические величины  $\bar{x}$  для каждой группы в отдельности по приведённой выше формуле. Находим  $\bar{x}$  (эксп. группы) = 4,7;  $\bar{x}$  (конт. группы) = 3,9.

2. В обеих группах вычисляем стандартное отклонение ( $\sigma$ ) по следующей формуле:

$$\sigma = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K}, \text{ где}$$

$X_{\max}$  – наибольший показатель в группе,  $X_{\min}$  – наименьший показатель.  $K$  – табличный коэффициент.

Находим по таблице  $K$ , который соответствует числу измерений в группе (7). Для этого в левом крайнем столбце под индексом ( $n$ ) находим цифру 0, так как количество измерений меньше 10, а в верхней строке – цифру 7. На пересечении этих строк – 2,7, что соответствует значению коэффициента  $K$  при семи испытуемых в группе.

Подставляем значения в формулу и находим стандартные отклонения для обеих групп.

$$\sigma (\text{экс}) = \frac{5 - 4,5}{2,7} = 0,55 \quad \sigma (\text{конт}) = \frac{4,1 - 3,6}{2,7} = 0,19$$

Вычисляем стандартную ошибку ( $m$ ) по приведенной выше формуле.

$$m (\text{экс}) = \frac{0,55}{\sqrt{7-1}} = 0,2 \quad m (\text{конт}) = \frac{0,19}{\sqrt{7-1}} = 0,07$$

Вычисляем t-критерий по формуле:

$$\frac{\bar{X}_{\text{экс}} - \bar{X}_{\text{конт}}}{\sqrt{m(\text{экс})^2 + m(\text{конт})^2}} = \frac{4,5 - 4,6}{0,22} = 4,1$$

По специальной таблице определяем достоверность различий. Для этого полученное значение ( $t$ ) сравниваем с граничным при



1 %-м уровне значимости ( $t = 0,01$ ) при числе степеней свободы равным  $f = n$  (экс) +  $n$  (конт) – 2, где  $n$  – общее число индивидуальных результатов в контрольной и экспериментальной группах в отдельности.

Если окажется, что  $t$  больше граничного значения ( $t < 0,01$ ), то различия считаются достоверными на 1 %-м уровне значимости. В нашем примере табличное значение ( $t < 0,01$ ) равно 3,06. Сравним его с вычисленным (4,1) и находим, что различия достоверны на 1 %-м уровне значимости. В случае, если бы найденный нами  $t$ -критерий был бы меньше и равен 2,18, то тогда бы различия были бы на 5 %-м уровне значимости ( $t < 0,05$ ).

Итоговое оформление таблицы с учетом полученных результатов выглядит следующим образом:

Группы	N	Баллы							X	$\sigma$	m	t	P
Эксп-я	7	4,5	4,8	4,6	4,5	5	4,8	4,9	4,5	0,55	0,2	4,1 < 0,01	
Конт-я	7	4	4,1	3,9	3,8	3,6	4,1	3,8	3,6	0,19	0,07		

*Непараметрические критерии оценок.* В практике научных исследований встречаются не только нормальные, но и иного вида распределения. В таких случаях применение параметрических критериев (Стьюдента) не спасает от возможных ошибок. Поэтому для оценки расхождений между выборками используются и другие критерии, основанные на сравнении не самих вариантов, а их порядковых чисел в ранжированном ряду. Критерии, основанные на этом принципе, называются порядковыми. Применение порядковых критериев не связано с определённой формой распределения; они не нуждаются в вычислении средней арифметической и среднего квадратического отклонения и других параметров, поэтому и получили название непараметрических критериев.

Непараметрические, или порядковые, критерии просты по своей конструкции; они не требуют большой вычислительной работы,

что выгодно отличает их от критериев параметрических. При этом следует отметить, что преимущество остаётся на стороне критериев параметрических, обладающих большой статистической мощностью, лучшей разрешающей возможностью, чем критерии непараметрические. Поэтому во всех случаях, когда распределение практически не отклоняется от нормального закона, рекомендуется использовать критерии параметрические. Там же, где возникает сомнение в точности выводов, которые делаются на основании использования параметрических критериев, когда форма распределения остается недостаточно ясной, уместно использовать и непараметрические критерии различия.

Существует несколько непараметрических критериев различий, неодинаковых по своей конструкции и мощности. Рассмотрим два из них, простых, удобных и наиболее приемлемых в исследовательской работе

*T-критерий Уайта.* Одним из критериев, применяемых для установления достоверности различий, наблюдаемых при сравнении независимых распределений, является непараметрический T-критерий Уайта. Он применим в равной мере к выборкам равновеликого неодинакового объёма.

Сущность методики, лежащей в основе применения этого критерия, следующая. Все варианты сравниваемых совокупностей ранжируют в один общий ряд и находят их ранги. Затем ранги суммируют – отдельно по каждой выборке. Если сравниваемые выборки совершенно не отличаются одна от другой, то и суммы их рангов должны быть равны между собой. В противном случае такого равенства наблюдаться не будет. И чем значительнее расхождение между выборками, тем больше разница между суммами их рангов. А так как указанные различия могут быть случайными, они оцениваются с помощью T-критерия Уайта по специальной таблице, рассчитанной для выборочных наблюдений разного объёма и двух порогов доверительной вероятности –  $P = 0,95$  и  $P = 0,99$  или  $0,05$  и  $0,01$  (таблицы приводятся ниже).

Значения Т-критерия Уайта при  $P = 0,95$   
(по Д. Сепетлиеву, 1968).

Большее число	Меньшее число наблюдений													
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4			11											
5		6	11	17										
6		7	12	18	26									
7		7	13	20	27	36								
8	3	8	14	21	29	38	49							
9	3	8	15	22	31	40	51	63						
10	3	9	15	23	32	42	53	65	78					
11	4	9	16	24	34	44	55	68	81	96				
12	4	10	17	26	35	46	58	71	85	99	115			
13	4	10	18	27	37	48	60	73	88	103	119	137		
14	4	11	19	28	38	50	63	76	91	106	123	141	160	
15	4	11	20	29	40	52	65	79	94	110	127	145	164	185
16	4	12	21	31	42	54	67	82	97	114	131	150	169	
17	5	12	21	32	43	56	70	84	100	117	135	154		
18	5	13	22	33	45	58	72	87	103	121	139			
19	5	13	23	34	46	60	74	90	107	124				
20	5	14	24	35	48	62	77	93	110					
21	6	14	25	37	50	64	79	95						
22	6	15	26	38	51	66	82							
23	6	15	27	39	53	68								
24	6	16	28	40	55									
25	6	16	28	42										
26	7	17	29											
27	7	17												

Для оценки t-критерия всегда берется меньшая из двух сумм рангов, которая и сравнивается с табличным (стандартным) значением этого критерия. Если табличное  $T$  больше  $T$  фактического, это указывает на достоверность наблюдаемой разности и нулевая гипотеза отвергается. Если же табличное значение  $T$  меньше или равно фактическому  $T$ , нулевая гипотеза сохраняется; разница между выборками признается статистически недостоверной.

Ниже приводится пример вычисления  $T$ -критерия Уайта.

Значения Т-критерия Уайта при  $P = 0,99$   
(по Д. Сепетлиеву, 1968).

Большее число	Меньшее число наблюдений													
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5														
6				15										
7			10	16										
8			10	17	23									
9			11	17	24									
10		6	11	17	24	32								
11		6	11	18	25	34								
12		6	12	19	26	34	43							
13		7	12	20	27	35	45							
14		7	13	21	28	37	47	56						
15		7	14	22	30	38	49	58	71					
16		8	14	22	31	40	51	61	74					
17		8	15	22	32	41	53	63	76	87				
18		8	15	23	33	43	54	65	79	90				
19		8	16	24	34	44	56	67	81	93	106			
20	3	9	16	25	36	46	58	70	84	96	109	125		
21	3	9	17	26	37	47	60	72	86	99	112	129	147	
22	3	9	18	27	38	49	62	74	89	102	115	133	151	171
23	3	10	18	28	39	50	64	76	92	105	119	137	155	
24	3	10	19	29	40	52	66	78	94	108	122	140		
25	3	10	19	29	42	53	68	81	97	111				
26	3	11	20	30	43	55	70							
27	4	11	20	31	44	57								
28	4	11	21	32										

Длина тела личинок шелкуна, обитающих в посевах озимой ржи и проса, выраженная в мм, варьирует следующим образом:

В посевах ржи: 7 10 14 15 12 16 12;  $x = 12,3$  мм

В посевах проса: 11 12 16 13 18 15;  $x = 14,2$  мм

На основании этих проб создается впечатление о более крупных размерах личинок шелкунов, обитающих в просе. Проверим это предположение с помощью Т-критерия Уайта. Ранжируем всю совокупность наблюдений:

Длина личинок: 7, 10, 11, 12, 12, 12, 13, 14, 15, 15, 16, 16, 18.

Ранги: 1 2 3 5 5 5 7 8 9,5 9,5 11,5 11,5 13.

Находим суммы рангов:

Для ряда ржи:  $1 + 2 + 8 + 9,5 + 5 = 11,5 + 5 = 42$ .

Для ряда проса:  $3 + 5 + 11,5 + 7 + 13 + 9,5 = 49$ .

Итого 91.

Видно, что суммы рангов отличаются друг от друга. Чтобы определить достоверность различий, меньшую сумму ( $T_{\text{факт.}} = 42$ ) сравниваем с табличным критерием  $T$  (табл.) для  $n_1 = 7$  и  $n_2 = 6$ , которое равно 27. Так как  $T_{\text{табл.}} = 27$  и меньше  $T_{\text{факт.}} = 42$ , следует заключить, что различия, наблюдаемые в посевах озимой ржи и проса, носят случайный характер, т. е. статистически недостоверны.

*Критерий Вилкоксона (U) для сопряжённых пар.* В тех случаях, когда сравниваемые выборки коррелированы друг с другом, т. е. представлены рядами сопряжённых попарно вариантов, для оценки достоверности различий применяются соответствующие непараметрические критерии. Одним из таких критериев, обладающих достаточной мощностью, является критерий Вилкоксона для сопряжённых пар.

Методика его использования заключается в следующем. Сначала находят разности между парными вариантами сопряжённых рядов; при этом учитываются знаки разностей. Затем эти разности ранжируют и определяют их ранги. Ранги суммируют отдельно с положительными и отрицательными знаками. Причём если разность между парными вариантами равна нулю, она в расчёт не принимается, т. е. исключается, и число наблюдений соответственно уменьшается.

Меньшая сумма рангов, независимо от знака, сравнивается с числом, указанным в специальной таблице (приводится ниже) для взятого уровня значимости и числа парных наблюдений, которое не должно быть меньше 6. Если табличное (стандартное) значение критерия Вилкоксона превышает его фактическое, т. е. меньшую

сумму рангов, это указывает на достоверность наблюдаемых различий. В противном случае нулевая гипотеза сохраняется и различия, наблюдаемые между рядами сопряжённых вариантов, признаются статистически недостоверными.

Значения критерия U Вилкоксона для сопряжённых рядов (В. Ю. Урбах, 1964):

Число парных набл-й	Уровни значимости		Число парных набл-й	Уровни значимости		Число парных набл-й	Уровни значимости	
	0,05	0,01		0,05	0,01		0,05	0,01
6	1	–	13	18	11	20	53	39
7	3	–	14	22	14	21	60	44
8	5	1	15	26	17	22	67	50
9	7	3	16	31	21	23	74	56
10	9	4	17	36	24	24	82	62
11	12	6	18	41	29	25	90	69
12	15	8	19	47	33			

*Пример вычисления критерия Вилкоксона.* Методом серийных испытаний изучалась степень зараженности яблок двумя разновидностями грибка А и В, вызывающего загнивание яблочной ткани. Результаты десяти испытаний приведены в таблице:

Разновидности грибка	Количество загнившей ткани в гр. по сериям опыта									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Разновидность А	5,9	4,9	3,6	8,8	7,4	5,7	6,0	6,3	9,4	9,1
Разновидность В	4,7	5,1	3,7	7,4	6,1	4,2	5,0	7,1	6,3	8,0

Разница (д) 1,2 -0,2 -0,1 1,4 1,3 1,5 1,0 -0,8 3,1 1,1

Ранжируем

Разность: -0,1 -0,2 -0,8 1,0 1,1 1,2 1,3 1,4 1,5 3,1

Находим ранги: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Суммируем ранги:

С отрицательными знаками:  $1+2+3=6$

С положительными знаками:  $4+5+6+7+8+9+10=49$

Итого: 55.

Меньшую сумму рангов (6) сравниваем с табличным числом критерия  $U(0,05)$  для  $n = 10$ , которое равно 8. Так как  $U$  табличное больше  $U$  фактического, гипотеза отвергается; следует заключить что грибок А достоверно обладает большим вредоносным действием, чем грибок В.

*Критерий  $\chi^2$  (хи-квадрат).* Критерий  $\chi^2$  применяется для сравнения распределений испытуемых двух групп по состоянию некоторого свойства на основе измерений по шкале наименований. Для расчета достоверности различий результаты, полученные в обеих группах, распределяются в четырехпольные или многопольные таблицы в зависимости от того, насколько классов (категорий) эти результаты подразделяются.

Рассмотрим четырехпольную таблицу.

Предположим, проверяется эффективность использования специальной методики обучения спортивному упражнению. Отбирается две равноценные группы испытуемых по 25 человек в каждой: экспериментальная, в которой обучение ведется по предложенной исследователем методики, и контрольная, в которой обучение проводится по общепринятой, традиционной методике.

Результаты обучения измеряем по шкале наименований, имеющей две взаимоисключающие категории: выполнил – не выполнил. На основании таких измерений результатов обучения занимающихся в экспериментальной и контрольной группах составляется четырехпольная таблица  $2 \times 2$ :

	Категория 1	Категория 2	
Экспериментальная группа	Э1	Э2	$Э1 + Э2 = n_э$
Контрольная группа	К1	К2	$К1 + К2 = n_к$
	$Э1 + К1$	$Э2 + К2$	$n_э + n_к = N$



Э1 – число занимающихся в экспериментальной группе, попавших в первую категорию (класс), например в категорию выполнивших упражнение.

Э2 – число занимающихся в экспериментальной группе, попавших во вторую категорию, например в категорию не выполнивших упражнение.

К1 и К2 – соответственно число лиц в контрольной группе.

N – общее число испытуемых, равно  $\text{Э1} + \text{Э2} + \text{К1} + \text{К2}$ .

На основании такой таблицы можно проверить гипотезу о равенстве вероятностей попадания занимающихся в экспериментальной и контрольной группах в первую (вторую) категорию шкалы измерения проверяемого свойства, например гипотезу о равенстве вероятностей выполнения спортивного упражнения занимающихся в контрольной и экспериментальной группах, и на этой основе судить об эффективности проверяемой методики обучения.

Для проверки гипотезы определяется значение X-квадрат по следующей формуле:

$$X^2 = \frac{N(\text{Э1К2} - \text{Э2К1})}{n_{\text{ЭК}}(\text{Э1} + \text{К1})(\text{Э2} + \text{К2})}$$

В случае, если  $N = n_{\text{Э}} + n_{\text{К}} < 20$ , в случае, когда хотя бы одна из абсолютных частот (Э1, Э2, К1, К2) меньше 5, то данный критерий  $X^2$  не рекомендуется использовать.

В случае, если хотя бы одна из абсолютных частот имеет значение, заключенное в пределах от 5 до 10, применение критерия  $X^2$  возможно при внесении в выше приведённую формулу изменения. И тогда формула выглядит следующим образом:

$$X^2 = \frac{N(\text{Э1К2} - \text{Э2К1}) - N}{n_{\text{ЭК}}(\text{Э1} + \text{К1})(\text{Э2} + \text{К2})^2}$$

Полученное значение  $X^2$  сравнивается с критическим значением ( $X^2_{\text{критич}}$ ) при числе степеней свободы  $V = C - 1$  и уровне значимости 0,05, где C – число категорий. Если наблюдаемое значение  $X^2$  больше критического, т. е.  $X^2 > X^2_{\text{крит.}}$ , то считается, что



распределение полученных результатов в ту или иную категорию не случайное и, следовательно, применяемая в экспериментальной группе методика обучения более эффективная, чем общепринятая. В случае, если  $\chi^2 < \chi^2_{\text{крит}}$ , распределение полученных результатов в ту или иную категорию не считается случайным, и в данном случае нет оснований говорить о преимуществе экспериментальной методики обучения.

Для наглядности проставим конкретные значения в четырехпольную таблицу и выявим достоверность различий между полученными результатами. Например, из 25 занимающихся в экспериментальной группе после обучения в течение 10 занятий упражнение выполнили 20 чел., не смогли выполнить 5 чел. В контрольной, соответственно, 13 и 12.

Четырехпольная таблица будет выглядеть следующим образом:

	Выполнили	Не выполнили	
Экспериментальная группа	<b>Э1 = 20</b>	<b>Э2 = 5</b>	<b>Э1 + Э2 = nэ = 25</b>
Контрольная группа	<b>К1 = 13</b>	<b>К2 = 12</b>	<b>К1 + К2 = nk = 25</b>
	<b>Э1 + К1 = 33</b>	<b>Э2 + К2 = 17</b>	<b>nэ + nk = N = 50</b>

Подсчет  $\chi^2$  производится по второй формуле, так как все значения абсолютных частот не меньше 5, но одно значение  $\text{Э}2 = 5$ .

$$\chi^2 = \frac{50([20 \times 12 - 5 \times 13] - 2) \frac{50}{2}}{25 \times 25 \times (20 + 13) \times (5 + 12)} = 3,2$$

Сравниваем полученное значение  $\chi^2$  с критическим. Сначала определяем число степеней свободы  $V = C - 1 = 2 - 1 = 1$ . Из таблицы находим значение  $\chi^2$ , которое равно 3,8. Отсюда видно, что неравенство  $\chi^2_{\text{набл}} < \chi^2_{\text{крит}}$  ( $3,2 < 3,8$ ). Следовательно, большее количество занимающихся в экспериментальной груп-

пе, сумевших в данном случае выполнить упражнение после десяти занятий, свидетельствует о том, что упражнение имеет случайный характер и, видимо, зависит от других факторов. Поэтому предложенная методика обучения упражнению не оказалась более эффективной по сравнению с традиционной.

Критические значения статистик, имеющих распределение  $\chi^2$  с числом степеней свободы  $V$ , для уровня значимости  $P = 0,05$ :

Степень свободы	Критические значения	Степень свободы	Критические значения
1	3,8	21	32,7
2	6,0	22	33,9
3	7,8	23	35,2
4	9,5	24	36,4
5	11,1	25	37,7
6	12,6	26	38,9
7	14,1	27	40,1
8	15,5	28	41,3
9	16,9	29	42,6
10	18,3	30	43,8
11	19,7	32	46,2
12	21,0	34	48,6
13	22,4	36	51,0
14	23,7	38	53,4
15	25,0	40	55,8
16	26,3	50	67,5
17	27,6	60	79,1
18	28,9	70	90,5
19	30,1	80	101,9
20	31,4	90	113,1
		100	124,3

**Изучение взаимосвязи между показателями.** В психолого-педагогических исследованиях часто возникает вопрос о том, как связаны между собой различные факторы, влияющие на результаты обучения, воспитания. Например, как влияет уровень развития

логического мышления на решение арифметических задач, или как влияет уровень развития силы на овладение спортивными упражнениями, или как влияет уровень эмоциональной устойчивости на успешность выступления спортсмена на соревнованиях и т. д.

Такого рода связи называются корреляционными или просто корреляцией. Изучение этих связей с помощью математических методов осуществляется на основе корреляционного анализа. Задачей корреляционного анализа является измерение тесноты связи, а также определение формы и направления существующей между рассматриваемыми явлениями и факторами зависимости.

По направлению корреляция бывает положительной (прямой) или отрицательной (обратной). По форме – линейной или нелинейной. При положительной корреляции с возрастанием признаков одного фактора они увеличиваются и у другого. Например, с увеличением процесса памяти, повышается успешность обучения новому материалу. Или с увеличением устойчивости к экстремальным условиям у гимнастов улучшаются их соревновательные результаты. При отрицательной корреляции, наоборот – при увеличении признаков одного фактора признаки другого уменьшаются. Например, при увеличении веса у спортивных гимнасток ухудшаются их спортивные результаты.

При линейной корреляции направление связи между изучаемыми признаками графически и аналитически выражается прямой линией. Если же корреляционная связь имеет иное направление, она называется нелинейной.

Анализ линейной корреляции осуществляется с помощью вычисления коэффициентов корреляции. Для измерения криволинейной зависимости используется показатель, называемый корреляционным отношением. В данном пособии мы рассмотрим лишь линейную корреляцию, имеющую место во многих исследованиях.

При наличии положительной связи между изучаемыми признаками величина коэффициента корреляции имеет знак (+), а при

отрицательной – знак (-). Величина этого коэффициента может колебаться от  $-1$  до  $+1$ . Если коэффициент корреляции меньше  $0,3$ , то считается, что связь между изучаемыми признаками слабая. При коэффициенте от  $0,31$  до  $0,69$  – средняя связь. При величине коэффициента от  $0,7$  до  $0,99$  – сильная связь.

*Корреляция между качественными признаками.* Когда признаки не поддаются измерению и не распределяются в вариационный ряд, корреляция между ними устанавливается по наличию одного или нескольких признаков в зависимости от наличия других альтернативных признаков, учитываемых в эксперименте. В этом случае применим коэффициент ассоциации Дж. Юла, вычисляемого по формуле:

$$\chi = \frac{ad - bc}{\sqrt{(a+b)(c+d)(a+c)(b+d)}} , \text{ где}$$

$a, b, c, d$  – численность альтернативных признаков, расположенных в клетках корреляционной таблицы.

Например: была обследована группа студентов по двум характеристикам – профессиональному интересу и склонности к педагогической деятельности.

Получены следующие результаты: у лиц с высоким уровнем склонности к педагогической деятельности выявлено:

- с устойчивым профессиональным интересом – 75 чел.
- с неустойчивым профессиональным интересом – 16 чел.

У лиц с низким уровнем склонности к педагогической деятельности выявлено:

- с устойчивым профессиональным интересом – 14 чел.
- с неустойчивым профессиональным интересом – 68 чел.

Необходимо выяснить, существует ли связь между профессиональным интересом и склонностью к педагогической деятельности. Для решения этой задачи полученные результаты группируем в четырехпольную таблицу.

Х \ Y	Y		Сумма (п х)
	Устойчивый интерес	Неустойчивый интерес	
Высокий уровень склонности	A = 75	B = 16	A+B = 91
Низкий уровень склонности	C = 14	D = 68	C + D = 82
Сумма (п у)	A+C=89	B+D= 84	п = 173

Пользуясь этой таблицей, подставляем в формулу Юла соответствующие значения и находим величину коэффициента ассоциации:

$$\chi = \sqrt{\frac{75 \times 68 - 14 \times 16}{89 \times 84 \times 91 \times 82}} = \sqrt{\frac{510 - 224}{55785912}} = 0,65$$

Коэффициент ассоциации выражается в долях единицы, его величина изменяется в пределах от нуля до единицы. Чем сильнее связь между признаками, тем выше коэффициент ассоциации. В данном случае зависимость между профессиональным интересом и склонностью к педагогической деятельности оказалась довольно заметной.

Одним из условий правильного применения коэффициента ассоциации является требование, чтобы ни одна из теоретических частот четырехклеточной корреляционной таблицы не была меньше пяти.

*Определение коэффициента ранговой корреляции.* В ряде исследований возникает необходимость выяснения взаимосвязи изучаемых показателей. Наиболее распространённым показателем связи является ранговый коэффициент корреляции Спирмена, определяемый по формуле:

$$\chi = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}, \text{ где}$$

$S$  – знак суммирования;

$d$  – разность между рангами сопряжённых значений признаков  $x$  и  $y$ , т. е.  $d = x_r - y_r$ ;

$n$  – объем выборки или общее число парных наблюдений.

В основу конструкции этого показателя положены простые соображения. Чтобы выяснить, существует ли связь между признаками  $x$  и  $y$ , нужно ранжировать их значения и наблюдать, как они располагаются по отношению друг к другу. Если возрастающим (или убывающим) значениям одного признака ( $x$ ) соответствуют возрастающие же значения другого признака ( $y$ ), то между ними налицо положительная связь.

Если же при возрастании значений одного признака значения другого последовательно убывают, это свидетельствует о наличии отрицательной связи между ними. Когда же связь между признаками отсутствует, ранжированным значениям одного из них будут соответствовать неупорядочивающиеся значения другого признака.

Обозначив ранжированные значения признаков порядковыми числами натурального ряда, мы можем рассчитать ранги этих значений и по их разности судить о степени сопряженности между признаками. Очевидно, при полной (функциональной) связи ранги ранжированных значений признаков полностью совпадут между собой, и разность между ними будет равняться нулю. В таких случаях  $r = 1$ . Если же признаки  $x$  и  $y$  варьируют независимо друг от друга, то ранговый коэффициент корреляции будет уменьшаться и приближаться к нулю.

Ранговый коэффициент корреляции может изменяться в пределах от нуля до единицы и сопровождаться положительным или отрицательным знаком.

Рассмотрим технику вычисления коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Воспользуемся данными о связи между живым весом ( $x$ ) и количеством гемоглобина в крови ( $y$ ) и вычислим для них ранговый коэффициент корреляции. Ранжируем варианты по  $x$ , т. е. расположим значения живого веса в возрастающем порядке

и определим их ранги. Для удобства расчётов рангов порядковые числа вариант запишем в первом столбце расчётной таблицы.

№	Вес X	орр. Y	Ранги рядов		$X_p - Y_p = d$	(D) <sup>2</sup>	Расчет ранга		
			$X_p$	$Y_p$			№	Y	$Y_p$
1	17	74	1	3	-2	4	1	70	1
2	18	70	2,5	1	+1,5	2,25	2	72	2
3	18	80	2,5	6,5	4	16	3	74	3
4	19	72	4,5	2	+2,5	6,25	4	76	4
5	19	77	4,5	5	-0,5	0,25	5	77	5
6	20	76	6	4	+2	4	6	80	6,5
7	21	89	7	9	2	4	7	80	6,5
8	22	80	8	6,5	+1,5	2,25	8	86	8
9	30	86	9	8	+1	1	9	89	9
Сумма					40,00				

Если бы отдельные варианты не повторялись, их рангами были бы порядковые числа, помещенные в первом столбце таблицы. Но так как некоторые варианты повторяются, например варианты 18 и 19 (см. ряд X), то их рангами будут среднеарифметические из соответствующих порядковых чисел. Так, для варианты 18 ранг определяется как полусумма порядковых чисел 2 и 3, т. е.  $(2 + 3) : 2 = 2,5$ . Для следующей варианты 19 ранг выражается полусуммой  $(4 + 5) : 2 = 4,5$ .

Таким же образом рассчитываются ранги по ряду Y, как это показано в крайних справа столбцах (см. табл.) и заносятся эти ранги на присущие им места в общем строю вариант. Когда эта наиболее ответственная работа закончена, остается взять разность между рангами, возвести ее в квадрат и результаты просуммировать, как показано в одной из граф таблицы. Подставляя известные значения в формулу Спирмена, находим величину рангового коэффициента корреляции:

$$R = 1 - \frac{6 \times 40}{9(9 \cdot 2 - 1)} = 1 - 0,33 = 0,67$$



Достоверность значения коэффициентов ранговой корреляции  $\ddot{y}$  определяется по следующей таблице (В. Ю. Урбах, 1964).

Критические значения выборочного показателя корреляции рангов, где  $P$  – уровень значимости,  $n$  – объем выборки:

n	P 0,05	P 0,01	n	P 0,05	P 0,01	n	P 0,05	P 0,01
5	0,94		17	0,48	0,62	29	0,37	0,48
6	0,85		18	0,47	0,60	30	0,36	0,47
7	0,78	0,94	19	0,46	0,58	31	0,36	0,46
8	0,72	0,88	20	0,45	0,57	32	0,36	0,45
9	0,68	0,83	21	0,44	0,56	33	0,34	0,45
10	0,62	0,79	22	0,43	0,54	34	0,34	0,44
11	0,61	0,76	23	0,42	0,53	35	0,33	0,43
12	0,58	0,73	24	0,41	0,52	36	0,33	0,43
13	0,56	0,70	25	0,40	0,51	37	0,33	0,42
14	0,54	0,68	26	0,39	0,50	38	0,32	0,41
15	0,52	0,66	27	0,38	0,49	39	0,32	0,41
16	0,50	0,64	28	0,38	0,48	40	0,31	0,40

Достоинство рангового коэффициента корреляции заключается в простоте его конструкции и в том, что он позволяет измерять степень сопряженности между варьирующими признаками независимо от закона их распределения и формы связи. Ранговый коэффициент корреляции позволяет измерять связь между признаками, которые не поддаются точному количественному измерению, но могут быть ранжированы по местоположению, занимаемому ими в общей совокупности наблюдений.

Ранговый коэффициент корреляции следует использовать тогда, когда по тем или иным причинам невозможно применение параметрических показателей. К таким случаям относятся объекты, распределение которых сильно отличается от нормального, или когда закон их распределения остается невыясненным, а также и в тех случаях, когда признаки оцениваются баллами или другими условными единицами измерения. И связь между ними



определяется лишь общим направлением изменчивости, что и позволяет ранжировать совокупность наблюдений.

#### **11.4. Анализ результатов эксперимента**

Если результаты, полученные исследователем в ходе эксперимента, носят качественный характер, то правильность выводов зависит от профессионализма экспериментатора, его интуиции, эрудиции. При получении количественных результатов проводится первичная и вторичная статистическая обработка.

Первичная статистика заключается в определении необходимого числа элементарных математических статистик. При этом всегда определяется выборочное среднее значение. В случае, когда информативным показателем для экспериментальной проверки предложенных гипотез является разброс данных относительно среднего значения, вычисляется дисперсия или квадратическое отклонение. Медиану рекомендуется вычислять, когда предполагается использовать методы вторичной статистической обработки, рассчитанные на нормальное распределение.

Вторичная статистическая обработка включает сравнение средних значений, дисперсий, распределений данных, регрессионный анализ, корреляционный анализ, факторный анализ и др. и проводится в том случае, если для решения задач или доказательства гипотез необходимо определить статистические закономерности, скрытые в первичных экспериментальных данных. Исследователь должен решить для себя, какие из различных вторичных статистик ему следует применить для обработки первичных данных. Решение принимается на основе учета характера проверяемой гипотезы и природы первичного материала. В этой связи может быть рекомендовано следующее:

Если экспериментальная гипотеза содержит предположение о том, что в результате проведенного педагогического эксперимента возрастут или уменьшатся показатели какого-либо качества, то

для сравнения данных до и после эксперимента рекомендуется использовать  $t$ -критерий Стьюдента или  $\chi^2$ -критерий.

Если экспериментально проверяемая гипотеза включает в себя утверждение о причинно-следственных связях между некоторыми переменными, то ее целесообразно проверять, обращаясь к коэффициентам линейной или ранговой корреляции. Линейная корреляция используется в случае, если измерения независимой и зависимой переменных производятся при помощи интервальной шкалы, а изменения этих переменных до и после эксперимента небольшие. К ранговой корреляции обращаются тогда, когда достаточно оценить изменения, касающиеся порядка следования друг за другом по величине независимых и зависимых переменных, или когда их изменения велики, а также в случае, если измерительный инструмент был порядковым, а не интервальным.

Если гипотеза предполагает, что в результате эксперимента возрастут или уменьшатся индивидуальные различия между испытуемыми. Такая гипотеза проверяется с помощью критерия Фишера, позволяющего сравнить дисперсии до и после эксперимента. При этом исследователь работает только с абсолютными значениями, а не с их рангами.

Результаты количественного и качественного анализа материала, полученного в ходе эксперимента, первичной и вторичной статистической обработки этого материала, используются для доказательства правильности предложенных гипотез. Выводы об их истинности являются логическим следствием доказательства.

Факты в ходе доказательства должны соотноситься с гипотезами. В процессе этого соотнесения выясняется, насколько полно имеющиеся факты доказывают, подтверждают предложенные гипотезы.

На заключительном этапе исследования возможны логические ошибки в доказательстве. Например, обнаруживается, что полученных в ходе эксперимента фактов недостаточно для того, чтобы полностью доказать или опровергнуть гипотезу. Такое бывает в тех случаях, когда объем и содержание понятий, используемых в

формулировке гипотезы, шире, чем совокупность экспериментально установленных фактов. Допустим, что исследователь намерен доказать гипотезу, что успешность учения детей зависит от мотивации учебной деятельности; в качестве доказательства использует факт, согласно которому при наличии интереса к учебному предмету успеваемость учащихся выше, чем при его отсутствии. Этого факта, казалось бы, достаточно для того, чтобы доказать гипотезу. На самом же деле это не так. Указанный факт доказывает гипотезу лишь отчасти, потому что, с одной стороны, мотивация учения не сводится к интересу к учебному предмету, а с другой стороны – содержание понятия «успеваемость» не равноценно объему и содержанию понятия «успешность учения».

Чтобы полностью доказать выдвинутую гипотезу в той ее формулировке, которая предложена изначально, необходимо сделать следующее:

1. Полностью раскрыть объем и содержание понятий «мотивация учения» и «успешность учения».

2. Установить, какую минимально необходимую и вместе с тем достаточную совокупность фактов нужно получить в ходе эксперимента для доказательства гипотезы.

3. Удостовериться в том, что все эти факты получены, достоверны, и далее соотнести их с гипотезой, сделав выводы о ее доказанности.

Представленная ситуация встречается нередко в педагогических исследованиях и не является фатальной. Необходимо после проведения эксперимента переформулировать выдвинутую ранее гипотезу. В данном случае гипотеза может быть сформулирована следующим образом: «Интерес к учебному предмету положительно влияет на успеваемость учащихся».

Переформулировка гипотезы требует разрешения следующего вопроса: соответствует ли новая формулировка гипотезы объёму и содержанию проблемы, цели и задач эксперимента. Производится сужение, конкретизация цели, задач исследования.

Выводы должны строго вытекать из того, что на самом деле доказано. Выводы предлагаются в виде кратких и конкретных утверждений, формулировки которых опираются на факты, существование которых гипотетически предполагалось. Объем и содержание понятий, используемых в выводах, должны соответствовать объему и содержанию понятий, имеющих в формулировках гипотезы.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие определяются исходные величины при статистической обработке результатов исследования?
2. О чем свидетельствует среднее квадратическое отклонение?
3. Назовите непараметрические и параметрические критерии в статистической обработке результатов исследования.
4. О чем свидетельствует коэффициент ранговой корреляции с минусовым значением?
5. Как можно определить взаимосвязь качественных показателей?

### **Рекомендуемая литература**

1. Лакин, Г. Ф. Биометрия / Г. Ф. Лакин. – М., 1973. – 343 с.
2. Масальгин, Н. А. Математико-статистические методы в спорте / Н. А. Масальгин. – М., 1974. – 151 с.
3. Научно-исследовательская работа студентов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск, 2005. – 372 с.

Учебное издание

БАБУШКИН Геннадий Дмитриевич

**ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ  
ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Учебное пособие

Зав. издательством Н. Р. Сагеева  
Редактор Л. А. Дерр  
Компьютерная верстка Л. А. Дерр

Подписано в печать 19. 09. 12. Формат 60×84 1/16  
Объем 20,5 уч.-изд. л. Тираж 150 экз. Заказ 116  
Издательство СибГУФК.  
644009, г. Омск, ул. Масленникова, 148

Павел Лобач

Елена Погонина

# Шахматы и психология



*Факты, комментарии, тесты*

**Павел Лобач**

**Елена Погонина**

# **Шахматы и психология**

**Факты, комментарии, тесты**

**Саратов 2011**

Передвижение деревянных фигур вызывает эмоциональные бури и штормы не только на шахматной доске, но и в реальной жизни, влияет на судьбы тысяч людей. В книге сделана попытка немного приоткрыть тайны этого мало исследованного направления. В первой части приводятся как известные, так и забытые или мало известные факты. Вторая часть книги содержит оригинальные психологические тесты и практические советы.

Подписано в печать 30.03.2011. Формат 60x84 1/16  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ.л. 7,9.  
Тираж 500 экз. Заказ №15

Отпечатано в типографии ИП Волкова В. В.  
410056, г. Саратов, ул. Рабочая, 105

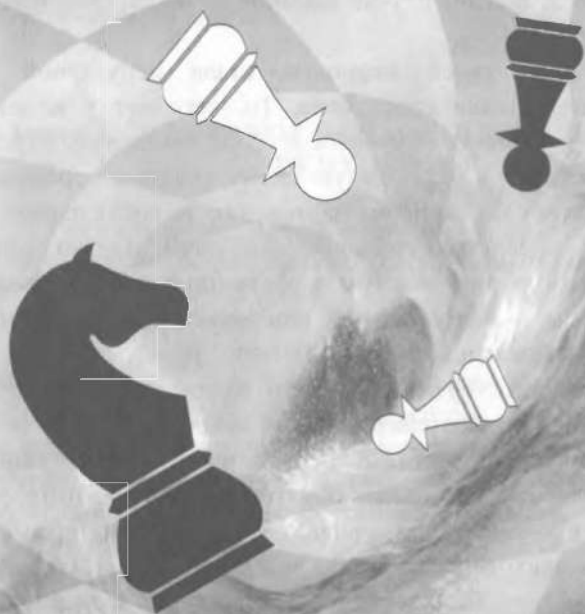
© Павел Лобач  
© Елена Погонина



Павел Лобач

# Шахматы и психология

Часть I



## Глава 1. ВВЕДЕНИЕ

Современные компьютеры играют в шахматы сильнее человека. Для успешной игры им требуются – «умение играть» (хороший движок) и «знания» (полная база партий). Однако, человеку энциклопедических шахматных знаний и умения хорошо играть в шахматы, для победы недостаточно. Чтобы выдерживать большие физические и нервные перегрузки современных шахмат, необходима соответствующая подготовка.

Если у игрока проблемы со здоровьем, то это будет ему мешать играть в полную силу. Или если у игрока плохая физическая подготовка, то тогда во время игры случится сбой – от усталости «отключится» голова. В этом случае шахматное мастерство и знания ему никак не помогут.

Сегодня, в силу своей важности, стала популярной тема психологической подготовки спортсмена. То, чего нет у железки – компьютера, есть у человека – чувства и душа. Волнение, тревога, паника, гнев, радость и т.д. – огромную гамму чувств и переживаний испытывает шахматист как во время партии, так и после партии и до ее начала. Умение справляться со своими эмоциями или по эмоциям противника получать о нем важную информацию, умение принять правильное решение в экстремальной или неожиданной ситуации – позволяет психологическая подготовка.

Однако, в шахматах, среди огромного количества учебников на шахматную тему, книг по психологии шахмат очень мало.

В данной книге две части. В первой части даются энциклопедические определения специальных понятий и терминов, интересные факты, пояснения и комментарии, приводятся конкретные шахматные события, в которых психология изменила результат партии.

В 1998 году я уже был достаточно известным тренером. Мой ученик, тогда еще международный мастер, Алексей Илюшин показывал блестящие результаты на первенствах мира и Европы до 18 лет – 4 медали. В этот момент у меня появилась 13-ти летняя ученица, перворазрядница, но уже чемпионка России среди девочек, Наташа

Погонина, переехавшая с Камчатки в Саратов. Была поставлена амбициозная задача - сделать из нее женского элитного гроссмейстера. Я взвалил на себя, как мне тогда казалось, самое тяжелое - шахматную подготовку и финансовое обеспечение запланированных непрерывных соревнований. Физическая и психологическая подготовка была поручена Наташиной маме Елене Погониной. Сегодня я думаю иначе. Быть тренером - психологом, гораздо труднее, чем быть тренером по шахматам.

Гений физики, автор Теории Относительности, Альберт Эйнштейн, знакомясь с опытами знаменитого психолога Ж. Пиаже, резюмировал свои впечатления в парадоксальной фразе – «Изучение физических проблем – это детская игра в сравнении с загадками психологии детской игры».

Как укротить свои эмоции, как устранить психологические проблемы, психологические тесты и их подробная расшифровка – все это во второй части книги.

## **Глава 2. ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЯ, СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

*«Среди прочих знаний, исследованию о душе следует отвести одно из первых мест, так как оно – знание о наиболее возвышенном и удивительном»*  
**Аристотель**

Слово «психология» впервые появилось в XVIв. в западноевропейских текстах. Оно образовано от греческих слов «psyche» (душа) и «logos» (знание, наука): дословно, психология – наука о душе. Сегодня это определение устарело и не соответствует современным взглядам на психологическую науку. Современная психология возникла на пересечении двух больших областей знаний - философии и естественных наук, и до сих пор не определено, считать ее естественной наукой или гуманитарной.

Слова «психолог», «психология» вышли за рамки научных трактатов и получили развитие в повседневной жизни. Психологами называют знатоков человеческих душ, страстей, характеров. Слово «психология» употребляется в нескольких значениях – под ним понимают как научное, так и ненаучное знание. В обыденном сознании

людей эти понятия часто смешиваются. Как возникают мысленные образы, что такое сознание, мышление, творчество, каковы их механизмы? На все эти и многие другие вопросы стремится ответить психология, которая с момента своего возникновения балансирует между наукой, искусством и верой.

У каждого человека есть запас житейских психологических знаний, основой которых является жизненный опыт. Мы можем понять другого, повлиять на его поведение, предсказать его поступки, помочь ему. Быть хорошим житейским психологом - одно из важных требований, предъявляемых к специалистам в тех профессиях, которые предполагают постоянное общение с людьми, таких как педагог, врач, менеджер, тренер и т.д. В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности. Так уж сложилось, что у нас в стране тренеру кроме прямых профессиональных обязанностей приходится выполнять функции менеджера, администратора и, естественно, психолога. Но, как известно - нельзя объять необъятное.

Серьезные психологические проблемы должен решать специалист - психолог. Это напоминает ситуацию с домашней аптекой – пока недомогание легкое, мы справляемся сами, а при осложнении болезни обращаемся к врачу. Но можно не ждать осложнений и сразу обратиться к специалисту. Особенно важно получить рекомендацию спортивного психолога начинающим спортсменам на начальном этапе спортивной карьеры, чтобы исключить проблемы в дальнейшем, порой необъяснимые в спортивной жизни.

Спортивная психология рассматривает психологические особенности личности и деятельности спортсменов, условия и средства их психологической подготовки. В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, чрезмерным волнением перед стартом, «мандражом», переживанием длительной неуспешности, переживанием поражений и побед, переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и т.п. Спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений.

### Глава 3. ПСИХОЛОГИЯ В ШАХМАТАХ. ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Когда маленькие дети играют в шахматы, результат партии на 99% зависит от шахматной подготовки. Однако, по мере взросления и роста шахматного мастерства, на результат партии начинают влиять и другие факторы. То есть, на определенном уровне, одного шахматного превосходства над соперником недостаточно, чтобы его обыграть. Результат партии может измениться независимо от мастерства и положения фигур на шахматной доске.

Например, каждый шахматист может сказать, что у него были партии, где он переиграл противника, имел выигрыш, но «вдруг зевнул» и проиграл или партия закончилась вничью. Т.е. нормальное течение партии было по каким-то причинам нарушено, и результат изменился.

Что же это за причины. В первую очередь, конечно, можно сказать, подвела шахматная подготовка – зевнул удар, маневр, не досчитал вариант до конца или вариант оказался с «дырой» и т.п. Но тогда это означает, что соперник был более силен в шахматной подготовке. Ведь он не зевнул, досчитал, все нашел.

Но как объяснить зевок, если перед началом партии известно, что вы имеете более высокий разряд, звание, рейтинг, результаты и т.д., т.е. вы однозначно объективно сильнее, чем ваш соперник и течение партии поначалу это подтверждало. А потом вдруг случился зевок... В этом случае ваш зевок не связан с шахматной подготовкой. Вы уступили противнику в физической или психологической подготовке.

Физическая подготовка важна для сохранения работоспособности на протяжении всей партии. Например, на последнем часу игры у вас отключилась голова, и вы стали ошибаться, стали играть намного слабее, чем ваш уровень, слабее чем соперник. Как вы будете укреплять и поддерживать свое физическое состояние до и во время соревнований это ваше личное дело и тема для другой книги. Однако, голова может «отключиться» и при нормальной физической подготовке.

Психологическая подготовка в шахматах наименее изученная тема. Я впервые столкнулся с темой психологии в шахматах, когда был студентом Саратовского государственного Университета. В 1977-1980 годах я занимался в шахматном кружке, который вел гроссмейстер Николай Крогиус, зав кафедрой психологии того же Университета. На занятиях помимо шахмат Николай Владимирович много рассказывал о чемпионе мира Б.Спасском, тренером которого он был с 1967 по 1973г., о матчах Спасского за звание чемпиона мира с Т.Петросяном и

Р.Фишером. В эти годы он писал диссертацию и вскоре защитил степень доктора психологии. Некоторым образом и мы, ученики, молодые кандидаты в мастера и перворазрядники, участвовали в написании диссертации. Помню, нам раздавались различные анкеты вопросники для заполнения. Например, перед началом блицтурнира все должны были расставить в порядке занятых мест каждого ученика группы. Затем, после турнира прогноз-анкеты сравнивались с фактически занятыми местами. Делался вывод, который подтверждался каждый раз – тот, кто о своей игре более высокого мнения, чем на самом деле (чем мнение большинства группы) тот показывал в турнире завышенный результат, вопреки прогнозу группы. И наоборот, сильные игроки, с заниженной самооценкой, недобирали очки.

Первые попытки использовать элементы психологии в шахматах делались еще с начала 20 века, например, чемпионами мира – Ласкером, Алехиным, Ботвинником, которые при подготовке к партии создавали психологический портрет соперника. И во время партии они иногда выбирали наиболее неприятные для соперника продолжения, неприятные с психологической, а не шахматной точки зрения. Но это были первые шаги и где-то любительский подход.

Н.В. Крогиус получил широкую мировую известность как создатель новой отрасли в психологии – психологии шахматной игры. Его перу на эту тему принадлежат несколько книг. В отечественной психологии высокую оценку получили его монографии: «Личность в конфликте» (г. Саратов, 1980), «Психология шахматного творчества» (г. Москва, 1988).

В 1980г. Н.В.Крогиус был назначен начальником Управления шахмат при Спорткомитете СССР и переселился в Москву. В 90-х годах я, уже сам, работая тренером, приезжал с учеником А.Илюшиным к Н.Крогиусу, на его московскую квартиру для индивидуальных занятий. После выхода на пенсию и распада СССР Н.Крогиус эмигрировал в США. Работы Н.Крогиуса по психологии шахмат изданы также в Аргентине, Великобритании, Югославии, Германии, Испании, США. В 2011г. в издательстве «Феникс» (г.Ростов-на-Дону), вышла новая книга Н.Крогиуса «Шахматы. Жизнь и игра». В этой книге несколько глав посвящены шахматной психологии.

Так я впервые узнал о шахматной психологии и вообще о психологической подготовке. Стал интересоваться этой темой, прочитал популярную тогда книгу Владимира Леви «Искусство быть собой». Первое издание этой книги, вышло еще в 1973 году, и моментально стало библиографической редкостью, книга переведена

на иностранные языки, несколько раз переиздана. Основное содержание книги – искусство владеть собой, практическая психотехника, с использованием древнего и современного опыта, старинных истин и новых идей. Это книга – практикум внутреннего самовоспитания.

Затем в 1985г, уже работая тренером, я досконально изучил небольшую, только что переизданную книгу Й.Шульца «Аутогенная тренировка». Немецкий психиатр Йоган Шульц (1884-1970 гг.) в 1932 году создал замечательную систему аутогипноза, которую он назвал "аутогенная тренировка".

Поскольку пошли специальные термины дадим им определения из энциклопедии.

#### **Глава 4. АУТОТРЕНИНГ И ГИПНОЗ**

**Гипно́з** (дословно с древнегреческого – *сон*) – временное состояние сознания, характеризующееся сужением его объёма и резкой фокусировкой на содержании внушения. Состояние гипноза наступает в результате специальных воздействий гипнотизёра или целенаправленного самовнушения. Различают гетеросуггестию (внушение со стороны другого человека) и аутосуггестию (самовнушение). Технику самогипноза или самовнушения Шульц назвал **аутотренингом**.

Прошло много лет, психотехника Шульца усовершенствована и сегодня применяется в том числе в следующих целях:

- эффективно и успешно справляться со стрессами;
- восстановить и укрепить свое здоровье;
- улучшить сон;
- научиться полноценно и глубоко отдыхать;
- устранить депрессии, фобии и другие невротические нарушения;
- развить уверенность в себе;
- избавиться от застенчивости;
- развить интеллект, память, интуицию;
- развить творческие способности;
- сформировать позитивное мышление;

Источниками аутогенной тренировки (АТ) можно считать три различных направления в истории человеческой культуры. Это приемы индийской народной медицины, учение о гипнозе и учение о самовнушении.

За последние 60 лет, АТ получила очень широкое распространение, как у нас, так и за рубежом, в различных модификациях и вариантах. Интерес к методу, начиная с 50-х годов прошлого столетия, неуклонно возрастает. Аутотренинг по методу Шульца используют в своих тренировках ведущие спортсмены мира, например, олимпийский чемпион по бегу В.Борзаковский. Всем кто заинтересовался АТ, список литературы найдете в конце первой части книги.

Освоив технику, я почувствовал на себе огромные положительные возможности АТ. И решил попробовать внедрить АТ в тренировочный процесс на занятиях в своей учебной группе. Было это примерно в 1986 - 1987г. За помощью я обратился на все ту же кафедру психологии СГУ. Там как раз был только что успешно реализован один интересный проект. Руководство одного из крупных предприятий г.Саратова обратилось на кафедру с просьбой помочь в одной проблеме – во второй половине рабочего дня в механических цехах резко падает производительность труда. Проблема была успешно решена. Рядом с цехом было выделено и оборудовано специальное помещение. Я был там, в помещении сделана полная звукоизоляция от цеха, домашняя уютная обстановка, мягкие кресла, много зелени - зимний сад, звуковое сопровождение – щебетание птиц, шум морского прибоя и главное - специальные записи психологической поддержки с музыкой и голосовым текстом на основе аутотренинга Шульца. Рабочие приходили в эту комнату по расписанию, им нравилось бывать в этой комнате, производительность поднялась на 20%.

Мне удалось выпросить одну магнитофонную запись. На ее основе, заменив музыку и сделав текст с шахматным уклоном, я записал на магнитофон в домашних условиях несколько 20-минутных уроков АТ. В шахматном клубе был небольшой класс, в котором повесив, специально сделанные черные шторы и выключив свет, я включал принесенный из дома магнитофон. Детям очень нравились эти уроки, шахматные результаты пошли в гору. Особенно большой эффект уроков АТ проявился в командных соревнованиях. Помню, подготовив таким образом свою команду СШ №36, к популярной тогда «Белой Ладье», я был приятно удивлен уверенным 1-м местом. Среди прочих были обыграны команды заведомо более сильные. Начались частые поездки, делать новые программы не было времени, и эти уроки



прекратились. Кроме того, магнитофонные записи, с соответствующей психотехникой, сделанные как АТ, от первого лица, все же являются закамуфлированным гипнозом, поскольку воздействие, внушение идет извне (из динамика магнитофона). Поскольку дипломированных помощников по этой теме у меня не было, я решил джина больше не тревожить.

## Глава 5. ГИПНОЗ, ВОЗМОЖЕН ЛИ ОН ВО ВРЕМЯ ПАРТИИ?

*« ... У шахмат и гипноза гораздо больше общего, чем может показаться. Гипноз основан на том, чтобы заставить человека сосредоточиться на чем-то одном. Примерно так же существуют сосредоточенные на игре шахматисты, находящиеся в своего рода трансе. Шахматы, как и любое творчество, – это погружение в некое умозрительное, воображаемое пространство, сотканное из возможностей и вероятностей ... »*

Художник Уго Десси (газета «Коммерсантъ» 2.12.2005)

Обычные люди, не знакомые с гипнозом, думают, что это что-то сверхъестественное и недоступное. На самом деле гипноз давно вышел из рамок мистики и занял почетное место в медицинской науке. Мы повседневно сталкиваемся с гипнотическим воздействием на каждом шагу и не задумываемся об этом. Например, верующий человек зашел в церковь, он попадает под гипнотическое воздействие особенной торжественной обстановки, ауры, запаха ладана. Или, например, одинокий верующий истово молится перед иконой – самогипноз.

Вот церковнослужитель, хорошо поставленным голосом, читает молитву. Молитва - это тщательно подобранный набор слов и звуков. Аналогичную конструкцию имеет мантра. Обратимся к энциклопедии - **Мантра** священный гимн в индуизме и буддизме, требующий точного воспроизведения звуков, его составляющих. Обычно мантра представляет собой сочетание нескольких звуков или слов на санскрите.

При этом каждое слово, слог или даже отдельный звук мантры может иметь глубокий религиозный смысл. Мантры часто сравнивают с псалмами, молитвами и заклинаниями. Много раз повторенная, она вызывает состояние транса.

Вы включаете телевизор. Дикторы, хорошо поставленными голосами, вещают новости. Вообще, все профессиональные ораторы - дикторы, певцы, артисты, преподаватели, общественные деятели, т.е. люди с хорошо поставленным голосом и речью, - потенциальные, практически готовые, гипнотизеры. Все они, несомненно, оказывают на нас гипнотическое воздействие.

Но, возможен ли гипноз во время шахматной партии? Чтобы ответить на этот вопрос, давайте более подробно разберемся - что такое гипноз. Воспользуемся толкованием известного российского психолога Сергея Зелинского -

« ... Установлено, что гипноз вызывают слабые длительно воздействующие раздражители, утомляющие корковые анализаторы через один или несколько органов чувств — зрение, слух, осязание, температурные рецепторы кожи, в результате возникает разлитый тормозной процесс в коре головного мозга. Самым сильным гипногенным (тормозным) действием обладают кожно-температурные раздражители. Гипноз может развиваться как при общем утомлении мозга, так и от истощения какого-либо участка коры при сверхдлительном воздействии сигналов от подконтрольного раздражителя. Гипноз можно рассматривать как условный сонный рефлекс...»

Другими словами гипноз – целенаправленное воздействие извне на один или несколько органов чувств.

Вот два игрока склонились в раздумьях над партией. Они совсем близко друг от друга, между ними только доска, 40 сантиметров. Несомненно, независимо от ничего не подозревающих игроков, энергообмен между ними происходит.

Например, во времена чемпиона мира М.Таля, и в том числе из-за его демонической внешности, многие соперники, проиграв партию,

обвиняли Таля в гипнозе. Некоторые, всерьез веря в гипнотическое воздействие Таля на соперников, одевали на партию с ним зеркальные очки, но это не помогало, они также проигрывали.

Трудно представить, что кто-то из гроссмейстеров владеет техникой гипноза и целенаправленно воздействует на соперника, конечно нет.

А вот невольное воздействие, от некоторых игроков, конечно идет. И наиболее восприимчивые к такого рода воздействиям шахматисты могут незаметно для себя потерять над собой контроль и во время партии войти в состояние транс.

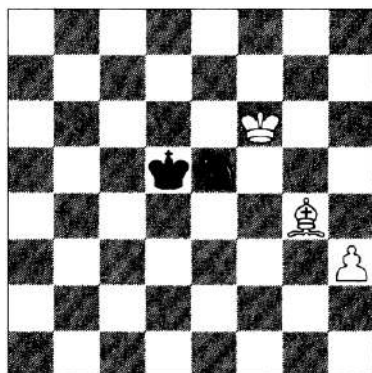
Вспомним словесный портрет Р.Фишера, данный ему гроссмейстером А.Котовым,

- Это неотрывно висящее над шахматной доской лицо фанатика, горящие глаза, отрешенность от внешнего мира. Эти длинные пальцы, снимающие с доски твои пешки и фигуры".

На фоне сильной игры Фишера, его блестящих турнирных побед и такой характеристики многие соперники где-то в глубине души еще до партии признавали его безоговорочное превосходство. По ходу партии воздействие продолжалось, воля ослабевала, игроки не верили в свою победу и постепенно впадали в транс.

Вот отрывки из двух партий:

**Fischer R. - Taimanov M. 1971**



81... ♖e4??

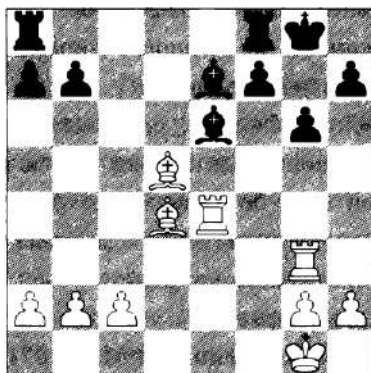
Невероятная ошибка для гроссмейстера. Черным для ничьей в этой позиции достаточно отдал коня, прорваться в угол королем. К элементарной ничьей вел ход 81... ♖d3 82. h4 (82. ♕f5 ♕d6 =) 82... ♗f4 83. ♕f5 ♕d6! = и черный король проходит в угол; также в исходной позиции ничья была и после 81... ♕d6. С этими вариантами без труда справился бы и перворазрядник

82. ♕c8! +-

теперь спасительный ход 82... ♗d3 невозможен из-за 83. ♕f5+

Не помогают и другие ходы 82... ♗f3 83. ♕b7 ; 82... ♕d5 83. ♕f5

Fischer R. - Larsen B. 1971



20... ♕d6?

К простой ничьей вел ход 20... ♕d5 =

21. ♖e6! ♕g3 22. ♖e7 ♕d6 23. ♖b7 ♖ac8 24. c4±

Белые получили за пожертвованное качество две пешки на фланге, мощных слонов и выиграли. Не надо быть супергроссмейстером, каковым был в те годы Б.Ларсен, чтобы оценить прозрачную жертву качества после 20... ♕d6? 21. ♖e6!

Варианты в обеих партиях элементарные, на доске стояла простая ничья, но она не была сделана. Вы скажете зевки от усталости. Да, это грубые ошибки, не соответствующие уровню игроков сделавших их, но не от усталости.

Это отрывки из партий двух претендентских матчей на первенство мира, которые закончились с сухим счетом 6-0, 6-0. Были повергнуты сильнейшие гроссмейстеры того времени М.Тайманов и Б.Ларсен. Хотя по позициям, которые стояли в партиях, такого счета и близко не было. Сам Фишер признавал, что в матче с Таймановым, счет мог быть минимальным. Конечно, и сильные гроссмейстеры могут «зевнуть» от усталости, но ведь не 12 же раз подряд!

Я считаю эти матчи наиболее ярким примером, где за счет невольного, неосознанного воздействия на противников своей неукротимой жадной победы и бешеной энергетикой, вкупе с очень сильной игрой, Фишер заставил своих соперников ошибаться во всех 12 партиях. В какой-то момент соперники впадали незаметно для себя в транс и совершали ошибки. Хочу подчеркнуть, что Фишер выиграл свои матчи исключительно за счет того, что сильнее играл в шахматы. А его фантастическая энергетика дополняла превосходство и довела результат до рекордных 100%.

Если шахматист знает, что он во время партии может зайти в состояние транса, надо научиться немедленно выходить из него или контролировать себя виртуальным будильником (см. глава 6).

Есть такое понятие – неудобный соперник. У него ниже рейтинг, ниже результаты, но именно с ним вы играете почти всегда плохо. Возможно, от такого игрока исходит некое невольное воздействие, которое на других не действует, а на вас действует негативно. Чем дольше продолжается партия с неудобным соперником, тем больше вероятность, что вы впадете в транс и начнете ошибаться.

Как же противостоять невольным «гипнотизерам»? Конечно, это все индивидуально, вот несколько общих советов. Не сидите перед такими соперниками, когда ход не ваш. Постарайтесь хорошо подготовиться в дебюте к этому сопернику, однако, сделайте это вечером, чтобы на утро не тратить много времени на подготовку, а лишь повторить варианты и голова перед партией будет свежей. Строго соблюдайте график расходования времени (см. глава 6). Постарайтесь подойти к такой партии в хорошей форме (режим дня, сна, питания).

Есть и специальные методы воздействия на соперника без нарушения правил. Если вы считаете, что соперник воздействует на вас, почему бы вам не воздействовать на него. Это может быть одежда, прическа, поведение и т.д.. Например, Б.Спасский, зная пристрастие Р.Фишера к костюмам (у американца в гардеробе было почти 200 костюмов!) явился однажды на игру с Фишером в новом

сногшибательном ярко зеленом костюме. Фишер был в шоке и всю игру больше думал о костюме, чем о партии.

Во время партии, впасть в транс игрок может и сам по себе, независимо от соперника, без всякого воздействия (об этом в главе 6).

Однажды я был свидетелем участия в шахматном турнире настоящего гипнотизера. С 1986 по 1991 г. каждый год в сентябре я возил заводскую сборную команду СЭПО (где работал тогда тренером) в г.Одессу на популярный традиционный командный опен-турнир производственных коллективов памяти П.Гризо. Играло ежегодно по 500 человек. Турбаза в Черноморке, пригороде Одессы, с 1 по 15 сентября заполнялась шахматистами со всего СССР. В 1987г. в выходной от игры день, на доске объявлений мы увидели афишу - шахматистов приглашали после ужина на летнюю эстрадную площадку – будет выступать гипнотизер такой-то. Я в те годы, уже прочитавший немало литературы на эту тему, не пропускал выступлений гипнотизеров. Был зрительский аншлаг. На сцену вышел маленького роста, худощавый и совершенно невзрачный человек. Однако его мощный дикторский голос, типа голоса Левитана («от советского информбюро»), произвел впечатление. Он пригласил на сцену всех желающих, кто не верит в гипноз или хочет быть загипнотизированным. Вышло очень много, человек 30, но отказа никому не было.

Это был очень сильный гипнотизер. То, что он умел, намного превосходило то, что я видел на выступлениях других гипнотизеров. Публика была в запредельном восторге.

Затем были ответы на вопросы, и выяснилось что он кандидат в мастера по шахматам, участник турнира. Начиная со следующего дня, я почти каждый тур следил за его игрой, она была такой же невзрачной, как и его внешность. В итоге он набрал 50% очков и никак себя не проявил. Т.е. чтобы побеждать, в первую очередь надо уметь хорошо играть в шахматы.

## **Глава 6. СОСТОЯНИЕ ТРАНСА ВО ВРЕМЯ ПАРТИИ, БОРЬБА С ЦЕЙТНОТАМИ**

*Уединяясь от всех далеко,  
Они над шахматной доской,  
Сидят задумавшись глубоко,  
И Ленский пешкою ладью  
Берет в рассеяньи свою.*

**А.С.Пушкин «Евгений Онегин»**

Обратимся к энциклопедии. Транс (от *transir* – оцепенеть) – функциональное состояние психики, в котором изменяется степень контроля сознания над обработкой информации.

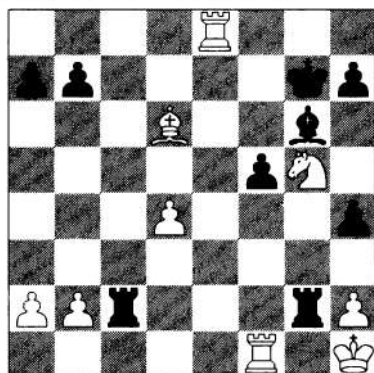
Американский психотерапевт Эрнст Росси, проведя ряд исследований, сделал вывод, что каждый человек приблизительно раз в полтора часа впадает в состояние транса и пребывает в нем 10–15 минут. Как правило, происходит это тогда, когда он кого-нибудь внимательно слушает или находится в состоянии глубокого раздумья. При этом наблюдаются некоторые отличия в работе мозга, который функционирует примерно так же, как во время фазы быстрого сна. Кроме того, каждый человек несколько раз в день сам производит «трансовые наведения» на других людей, чаще всего даже не догадываясь об этом.

Основываясь на исследованиях Эрнста Росси, можно утверждать что шахматист, учитывая продолжительность партии, пару раз за время игры впадает в транс и пребывает в нем по 10–15 минут.

Пока идет дебют и быстрая игра, нет особой концентрации внимания. Но вот наступил миттельшпиль, сконцентрировавшись в какой-то момент на сложной позиции, игрок практически полностью отключается от внешнего мира, видит только шахматную доску и виртуальные варианты. В зависимости от глубины погружения в транс и индивидуальных особенностей, эффект для самого игрока может быть как благоприятный, так и негативный.

Время в таком состоянии течет по-разному. Может ускориться мышление, игрок спокойно посчитает все варианты и сделает сильный ход. Для зрителей этот промежуток времени может равняться всего нескольким секундам. А может быть и наоборот. Происходит торможение мышления, игра становится слабой.

Вот два ярких примера на эту тему из творчества М.Чигорина:  
**Chigorin M. - Steinitz W. 1892**



Ход белых, у них лишняя фигура. Победа в этой важнейшей партии матча за мировое первенство, позволила бы Чигорину сравнить счет в матче 9 -9 и реально претендовать на звание чемпиона мира.

В этой позиции легко выигрывало 29. ♜e7+ загоняя короля в матовую клетку 29. ...♙g8 (29... ♘f6 30. ♘e4#) 30. ♙f4 защищая коня, беря под контроль важное поле d2 и давая зеленый свет стремительному маршу пешки d.

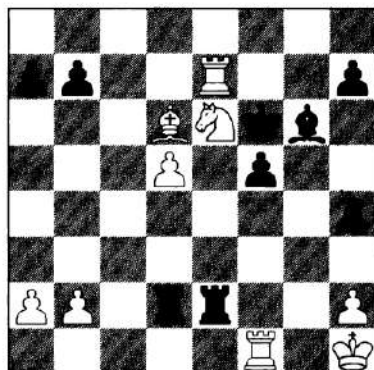
Думаю, если бы эти два хода были сделаны, после 30. ♙f4 Стейниц бы сдался. Однако, желая все перепроверить, ведь это был матч за звание чемпиона мира, Чигорин сосредоточенно думал над позицией и впал в транс.

29. ♘e6?

Вот он, вход в транс. Что хотел этим ходом Чигорин объяснить невозможно. Убрать коня из под боя, и больше ничего, на этом расчет закончился. С этого момента дальность расчета белых – 1 ход. В позиции с простым выигрышем появляются технические трудности.

29... ♙f6 30. ♜e7 ♜ge2 31. d5 ♜cd2

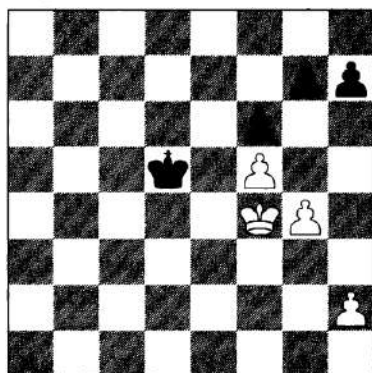




32.  $\text{h4??}$  полная отключка! гроссмейстер не видит мат в 2 хода  
 Выигрывало 32.  $\text{b7 h5}$  (32...  $\text{d5}$  33.  $\text{f4}$ ) 33.  $\text{b3}$   
 но Чигорин в этот момент был очень далеко от этих простых вариантов.

32...  $\text{h2+}$  с неизбежным матом 0:1. В трансе была вся шахматная Россия, которая горячо болела за своего чемпиона. Вместо 9-9 и все шансы на звание, счет стал 8 - 10 и матч закончился победой Стейница, поскольку игра шла до 10 побед. Перефразируя известную истину можно сказать - от великого до смешного, всего один ход! Но как же трудно иногда этот ход найти!

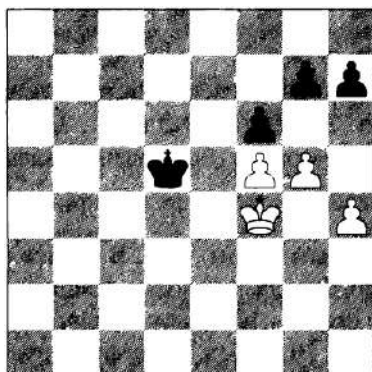
**Chigorin M. - Tarrasch S. 1905**



48.  $\text{h4?!}$  Момент входа в транс. В предыдущей борьбе Чигорин

вполне приемлемо удерживал чуть худший эндшпиль. В этой позиции есть простая ничья – у белых крепость, например 48. ♖e3 ♖e5 49. ♜f3 ♜d4 (49... h5 50. h3) 50. ♜f4 или 48. ♜f3 ♜e5 49. ♖e3 h5 50. h3 После хода в партии у белых единственный путь к ничьей – патовая идея. Учитывая, что Чигорин ничью не сделал, делая ход 48.h4 он был далек от пата и не считал варианты. Точнее был не в состоянии их считать, «отключка».

48... ♜d4 49. g5 ♜d5



50. gf?? «Полная отключка». Ничью давали любые ходы королем, кроме Крe3  
 50. ♜g4 ♜e4 51. g6 h6 (51... hg 52. fg f5 53. ♜g5 f4 54. h5 f3 55. h6 gh 56. ♜h6 f2 57. g7 =) 52. ♜h5 =  
 или 50. ♜f3 ♜e5 51. ♜g4 ♜e4 52. g6 =  
 или 50. ♜g3 ♜e4 51. ♜g4 ♜e5 52. g6 =

50... gf 51. ♜g4 ♜e4 52. ♜h3 ♜f4 0:1

Как я говорил выше, время для шахматиста в состоянии транса течет по другому, иногда игрок вдруг «засыпает» и не ходит. Позиция простая, лишний материал, времени более чем достаточно, а игрок не ходит. Часы тикают, 10 минут, 20, 40, игрок не ходит.

Такая проблема была у меня с ученицей Натальей Погониной на протяжении нескольких лет, до того как она стала гроссмейстером. Помню 1999г., женский опен-турнир в Зеленом Шуме под Серпуховом.

Наталья в очередной партии играла хорошо, получила легко выигранный ладейный эндшпиль с двумя лишними пешками и вдруг «задумалась». Думать там было не о чем, выигрывал любой ход, причем для реализации преимущества в той позиции при игре блиц, хватило бы 15 очевидных ходов и 15 секунд. Но Наталья не ходила, время шло, 10, 20, 50 минут!! Наконец, когда оставалось 5 минут до падения флажка, сработал внешний будильник – поднимающийся флаг. Наталья проснулась и за 30 секунд выиграла партию. После партии она сказала, что ей показалось, что она думала всего 2 минуты и была очень удивлена, когда увидела поднимающийся флаг. И таких «раздумий» в разных соревнованиях было немало. А если «раздумья» начинались в равной или сложной позиции, то проснувшись от будильника, за оставшиеся 5 минут, доиграть партию успешно удавалось редко.

Во время партии шахматист концентрируется на позиции, отрешаясь от окружающего мира. И в силу индивидуальных отличий, кто-то чаще, кто-то реже, игрок впадает в транс. Как же бороться с «засыпанием». Сначала я считал, что элементы «автоматизма», т.е. набор позиций, наигранных на тренировках многократно, (знание дебюта, техника игры в эндшпиле, типовые планы и приемы в миттельшпиле) в знакомых позициях дадут быструю игру и избавят от «засыпания». Частично это помогло, но проблема осталась.

И я придумал, как обеспечить внешний будильник (поднимание флажка), который не даст заснуть, по ходу всей партии. Я установил для Натальи гипотетический контроль времени на 15-м, 20-м, 25-м, 30-м, 35-м ходах. Т.е. исходя из фактического контроля времени, например 90 минут на 40 ходов, она должна была сделать и все промежуточные контроли. Сегодня часы электронные, они показывают, сколько минут осталось, и промежуточные контроли по ситуации могут выглядеть, например, так -

15 ход - осталось 1ч. 15 минут,

20 ход - осталось 1ч. 00 минут

25 ход - осталось 45 минут,

30 ход - осталось 30 минут,

35 ход - осталось 15 минут,

40 ход - осталось 2 минуты

Наталья перед партией учила промежуточные контроли наизусть. Требование к спортсменке тогда было такое - результат не главное, главное уложиться в график расходования времени и не допускать

просрочки в промежуточных контролях. Эффект был полный. Дела пошли в гору и вскоре мы сняли проблему «засыпания» навсегда.

Попутно была решена и проблема цейтнотов, не связанных с «засыпанием», а возникавших в связи с неправильным расходованием времени.

Кстати неправильное расходование времени, также связано с психологическими проблемами. Игрок не может решиться сделать ход и в тысячный раз перепроверяет варианты. Промежуточные контроли сняли также и эту проблему, заставив ходить по графику времени и доверять своему расчету и интуиции без излишних «посиделок».

## Глава 7. ПАРАПСИХОЛОГИЯ И ШАХМАТЫ

*Всевышний направляет руку игрока,  
А кем же движима Всевышнего рука*  
**Х.Борхес**

Итак, мы установили, что гроссмейстеры не умеют гипнотизировать, а гипнотизеры не умеют профессионально играть в шахматы. Случаи невольного гипноза возможны из-за уязвимости некоторых шахматистов и носят локальный характер. Кроме того гипноз возможен только с близкого расстояния, но во время всей партии, близко, кроме самих игроков никого быть не может.

А если шахматист пригласит себе в помощь человека, который сможет воздействовать на игроков с большого расстояния, например из зрительного зала, а то и дальше? И такие факты имеют место, причем на самом высоком уровне.

Вместе с развитием спортивной психологии, и глядя на большой спрос на психологов в других видах спорта, ведущие шахматисты, начиная с 60-х, 70-х годов прошлого столетия стали обращаться за помощью к спортивным психологам. Однако, и до сих пор, в нашей стране это направление, по сравнению с другими ведущими спортивными странами, на одном из последних мест. Например, на Олимпийские игры в Сидней с командой Китая приехали 60 психологов, с командой Соединенных Штатов – 30. Англичане привезли 8 психологов, немцы – 6, французы – 5. Свой психолог был

даже у нигерийцев, специально нанятый американский специалист. В российской олимпийской команде не было ни одного психолога.

Насколько велик интерес к этой проблеме в других странах, говорит такой факт – в Америке на лекцию «О кризисных ситуациях и их преодолении» российского спортивного психолога с мировым именем Р.Загайнова (помог завоевать медали 19 олимпийским чемпионам, 38 чемпионам мира) в американском теннисном центре спорта съехалось 700 тренеров со всей страны!

Поскольку государственного подхода к этой проблеме в нашей стране нет, (в шахматной федерации нет штатного психолога) ведущие гроссмейстеры всегда решали этот вопрос «частным» образом, приглашали психолога на какой-то период, например, для подготовки и участия в отборочных матчах и матчах на первенство мира.

Здесь можно упомянуть психолога Р.Загайнова (помогал в 15 матчах за мировое первенство), В.Корчному, А.Карпову, Г.Каспарову, Н.Гаприндашвили, М.Чибурданидзе, Н.Александрия, психолога гроссмейстера Н.Крогиуса, который помогал Б.Спасскому в его матчах с Т.Петросяном и Р.Фишером, психолога А.Крылова, помогавшего В.Крамнику в его матчах. Есть свои «психологи» и у чемпионов мира Ананда и В.Топалова. У болгарина это засекреченный экстрасенс. О нем известно, только то, что он живет в Беларуси. А Ананду помогает самый настоящий индийский йог.

Мы знаем, что помощь психолога спортсмену при непосредственном контакте, с близкого расстояния, весьма эффективна. Здесь мы подошли к вопросу – а что могут сделать на расстоянии психологи - гипнологи и что могут экстрасенсы или как их еще называют парапсихологи.

Для начала дадим несколько определений парапсихологии из разных источников:

Парапсихология – наука об оккультных явлениях: спиритизме, экстрасенсорике, телекинезе, телепатии, предчувствиях и т.д.

Парапсихология – научная дисциплина, изучающая взаимодействия человека с внешним миром, не вписывающиеся в общепринятую картину мира.

Парапсихология – область знаний, с позиций современной психологии, исследующая паранормальные (необычные) явления в человеческой психике, иными словами: применение эзотерики в психологии.

Парапсихология – изучение научно не объяснённых явлений человеческого восприятия без участия органов чувств и физических воздействий на кого-то или что-либо, без посредства мышечных усилий.

Своими словами можно сказать следующее,

– Если гипноз это целенаправленное воздействие извне на один или несколько органов чувств, то парапсихология это научно необъясненное явление воздействия без участия органов чувств, причем не только на живые, но и на неодушевленные объекты.

Впервые о парапсихологии в шахматах я услышал во время матча на первенство мира Карпов – Корчной, Багио, 1978г. Корчной обвинил команду Карпова в применении на него психического воздействия. Вот как он сам написал об этом в своей книге «Антишахматы»,

– На игре появился удивительный субъект! Он сидел в одном из первых рядов и пристально смотрел на меня, стараясь привлечь мое внимание. Бесспорна была связь его с Карповым! Сидел этот человек неподвижно по пять часов кряду, а когда подходила очередь хода Карпова, он буквально каменел!...

Корчной попросил своих помощников выяснить личность необычного любителя шахмат. Этим "любителем" оказался личный врач Карпова, психолог и психиатр, специалист по космической медицине, доктор медицинских наук Владимир Зухарь. По признанию самого Анатолия Карпова, Зухарь действительно оказывал ему действенную помощь – «помогая» находить самые лучшие ходы! Хотя сам в шахматы играть не умел!

Когда счет стал 4 – 1 Корчной добился решения оргкомитета чемпионата мира пересадить неудобного доктора в дальний ряд. Одновременно на помощь Корчному прибыли два индийских йога. Дела действительно пошли на поправку – счет сравнялся 5 -5. Игра шла до 6 побед, но на 32 партию, ставшей решающей, как пишет Корчной, его друзей йогов не только не пустили на партию, но и насильно вывезли подальше из города. А доктор Зухарь, вопреки запрету сел в 4-й ряд. Корчной проиграл.

Давайте проанализируем возможности Зухаря. С большого расстояния воздействовать он не мог, Корчной его просто не видел. А вот когда Зухарь сидел близко, воздействие имело место, сам Корчной пишет,

– ... субъект сидел в одном из первых рядов и пристально смотрел на меня, стараясь привлечь мое внимание...

– Это однозначно гипноз с небольшого расстояния, «пристально смотрел на меня», «привлекал мое внимание», т.е. воздействовал через органы чувств.

Похожими способностями обладает психолог Р.Загайнов. Когда он помогал в матчах на первенство мира его 11 раз удаляли или пересаживали в дальние ряды из-за жалоб противников.

Вот что сам Р.Загайнов пишет в одном из своих интервью, после победы Ягудина на Олимпийских играх,

– Первое, с чего я начал, чтобы Леша поверил в меня – продемонстрировал ему гипноз на расстоянии на хорошо знакомом ему человеке. Затем взял под полный контроль его режим и стал проводить три сеанса в день. Они включали в себя и гипноз, и массаж, и другие профессиональные «хитрости». Кроме того, я стал выполнять при своем подопечном во время турниров роль своеобразного «телохранителя» - не подпускал к нему так называемых «приблудных», что обычно липнут, как пчелы, к звездам шоу-бизнеса, и фигуристы тут не исключение. Короче говоря, Алексей выиграл все пять предолимпийских стартов, на которых мы были вместе, привык к тому, что видит меня во время выступления у бортика. За несколько месяцев подготовки к Олимпиаде Ягудин заметно вырос как личность, стал гораздо собраннее, внимательнее, к нему вернулась уверенность. Наставник фигуриста Плющенко Алексей Мишин раздал ряд интервью, в которых заявлял, что Плющенко обыграть невозможно, а Ягудин так плох, что пришлось обратиться к психологу Загайнову, которого на матче Карпов - Каспаров удаляли из зала. Но такими заявлениями он просто напугал своего ученика. Ведь когда тот стал интересоваться, за что меня удаляли, Евгению ответили, что Загайнов гипнотизировал противника. Неслучайно Плющенко на Олимпиаде в Солт Лейк Сити упал во время произвольной программы, едва увидел меня за бортиком. Пока я не готов раскрывать все свои секреты, скажу лишь, что главной своей задачей считаю помочь своему подопечному, а не мешать его сопернику. Для меня важнее было внушить уверенность в Лешу Ягудина, поэтому во время его выступления я стоял возле льда максимально сконцентрированный и неотрывно смотрел на Алексея, даже близко не допуская мысли, что он может ошибиться...

Анализируя возможности Р.Загайнова, также можно утверждать о гипнотическом воздействии с небольшого расстояния, («...Плющенко упал, едва увидел меня за бортиком...»), и наконец прямое признание, («...чтобы Леша поверил в меня, я продемонстрировал ему гипноз на расстоянии...»).

Но есть люди, которые действительно могут воздействовать с больших расстояний, это экстрасенсы. Таких людей очень мало и объяснить их дар, объяснить механизмы – откуда они берут информацию, как воздействуют на людей, не может никто, в том числе и они сами.

Известный экстрасенс, по совместительству эксперт программы «Битва экстрасенсов», Михаил Виноградов сказал,

– Настоящих экстрасенсов очень мало, например, в России мастеров высокого полета в этой области не больше 20 человек. Не больше их и в других странах. Спецслужбы, скажем так, не оставляют без внимания самых талантливых, я изучаю специальные доклады. Так вот, из них, например, следует, что экстрасенсов - настоящих профессионалов - в Северной Америке всего 21 человек, в Японии – 19.

Сегодня мы знаем имя только одного настоящего экстрасенса (по шкале Виноградова), который помогал в матче за шахматную корону, это Тофик Дадашев из Азербайджана. Помогал он Гарри Каспарову. Его имя держалось в тайне. Каспаров в своей книге «Безлимитный поединок» о первом матче за звание чемпиона мира с А.Карповым пишет,

– Один человек очень помог мне в то время. Тогда я не мог его назвать, это должно было оставаться тайной, хотя он был известной фигурой. Его зовут Тофик Дадашев. Он родился в 1947 году в Баку. Свои первые психологические опыты он проводил уже в возрасте тринадцати-четырнадцати лет. Летом 1964 года, будучи в Харькове, он познакомился со знаменитым Вольфом Мессингом. Эта встреча решила его судьбу...

Но впоследствии, Каспаров и «гуру», как его называл Гарри, расстались. Тофик Дадашев дал сенсационное интервью западногерманскому журналу «Шпигель». В СССР перевод этого, довольно большого по объему, интервью смогла напечатать только газета «Вечерняя Казань». В то, что говорит в этом интервью Т.Дадашев трудно, даже невозможно поверить. Впоследствии, «рассекретившись» по поводу своей помощи Каспарову, Дадашев давал интервью разным изданиям, вот отрывок одного из них сайту Tribuna.ru.



– Дело обстояло так. Гарик и его мама обратились в ЦК Компартии Азербайджана, чтобы руководство республики попросило меня встретиться с ними. Я в это время находился на отдыхе в Баку. Меня нашли, пригласили в ЦК и, рассказав о сложившейся ситуации, спросили, смогу ли я встретиться с Каспаровым и помочь ему. Вначале я отказался, так как не хотел вмешиваться в ход столь важного спортивного состязания. Но после настойчивых уговоров все-таки встретился с Гарри. Он в это время проигрывал со счетом 0:4 и выглядел совершенно подавленным, сказал, что при 0:5 не будет продолжать матч. «Я начну помогать вам именно при счете 0:5, и вы не проиграете матч», – ответил я. И мы стали ждать. Этот момент наступил после проигрыша Каспаровым 27-й партии. Я сочувствовал Гарри, как своему земляку, попавшему в трудное, катастрофическое положение, да еще играющему на «чужом» поле. К тому же на стороне соперника были опыт, помощь известных гроссмейстеров – ну как не попытаться уравновесить чашу весов! Хочу сделать одну оговорку. Всегда напоминал Каспарову: какой бы ни была моя помощь, играть и выигрывать он будет сам. Я приходил в зал, садился поближе к сцене, в 5-м или 6-м ряду. Появлялся Каспаров, мы обменивались взглядами, создавался нужный ему психологический фон. И он начинал играть, причем каждый раз он избирал именно ту тактику, о которой я ему говорил накануне. На Карпова никакого воздействия я не оказывал, не пытался отрицательно повлиять на его игру, хотя такие слухи возникали. Мое внимание было полностью сосредоточено на Каспарове. И он сделал, казалось бы, невозможное – почти настиг соперника, но самый долгий в истории шахмат поединок был прерван после 48-й партии. И, между прочим, я предсказал Каспарову, что матч доигран не будет, его прервут. Помогал Каспарову и в двух последующих матчах. В матче 1985 года (после пятой партии, при счете 2:3), принесшем Гарри титул чемпиона мира, и матче-реванше, точнее, в ленинградской его части. Сразу же после окончания матча-реванша у меня появилось чувство сожаления по поводу своего участия в нем, и я решил больше не вмешиваться в спор гроссмейстеров. Единственное, что я позволил себе, – это сделать перед их матчем в Севилье в 1987 году три прогноза. Я предсказал (и об этом знает Карпов), что, во-первых, экс-чемпион мира матч не проиграет, во-вторых, 23-ю,

предпоследнюю партию, он выиграет и выйдет вперед, и, в-третьих, последнюю, 24-ю партию, будет играть вяло, пассивно и проиграет. Все случилось именно так, как я и предполагал. В первом матче моя роль не была лишь ролью прорицателя или провидца, хотя в своих прогнозах по поводу той или иной партии я ни разу не ошибся. Моя цель была иной – спасти попавшего в беду человека, вернуть ему утраченную уверенность в своих силах. В тот момент, когда я начал помогать Каспарову, его положение было критическим – он безнадежно проигрывал. Карпову для общей победы оставалось выиграть всего одну партию. Я действую не гипнозом, а мыслью, превращенной в психическую энергию, и той необъяснимой словами силой, которой уже много лет помогаю людям...

Проанализируем возможности Дадашева. Несомненно имеется гипнотическое воздействие «...Я приходил в зал, садился поближе к сцене, в 5-м или 6-м ряду. Появлялся Каспаров, мы обменивались взглядами...». Но поражают другие, просто фантастические возможности – Дадашев заранее знает результат и даже в подробностях предвидит течение предстоящей партии «... в своих прогнозах по поводу той или иной партии я ни разу не ошибся...». Он указывает на паранормальный способ воздействия «...Я действую не гипнозом, а мыслью, превращенной в психическую энергию...». В других интервью Дадашев упоминает, что в некоторых партиях он помогал Каспарову, находясь в другом городе, по телефону давая советы и предсказывая течение и результат предстоящей партии. Нам трудно поверить в то, что наука не может объяснить, но факты упрямая вещь. Каспаров подтвердил слова Дадашева. На 1-м Всемирном конгрессе по психотронике в Праге, проведенный Дадашевым эксперимент произвел подлинную сенсацию. Участвовавшие в работе конгресса крупнейшие ученые единодушно назвали Дадашева сильнейшим медиумом мира – так впечатлила их его феноменальная способность безошибочно угадывать чужие мысли.

Подведем итоги. Подлинных экстрасенсов очень мало, и почти все они под колпаком у спецслужб. Привлечь в помощники таких уникальных людей могут только чемпионы мира.

## Глава 8. Конкретные примеры конфликтных ситуаций

Представим, что один игрок явился на партию (речь про женщин) в изумительно красивой одежде, дорогой парфюм, важный вид, быстрая и уверенная игра в дебюте, создают у соперника чувство, что его подловили. Это действует, многие женщины подвержены гипнозу. Если девушка к таким трюкам не готова – проиграет без борьбы. Тренер должен постоянно внушать своему ученику, что именно он самый сильный, что именно он (она) играет здесь сильнее всех, и все эти штучки противников от беспомощности. Но ученик вам поверит, если вы его (ее) до этого многому научили, когда за плечами много побед.

На результат может повлиять случайно сказанное слово или событие. Например, вы имеете выигранную позицию, и партия идет к своему логическому завершению. Тут вдруг соперник начинает после каждого хода громко бить по кнопке часов, принимает грозный недовольный вид. Вы начинаете нервничать, ошибаться. А действовать надо совсем по-другому – стал соперник стучать по часам (скажем, он в цейтноте), остановить часы позвать судью – пожаловаться не некорректную игру соперника – соперник сразу скиснет. Не позовете судью, простите соперника, проявите мягкотелость и ложную доброту – будете непременно наказаны.

Или соперник роняет постоянно фигуры, или что-то бормочет – звать судью. Ситуаций с нарушением бывает очень много, и я на занятиях всегда спрашиваю, как вы поступите в данной ситуации – ответ всегда должен начинаться со слов – «остановлю часы, позову судью...»

На моих глазах был случай на опен-турнире «Московская зима» в 90-х годах, когда один ловкач в своей партии, пользуясь временным отсутствием партнера передвинул за противника фигуру и записал его якобы сделанный «ход», а потом сделал свой, «выигрывающий ход». Но это было установлено не сразу. Пострадавший был так обескуражен, что потерял дар речи и не сразу смог объяснить что произошло.

Например, редкие случаи со вспыльчивыми игроками, когда явно провокационные действия партнера (без нарушения правил, например соперник не сдается в эндшпиле без фигуры) мгновенно выводят вспыльчивого игрока из себя и это может изменить результат партии.

Например, на моих глазах, случай в Линаресе на опене в 1998г., гроссмейстер В.Корчной, имея лишнего ферзя в эндшпиле и час времени, так был возмущен неуважением к себе со стороны соперника, который упрямо не хотел сдаваться, что потерял над собой контроль, стал блицевать, швырять фигуры, колотить по часам, в итоге зевнул ферзя и проиграл.

Через пару туров ситуация повторилась. Зная о проигрыше Корчного, не хотел сдаваться в эндшпиле (без фигуры!) молодой гроссмейстер. Он знал слабое место В.Корчного, и, продолжая бессмысленную на таком уровне игру, пытался вывести его из себя и повторить «подвиг» мексиканца. Формально, правил он, также как и в упомянутой партии мексиканец, не нарушал, играть до мата не запрещено. Но это очень неприлично, ни в коем случае сами так не делайте. И будьте готовы к правильной реакции против таких «трюкачей» – крепкие нервы и хладнокровное, внешне спокойное поведение и неторопливая реализация преимущества. В шахматы играют миллионы людей и чудаков хватает. А что делать, если подошедший судья принимает на ваш взгляд неправильное решение.

Рассмотрим случай в партии Илюшин – Лаптев на юношеском первенстве Минпроса России 1996г., когда на висячих флажках, оставалось по 1.5 минуты. Илюшин имел лишнего ферзя в эндшпиле, игравший черными фигурами кмс Лаптев сделал невозможный ход и переключил часы, а подошедший судья отказался прибавлять белым время. Илюшин правила знал и попросил добавить время. Судья не только отказал в добавлении, но и пригрозил зачетом поражения, если Илюшин не возобновит игру. Все старшие судьи, включая главного судью, отсутствовали, их пригласили в администрацию города. Нужно иметь в таких ситуациях не только твердые знания шахматных правил, но и мужество не согласиться с судьей, чем бы он не угрожал. Илюшин, очень деликатный и неконфликтный человек, не желая спорить с судьей и обращаясь ко мне, он сказал, – да, ладно, я с ферзем за 1,5 минуты легко выиграю, подчинился судье и продолжил игру. Если бы нормальное течение партии не было нарушено конфликтом, то, конечно, за 1,5 минуты легко можно выиграть. Но выбитый, психологически, конфликтом из колеи, находясь «не в своей тарелке», Илюшин зевнул ферзя и партия завершилась вничью.

Надо самому отлично знать правила соревнований и некоторые дополнения и изменения к ним. Если вы не согласны с решением подошедшего судьи и уверены, что правы, необходимо звать старшего судью, главного судью.

А что делать, если главный судья не прав? Писать протест в апелляционный комитет. Яркий пример обращения в АК, с апелляцией на решение главного судьи случился не где-то, а на Чемпионате Мира среди женщин в 2008г. в Нальчике. Как известно, определяют чемпионку мира по олимпийской системе, играют матчи навывлет. Если матч заканчивается вничью, назначается дополнительный матч с укороченным контролем и если вновь ничья – играется «армагедон» – блиц-партия в которой только два результата: победа белых, а ничья считается победой черных.

И вот в матче гроссмейстеров М.Сочко (Польша) – С.Фойшор (США) случился «армагедон». Остаются считанные секунды до падения флага, американка, румынского происхождения, несколько раз роняет фигуры и не поправляя пережимает кнопку часов, судьи не вмешиваются, поскольку играющая белыми Моника Сочко в пылу борьбы не фиксирует нарушение правил и продолжает играть. Наконец на часах черных (Фойшор) флаг падает, на доске остались только короли и по коню. Рядом стояли все судьи, начиная от рядовых и заканчивая главным судьёй чемпионата мира гроссмейстером Жужей Веречи. И вот неожиданно гл.судья объявляет результат – «ничья». Сочко не согласна – «мат черному королю возможен, флаг черных упал, значит победа белых». Но гл. судья растерялась и вопреки очевидному пункту Правил, отказалась менять свое решение.

Гроссмейстер Сочко прекрасно знала правила, бланков не подписала, с решением гл. арбитра чемпионата мира не согласилась. Немедленно написала апелляцию в АК, указав конкретный пункт Правил, приложила оговоренный в Положении о Чемпионате Мира денежный залог в 1000 долларов. Решение АК было быстрым и очевидным. Апелляция была удовлетворена, поскольку партия была выиграна по времени, кооперативный мат возможен, и не было никаких оснований признавать партию вничью. Денежный залог возвращен.

Т.е. знание Правил не только позволило выиграть партию и матч, но и поправить ошибочное решение главного судьи Чемпионата Мира!

Но бывают ситуации, когда никто правил не нарушал, а игра нарушена. Это тоже своего рода психологический удар и надо быть готовым к разного рода событиям.

Например, в игровом зале погас свет (что, кстати, часто бывает, при мне последний раз в Турции на Еврокубке, где играли сильнейшие гроссмейстеры мира – Ананд, Морозевич, Свидлер, Мамедьяров, Раджабов, Камский всего несколько сот участников), аналогично погас свет в Дагомысе во время клубного чемпионата России, или сломался стул под вами, или часы вдруг показывают невесть что и т.д.

У меня был невероятный случай с часами на известном международном турнире в Пардубицах в 1996г. в партии Мирумян – Лобач. Контроль был 2ч на 40х, 1ч на 20х и полчаса до конца партии. Сделав свой двадцатый ход я пошел прогуляться по залу, на часах у меня оставалось 55 минут до 1-го контроля. Вернувшись через пару минут, с ужасом обнаружил, что флаг висит, остановил часы, позвал судью. Подошедший судья на линии установил, что в сумме пропало 50 минут и пропавшее время разделил пополам добавив обоим игрокам по 25 минут. На мои протесты сказал, что неизвестно у кого пропало время, поэтому пополам. Судья был чех, плохо понимал по-русски, я спорить не стал, решив, что и 25 минут мне хватит до контроля. И был наказан, попал в жестокий цейтнот, чудом успел сделать 40-й ход, и имея 55 минут до второго контроля сделал 41-й ход и отошел на пару минут. Вернувшись глазам не поверил – ситуация полностью повторилась – флаг опять висел. Часы были явно неисправны. Подошел тот же судья, и стал вновь выставлять время на тех же часах. Я отказался играть на неисправных часах и потребовал замены. Судья нехотя заменил часы и опять стал делить время пополам. И опять я простил, не позвал главного судью, и опять был наказан. Во втором цейтноте я зевнул пешку, защищая трудную позицию, попал в третий цейтнот и только чудом успел сделать вечный шах.

Партия стоила мне седых волос и запомнилась на всю жизнь. Играть надо по правилам, прощать нельзя ни сопернику, ни судьбе.

На матче претендентов на звание чемпиона мира Соколов – Ваганян незадолго до начала партии прямо на игровой стол упала с потолка огромная люстра, Ваганян был в шоке от этого неожиданного эпизода, и проиграл.

В общем, шахматная партия это довольно длительное событие и пока кипят страсти на доске, вокруг нее может происходить масса событий, которые также могут повлиять на исход. Если подобные ситуации, или хотя бы некоторые из них, заранее разобраны на занятиях, указана правильная реакция на разного рода события, вы спокойно реагируете, то на ход партии внешние неожиданные помехи не повлияют.

Очень важны в психологическом плане командные соревнования. Часто можно видеть, как в командных соревнованиях кмс делает ничью с гроссмейстером или более слабая команды обыгрывает более сильную. Это не потому, что сильный играл слабо, а потому что более слабый, имеющий мощную энергетическую командную поддержку играет на порядок сильнее чем может.

Здесь могу привести примеры из брошюры 1975 года издания «Психологические исследования творческой деятельности». В созданной лаборатории исследовались творческие способности человека и их усиление под действием гипноза. Там изучались разные творческие способности – музыка, рисование и шахматы.

В одном эксперименте – взрослый любитель до гипноза сыграл 3 партии с чемпионом мира Михаилом Талем – и быстро проиграл. На фотографии выражение беспомощности и глупая улыбка на лице. Затем под гипнозом, этому человеку внушили, что он чемпион мира 19 века американец Поль Морфи. На фотографии в состоянии гипноза этот же человек играет с выражением лица коршуна. Энергия на лице такая, что кажется сверкнет молния. Играли опять 3 партии, но намного дольше. Таль выиграл, но сказал, что играл он как будто совсем с другим человеком, это был сильный шахматист. Т.е. под гипнозом оптимизируется работа головного мозга, нет зевков, имеет место дальний и безошибочный расчет вариантов на протяжении всей партии. Есть даже документальный фильм «7 шагов за горизонт», где Таль дает сеанс игры вслепую и использованы кадры той лаборатории.

До сих пор тема «психология в шахматах», остается очень перспективным и наименее исследованным направлением, весьма скромным опытом. Ниже предлагаю читателям список научно – популярной литературы по аутотренингу и спортивной психологии.

## **литература по спортивной психологии и аутотренингу**

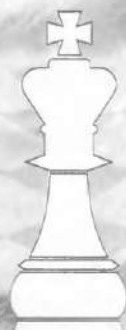
1. Алексеев А. В. «Себя преодолеть».
2. Беляев Г., Лобзин В., Копылова И. «Психогигиеническая саморегуляция».
3. Вирах А. «Победа над бессонницей».
4. Леви В. «Искусство быть собой».
5. Леви В. «Искусство быть другим».
6. Линдеман Х. «Аутогенная тренировка».
7. Пахомов Ю. «Занимательный аутотренинг».
8. Шульц И. Г. «Аутогенная тренировка».
9. Эберлейн Г. «Страхи здоровых детей».
10. Луиза Хей «Исцели свою жизнь»
11. Луиза Хей «Исцели себя сам»
12. Луиза Хей «Сила внутри нас»
13. Луиза Хей «Целительные силы внутри нас»
14. Найдиффер Р. «Психология соревнующегося спортсмена».
15. Загайнов Р. «Доверие души».
16. Загайнов Р. «Психолог в команде».
17. Сдобников Э. «Черты будущего» Журнал "Физкультура и спорт", 1982, № 10
18. Загайнов Р. «Поражение».



Елена Погонина

**Психо - логика  
шахмат  
или  
укрощение  
эмоций**

**Часть II**



## Глава 1. ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ. НЕМНОГО О НАСТРОЙКЕ.

*«В этой игре сочетаются самые противоречивые понятия: она и древняя, и вечно новая; механическая в своей основе, но приносящая победу только тому, кто обладает фантазией; ограниченная тесным геометрическим пространством – и в то же время безграничная в своих комбинациях... Эта игра выдержала испытание временем лучше, чем все книги и творения людей, эта единственная игра, которая принадлежит всем народам и всем эпохам, и никому не известно имя божества, принесшего ее на землю, чтобы рассеивать скуку, изощрять ум, ободрять душу».*

**Стефан Цвейг**

Шахматы проделали сложный путь развития. Это одна из древнейших игр. Истинный возраст шахмат покрыт мраком тайны. По одной легенде, шахматы были изобретены около 1000 г. до н.э., индийским математиком. Другие версии отодвигают время создания шахмат к 2-3 тысячелетиям до н.э., базируясь на археологических раскопках в Египте, Ираке, и Индии. Первое письменное упоминание о шахматной игре было в персидской поэме 7-го века н.э., и в этой поэме изобретение шахмат приписывается Индии.

По последним подсчетам Международной Шахматной Федерации (ФИДЕ) в шахматы играют 500(!) миллионов человек. Не многие виды спорта могут похвастаться такой массовой популярностью.

Сейчас шахматы продолжают стремительно видоизменяться, используя виртуальное пространство Интернета и покоря сердца любителей и ценителей этой игры во всем мире.

В чем же состоит сила и притягательность этой игры? Основная причина это:

– неисчерпаемость игры. В шахматах миллиарды миллиардов вариантов и всевозможных позиций. И сильнейшие компьютеры могут сегодня полностью просчитать лишь позиции с 6-ю фигурами на доске.

В шахматах сочетаются элементы науки, искусства и спорта.

Научная составляющая выражена в многочисленных трудах, посвященных теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля, стратегии и тактики.

Искусство в шахматах основано на невозможности рассчитать партию до конца. Отсутствие предопределенности, «фатума» включает интуицию, воображение и риск, которые могут рождать удивительные по красоте комбинации.

А спорт - это тренировки и, конечно же, азарт соревнований, в которых все зависит от самого спортсмена, а не от предпочтений судей.

Шахматы в чем-то похожи на модель жизни. Именно так называется одна из книг Каспарова. Каждая партия и есть маленькая жизнь, которую игрок проживает за шахматной доской. В этой жизни деревянные фигурки оживают на время партии, каждая имеет свой характер и желания. А эмоции, чувства и переживания самого игрока - яркие, сильные, драматичные – это мощный адреналин и своего рода наркотик, за который все игроки любят шахматы и садятся за доску вновь и вновь.

Выучить правила игры можно достаточно быстро, но для того чтобы научиться играть сильно и красиво, виртуозно и плодотворно потребуются долгие годы. За это время вы сможете развить свою память, счет, понимание позиций, тактическое зрение и прочие новые способности. Но если вы не научитесь управлять своими эмоциями, то никакие способности, врожденные или приобретенные, не спасут вас от целепой ошибки - «зевка» как говорят шахматисты. А ведь зачастую зевок в партии ведет к нулю в таблице.

Таких «эмоциональных», обидных нулей в карьере каждого шахматиста найдется немало. Каждый спортсмен при этом изобретает свои способы укрощения эмоций.

По воле судьбы мне пришлось достаточно много заниматься практической шахматной психологией. Я помогала настраиваться на игру своей дочери Погониной Наталье, ставшей одной из сильнейших шахматисток мира, и попутно помогала многим другим спортсменам. Известно, что без настройщика даже совершенный инструмент не играет. Любой сильный игрок нуждается в эмоциональной настройке, но лучше, если он обретет своего внутреннего настройщика, то есть научится принципам самонастройки.

Говорят, что Хоу Ифань перед тем как выиграть чемпионат мира 2010г. по нокаут-системе провела некоторое время в уединении, в горном монастыре. Ее соотечественница Руан Люфэй, напротив, казалось бы, не придавая особой важности данному соревнованию, относительно легко дошла до финала, оставив далеко позади себя сильных, именитых шахматисток. На первый взгляд разный настрой на игру привел к почти одинаково высокому результату. Причем, для Руан этот результат, действительно, является очень высоким, пиком всей ее предыдущей шахматной карьеры. Если Хоу поднялась со второго места (в прошлом чемпионате) на первое, то Руан вскарабкалась или взлетела к званию вице-чемпионки мира с 21 –й позиции по ЭЛО перед

началом ЧМ! Также интересно отметить что Руан за год, предшествовавший чемпионату мира, не сыграла ни одной турнирной партии!

Так каков же рецепт успеха? Следует бежать в горный монастырь или год не играть в шахматы? Весьма сомнительно, что это поможет именно вам. Рецепт удачи, сотворенный китайскими девушками в дальнейшем и для них самих может стать неэффективным. Потому что эмоциональная настройка – это не есть механическая раз и навсегда жестко определенная процедура, это живое, постоянно обновляющееся искусство познания и самосовершенствования самого себя. И это искусство в чем-то похоже на науку, потому что в движении эмоциональных потоков есть определенные закономерности, есть некая логика. Эта логика и может позволить человеку научиться укрощать одну из самых великих внутренних энергий, энергию эмоций.

Говорят, что в чужом глазу разглядеть соринку проще, чем бревно в собственном глазу. Те многочисленные соревнования, на которых я побывала, не только в виде заинтересованного наблюдателя, но и в качестве психолога моей дочери - спортсменки, стали практической площадкой по укрощению эмоций. Многим доступно пройти путь от начинающего до I разряда, а вот дальше идут единицы. Моя дочь прошла путь от перворазрядницы до международного гроссмейстера мирового уровня. Этот путь не был легким. Со стороны я видела все «соринки»!

Иногда от меня требовались быстрые решения, иногда наоборот, нащупав маленький камушек в сознании, я находила, что за ним скрывается целый непроходимый айсберг, основание которого спрятано глубоко в подсознании. И тогда на размышления - поиски уходили не часы, а дни.

Постепенно начинали проявляться некие закономерности, определенные связи между сознанием и подсознанием. Найденная логика в потоках, казалось бы, нелогичных эмоций позволила мне успешно помогать дочери, а затем и ее подругам по сборным и клубным командам в желании обрести гармоничное эмоциональное состояние.

В этой книге я хотела бы поделиться своими находками в решении проблемы эмоциональной настройки и самонастройки игрока на соревнование. Эти находки помогали завоевывать медали самых высоких уровней. Если вам эта тема интересна, приглашаю вас вместе заглянуть в логику эмоций!

## Глава 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОРНЯКИ.

Самый частый вопрос, который задается игрокам:

- Чем вы можете объяснить свой проигрыш?

Любопытные журналисты любят задавать неудобные вопросы, иногда скрывая за маской сочувствия легкую издевку. Что может на это ответить спортсмен? Он расстроен, опустошен, может быть, излишне подавлен или агрессивен.

Тренеры, а особенно негодующие мамы и папы в данных ситуациях не церемонятся и, сбрасывая все маски приличия, накидываются на своих юных и не совсем юных детишек и кричат:

- Ах, ты такой-сякой! Ну почему ты не пошел конем на е7? Почему ты позволил ему сдвоиться? Почему королем не отошел на f3? Зачем ты так долго думал, сидел как слон целых тридцать минут над одним ходом? А когда фигуру жертвовал, наоборот, почему не подумал? Вопрос «почему проиграл?» обычно ставит в тупик даже самых сильных спортсменов.

- Не выпался, отравился, болела голова, горло, зуб и т.п.

Эти ответы-отговорки, как бы снимают обвинения с самого спортсмена и переносят их на тело. Оно такое-сякое слабенькое и немощное, да еще и непредсказуемое в своей немощности. Тренер пытается принять меры. Витамины, закалка, спортивная нагрузка. Помогает? Отчасти да. И все же... Спортсмен выпавшийся, здоровый, румяный садится за доску, чтобы... записать себе в табличку очередной нолик.

- Ну, почему???

- Переоценил, недосчитал, поторопился и т.п.

Тренер с трудом сдерживает себя, призывает своего ученика к спокойствию и рассудительности, закидывает его счетными задачками. Спортсмен усиленно тренируется. И вроде бы как уже брезжит результат... Осталось только сыграть решающую партию и медаль в кармане. Вот-вот, близко... Осечка!

- Почему???

- Соперник странно себя вел, мешал мне сосредоточиться.

- Как он себя вел?

- Давил взглядом, ходил вокруг стола, стучал по кнопке часов, бил ногой по полу, отчего трясся стол и тому подобные «причины».

Тренер негодует вместе с учеником.

- Надо было сказать судье!

- Что сказать? Чтобы он на меня не смотрел?

Тренер задумывается. Следует принять меры по ограждению спортсмена от игроков-вампиров. Они ведь хитрые эти игроки. Ведут себя на грани дозволенного, сразу и не придерешься.

– Не сиди за столом перед ними, попей чаю, кофе, съешь шоколадку. Покажи им, что их штучки тебя не волнуют. Надень зеркальные очки! Спортсмен постепенно внимает советам тренера. Начинают приходить первые результаты. И когда тренер удовлетворенно расслабляется, дабы вкусить плодов от своей работы, вдруг, откуда ни возьмись, приходит очередной турнир с холодным душем из ноликов.

– Почему??? Что на этот раз тебе помешало???

– Не знаю. Зевнул, нашло затмение, необъяснимый провал в голове, рука сама сделала ход...

Тренер в растерянности. И его можно понять. Что делать с тем, что не имеет рационального объяснения?

– Может быть, ты все-таки не выспался?

– Выспался. Все хорошо.

– Так в чем же дело?

– Не знаю!

– Наверное, съел что-нибудь не то. А может, тебя кто-то обидел?

– Я не знаю, что произошло. Отстаньте от меня!

Что делать в таких случаях? Необъяснимое и неподвластное контролю, рождает страх повторения. Чтобы хоть как-то оправдаться перед болельщиками и самим собой, берется расхожий ярлык – «плохая спортивная форма».

Продолжаем пить витамины, заниматься, обретать равнодушие к сопернику в надежде на то, что хорошая спортивная форма вернется...

Форма возвращается. Шахматная жизнь обретает видимую устойчивость. Но однажды, в самый неподходящий момент, все начинается по новому кругу. Затмение, срыв, зевок...

И снова бесконечная работа в ожидании восходов хорошей формы, бесконечное выдергивание верхушек эмоциональных сорняков. Да, происходит именно это – спортсмен и тренер выдергивают верхушки, но корни сорняков при этом остаются в глубине подсознания, готовые прорасти в любую самую неподходящую минуту.

Сразу и не угадаешь, какой турнир в будущем будет загублен. И что скажете делать с загубленным турниром?

– Это надо просто пережить, – говорят умудренные жизнью люди.

А может быть, не стоит ждать подходящей погоды, а попробовать научиться выдергивать эмоциональные сорняки с корнем? Конечно, корни находятся глубоко, в тех самых необъяснимых «провалах» и «затмениях», где собственно и зарождаются эмоции. И как туда пробраться без гипноза или психоанализа?

Заглянуть в подсознание не так сложно, если знать правила игры... Не шахматной... Есть правила игры, по которым с нами играет наш мозг.

### **Глава 3. ИГРА МОЗГА. ВИРУСЫ СОЗНАНИЯ.**

Вы, конечно, замечали как трудно выполнить эмоциональную настройку обычными словами.

– Соберись, не расстраивайся, играй быстро!

Говорите ли вы это игроку, говорит ли это он сам себе, но... «Есть слово, нет действия!». Вы можете давать игроку перед игрой хоть тысячу подобных команд, но его биокomпьютер остается «глухим» к вашим просьбам. Не помогает и тривиально-абстрактное «настройся на игру».

Вот в обычном «железном» компьютере можно простым нажатием пальца на клавиатуру запустить процесс настройки. Можно, только если компьютер не заражен вирусами. Идеально очищенный от вирусов «железный» компьютер выполнит любую вашу команду. Аналогично, если очистить биокomпьютер от вирусов, он тоже начнет исправно служить игроку.

Вы уверены, что в вашем биокomпьютере нет вирусов? Вы полностью контролируете любую ситуацию, ваше внимание совершенно, ваша память молниеносна, движения вашей мысли идеально отточены?

Иногда мы с восхищением смотрим на игроков первой десятки мира, они кажутся нам тем самым недостижимым совершенством. Им от природы дан талант искусства мышления, их биокomпьютеры невероятно мощны и обладают исключительным быстродействием. Но

следует помнить о том, что самый лучший в мире биокомпьютер не застрахован от воздействия вирусов.

Вирусы сознания «включаются» эмоциями. Мы привыкли отдаваться во власть эмоций. И если человечество увидело опасность отрицательных эмоций, то к положительным оно относится благосклонно. Но положительные вихревые эмоции не менее вредны. Например, вы пребываете в эйфории, не замечая того, что «вихревые, эйфорийные» вирусы сознания при этом продолжают свое разрушительное «черное дело», последствия которого будут видны позже. Не все ли равно, какая внешность у убийцы. Суровый он или ласковый. Суть, содеянного им, от этого не меняется.

Эмоциональные вирусы сознания образуются из-за нашего неумения обращаться с потоками эмоций, из-за нашего неумения играть в эмоциональную игру.

Но прежде, чем углубляться в тактику эмоциональной игры, надо бы поговорить о стратегии.

#### **Глава 4. СТРАТЕГИЯ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИДЕАЛ.**

Сначала попробуем определиться с тем идеальным эмоциональным статусом игрока, к которому мы, собственно, хотим устремиться.

Помню, как передо мной маячил образ пьедестала, манило место на верхних строчках турнирной таблице, и флажком надо всем этим я видела - счастливое лицо своей дочери. А как же? Мой ребенок как талант обязан прорасти!

Но удачные соревнования чередовались с неудачными, а иногда и необъяснимо провальными. Было ликование, были слезы отчаяния. В поисках идеальной эмоциональной формы мы перепробовали много всего. И бег трусцой, и счастливые кофточки, ручки, талисманы и особые диеты, массажи, нудные внушения и всякую прочую мишуру. Все это было. Были и головокружения от побед, и желание забросить



«ненавистные» фигурки куда подальше после очередного «несправедливого» поражения. Но проходило время и приходило желание разобраться в произошедшем, добраться до сути успеха или неуспеха.

Образ идеально эмоционального игрока манил своей загадочной притягательностью. Кто он? Как выглядит герой, сумевший укротить свои эмоции? Шахматист, который никогда не зевает. Есть такие?

Тип первый: он всегда спокоен, мало говорит, его лицо - непроницаемая маска сфинкса. Он старается делать вид, что его не волнуют глубинные течения всяких эмоциональных вывертов. Иногда такой игрок похож на камень.

Тип второй: наоборот, всегда весел и приветлив, независимо от результата, так что невозможно уловить его истинные эмоции. В крайних случаях он может даже кривляться за доской.

Тип третий: создает образ великого мученика - трудяги, выражая скорбно сведенными бровями, невероятную глубину просчета своих ходов. В крайних случаях может иметь демонический, грозный вид.

Все эти типы можно назвать «трудночитаемыми». Играя с таким соперником, вы не сможете определить, о чем он думает. На его лицо словно прилипает маска напряжения, покоя или азарта.

Так какой образ будем мы лепить, куда мы будем двигаться? В муку, в спокойствие или в браваду?

Что говорят об этом великие?

- Шахматы – просто опасная для психики вещь. Если не иметь внутренних сил к сопротивлению, то дело может кончиться дурдомом, шахматы – это ловушка. Они сильнее человека. **А.Карпов**

- Шахматы - это муки разума. **Г. Каспаров**

- Шахматы - это тяжелейшее сражение. **Э. Ласкер**

Есть еще такое выражение, что шахматы – это кровавый спорт. Чемпион мира Каспаров говорил – чтобы выиграть, надо превзойти интеллект соперника, сломать его, каждая победа приводит к тому, что проливается виртуальная кровь соперника. Действительно, на персидском языке слова шах и мат означают – властитель умер.

Элемент агрессии в шахматах – это и есть один из самых глубоких корней разрастающихся эмоциональных проблем любого игрока. Потому что агрессия, единожды родившись в человеке, разрушает не только противника, но и его самого

Так все-таки выбираем формулу, что «шахматы – это мука»? Тяжелый труд, ежедневное «кровопролитие»? Или поспорим с великими?

Вряд ли, когда они начинали свою шахматную карьеру, шахматы были для них мучительными. Мука пришла позже... Так случается... Даже в самый совершенный биокomпьютер «проникают» вирусы сознания.

Муки разума имеют словесную формулировку:

- Ты должен, должен, должен...

Этими установками можно укротить на время свои эмоции, но только на время. Придет мгновение, и они взбунтуются, и устроят самый настоящий мятеж против вашего мученического террора.

Если же мы выберем формулу «вселенского спокойствия», то наши эмоции в таком режиме тоже долго не протянут. Состояние анабиоза им чуждо, и они начнут нас «грубо будить» от спячки.

Если же мы направим эмоции в постоянную «оптимистическую веселость», то рискуем растерять бесполезно и бездарно их силу.

Эмоции как сказочные скакуны не терпят ни насилия, ни анабиоза, ни публичного восторженного галопа. Укрощение эмоций означает то, что вы находите с ними полное взаимопонимание.

При полном взаимопонимании волшебные скакуны эмоций несут вас в прекрасную страну творчества, где произрастают не сорняки, а великолепные цветы эмоций, олицетворяющие ваш расцвет. Там счастье. И стратегия шахматиста, ассоциирующаяся со словом счастье, позволяет бесконечную мощь эмоций пустить на самосовершенствование.

«Шахматы, подобно музыке, или любому другому искусству способны делать человека счастливым!» **З.Тарраш**

## **Глава 5. В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ. ОСНОВЫ ТАКТИКИ.**

Итак, прежде чем определяться с тактикой, напоминайте себе о стратегии счастья. Шахматы – это один из путей, позволяющих ощутить счастье самосовершенствования.

Напоминайте себе об этом сегодня, завтра, послезавтра, всегда, пока это не станет привычным.

Счастье – это не показная веселость, не сытое удовольствие победителя, это возможность быть с-частью великого игрока-творца.

Но как же счастье совместить с агрессией «убить короля»? Многие родители с детства приучают своего ребенка жестко относиться к сопернику за доской.

– Ты должен его уничтожить, разорвать, растерзать.

При этом дружественные отношения между будущими соперниками не приветствуются. Некоторые юные шахматисты так и вырастают нелюдимыми, пугливыми созданиями, которые вздрагивают даже от простого дружеского приветствия.

Я, например, никогда не ограждала дочь от общения с подругами. При этом я видела, что с некоторыми из них ей довольно тяжело играть. Попытки настроить ее на агрессивный, боевой лад тоже не приводили к успеху. «Злой» настрой на игру, правда, иногда давал желаемый результат, который все-таки позже аукался эмоциональным опустошением. Ну, никак не получалось счастье совместить с агрессией. И однажды, один умный человек, посоветовал дочери «включать» любовь к сопернику за доской. Я удивилась, хотя и ощутила, что в этом послании есть что-то очень важное, хотя и забытое мною.

Полюбить своего соперника за доской? А как же тогда сохранить боевой настрой?

Но как только моя дочь позволила принять эту мысль, сам собой и пришел ответ.

В паре играющих нет побежденного и победителя, а есть учитель и ученик. Тот, кто выиграет, тот в данной партии учитель, соответственно, кто проиграет – тот ученик. Тем самым, получается, что даже проигранная партия – это не способ для саморазрушения, это один из способов самосозидания!

Главное, правильно этот урок понять, сделать вывод, обязательный вывод после каждой сделанной партии. Когда ваш мозг привыкает устойчиво мыслить без понятия «проигрыш», «провал», тогда он и переходит в устойчивое эмоциональное состояние роста. При этом разрушительная агрессия меняется на созидательный азарт.

«Шахматы - как и любовь - требуют партнера» С. Цвейг.

Однажды на вопрос шахматного корреспондента о жалости к сопернику я ответила, что в этом плане я считаю себя безжалостным человеком. Этот ответ, будучи опубликованным, подвергся обсуждению в Интернете. Он вызвал различную, в том числе и негативную реакцию. Но я и не собираюсь отказываться от своих слов.

Жалость к сопернику означает скрытую жалость к самому себе, и не имеет ничего общего с энергией роста и самосовершенствования, с энергией любви к жизни, к шахматам, к сопернику.

## Глава 6. ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЫ.

### Правило первое - непрерывность

Надеюсь, теперь вы готовы принять правила эмоциональной игры, в которую с нами играет наш мозг. Правила эти в чем-то условны, но все же помогают ориентироваться в бескрайнем море подсознания, откуда эмоции и проистекают.

Первое правило игры – это непрерывность. Оно состоит в принятии непрерывности событийного потока жизни.

Известно, что судьба шахматной партии часто решается задолго до того, как она произойдет. Эта мысль витает над шахматными умами давно, многие ее повторяют и пытаются практически использовать.

Действительно, сознательное разделение жизни на турнир и остальное время приводит к некоторому дисбалансу в распределении внутренней эмоциональной энергии. Если, например, игрок не привык проявлять уверенность в повседневной жизни, то и во время партии может произойти то же самое.

В принципе, жизнь тоже похожа на шахматную игру, и в этом смысле каждый день следует проводить тренировки не только по решению шахматных задач, но и по решению бытовых эмоциональных задач.

Достаточно глубоко погружившись в этот вопрос, я увидела, что зачастую негативные переживания, связанные с подготовкой к турниру, нигде не исчезают из памяти сами по себе, а остаются в ней с пометкой «турнир такой-то». И они могут всплыть во время любой партии в самый неподходящий момент.

Это могут быть самые пустяковые переживания насчет задержки визы или самолета, или организационные хлопоты при поселении в отель, или чьи-то грубые или неосторожные слова.

Однажды дочь шла в группе лидеров на юношеском чемпионате мира. После первой половины турнира мы отдыхали на пляже. Мимо проходил один из тренеров нашей делегации. Он обронил несколько фраз насчет силы завтрашней соперницы, причем обронил убедительно как предсказание.

– Она обыгрывает даже мужчин гроссмейстеров. Ей здесь нет равных...

Все наши возражения он отмел в сторону, продолжая свои «предсказания» в таком же духе. Вторую половину турнира дочь не играла, а доигрывала (на автопилоте).

Я не собираюсь обвинять других людей. Они могут не то сказать, не так посмотреть. Дело в том, что и в этом случае все зависит от самого игрока. Для кого-то неприятные слова несут опасность, а для кого-то наоборот они станут источником азарта.

В общем, ко всем неприятным моментам надо относиться не как к мешающим обстоятельствам, отнимающим силы и время, а как к обстоятельствам нестандартным, обучающим, дающим возможность приобретения новой силы.

Как-то на соревнованиях ко мне за помощью обратилась одна из ведущих женских гроссмейстеров. Она не могла сосредоточиться на игре в круговике, ей мешало некое гнетущее чувство, в причинах которого она разобраться не могла и списывала все на усталость. Когда мы заглянули в ближайшее прошлое, то увидели там два «ненужных» перелета из страны в страну, связанных с ограничениями в визовом режиме. Мы вместе закрыли это «черное» пятно, найдя массу приятных моментов в этом вынужденном путешествии. После этого девушка выиграла оставшиеся партии и заняла первое место в турнире.

Следуя правилу непрерывности, игрок не делит жизнь на турниры и отдых, не делит жизнь на черные и белые полосы, он каждую минуту своей жизни находится в «игре», в обучении качествам идеального игрока.

Если вы соблюдаете правило непрерывности, то вам не страшны вирусные ловушки, вы научитесь их видеть.

Если же забыть про правило непрерывности, то можно попасть в эмоциональную ловушку вируса сознания под условным названием «покой - беспокойство».

Например, бывает так, что для игрока важен некоторый турнир, он отдает ему все силы, занимает высокое место и после этого у него наступает период спокойствия, «почивания на лаврах». После таких турниров частенько наступает спад.

Такие же ловушки покоя могут быть по ходу турнира, который начался очень хорошо, и вселил в игрока некоторое чувство удовлетворенности, успокоенности. Вот тогда первый «незапланированный» проигрыш может повлечь за собой серию проигрышей.

Ласковая ловушка покоя может сработать и даже во время отдельно взятой партии. Когда шахматист достигает на доске выигрышного положения, может наступить спад активности мышления. На подобные симптомы жалуются многие сильные шахматисты. Когда мозг во время партии вступает в фазу покоя, практически невозможно заставить его войти в работу. При этом шахматист стандартно оправдывается:

– Самое трудное - выиграть выигранную позицию.

Слово «покой» несет в себе команду полной остановки, буквально покоя покойника, вызывая соответствующие мысли и результаты. Следует очень осторожно это слово употреблять.

Покой может повернуться своей оборотной стороной - беспокойством. Состояние беспокойства частенько наступает перед началом турнира и выражается повышенной суетливой активностью, возбуждением или даже эйфорией. Возникшее беспокойство указывает на то, что непрерывность нарушается, потоки эмоциональной энергии где-то перекрываются.

Когда заметите в себе симптомы беспокойства, постарайтесь снять преграды и впустить в себя бесконечность. В этом хорошо помогает соединение с бесконечностью природы. Подойдет морской берег, камни, деревья. Попробуйте прикоснуться к ним, побыть в уединении, ощутить себя частью вечного, непрерывного. Буквально можете попросить природу «поделиться ощущением непрерывности».

Я помню, как однажды одна шахматистка, играющая за клубную команду, никак не могла определиться с дебютом. Это был решающий матч в первенстве России в борьбе за призовое место. Ответственность давила, неопределенность «срывала крышу». Я предложила спортсменке выйти на берег моря и «посоветоваться» на счет дебюта с прибрежными камнями. Камни – это информационная губка мира. Если вы в это поверите, то сможете извлечь из них любую информацию. Девушка меня послушала, отставила компьютер в сторону и пошла к морю... Ее партия закончилась первой. Соперница не вышла из дебюта. Команда получила психологически важное очко и выиграла матч.

Решение эмоциональных проблем, связанных с «покоем-беспокойством» лежит за плоскостью доски. Если не стремиться к покою и избегать беспокойства, то в каком состоянии следует жить?

Покой – недостаток энергии, беспокойство – избыток. А золотая середина – это что? То самое, приятное ощущение непрерывного роста, взросления, знакомое с детства каждому из нас. С детства родители нас настраивают на некое золотое время, когда мы вырастем. Мы вырастаем телом, внешне становимся взрослыми и, тем самым, отключаем программу своего роста (вирус покоя). Но рост – это не только увеличение размеров тела, рост – это еще и внутренний прогресс, ведущий к развитию ваших новых качеств. Настрой на непрерывный рост – самый целебный, самый производительный, самый конструктивный. В нем ключ к вашему успеху.

Следует приучить себя к мысли о том, что жизнь не разбивается на отдельные куски, и каждое ее мгновение ведет к росту. Это и есть суть правила непрерывности.

## **Глава 7. ПРАВИЛО ВТОРОЕ - БЕСКОНЕЧНОСТЬ**

Второе правило эмоциональной игры – это бесконечность. Бесконечность, подразумевает изобилие вашей внутренней энергии.

В нашем мире роль изобильного источника энергии исполняет солнце. Многие восточные практики восстановления эмоциональной энергии основаны на «солнечных медитациях». Но простое представление солнца в груди, не всегда дает желаемый результат. Внутреннее солнце надо не просто представить, но и насладиться его ощущением. Вот тогда вы можете испытать на себе его волшебную силу.

Принятие внутреннего изобилия дает игроку «эмоциональные крылья» и бесконечную силу. Ощущение внутреннего бесконечного, прекрасного солнца помогает «высветлять» любые черные пятна в сознании.

Когда игрок забывает об изобилии энергии, он попадает в вирусную ловушку «убыток-прибыток».

Если вы испытываете расстройство после неудачно сыгранного турнира, то в сознании, а затем и в подсознании откладывается ощущение потери. Тем более что для потерь есть количественное выражение - рейтинг.

Потери рейтинга многие игроки воспринимают очень болезненно. Потеряв рейтинг в одном турнире, в другой турнир игрок идет с желанием отыграться. Но подсознательное ощущение «убытка» только мешает плодотворной игре. Идея отыграться - это эмоциональная ловушка, которая держит вас настолько долго, насколько долго вы держите в своей голове идею убытка.

Иногда идея убытка возникает по ходу турнира, когда случается «нечаянная» быстрая ничья. Игроку кажется, что надо набирать по возможности максимальное количество очков, и он сожалеет о том, что взял только «половинку». Такая жадность может сыграть с ним злую шутку. Желание выиграть в следующей партии нарастает, и это ведет к неадекватной оценке ситуации и к зевкам. Частенько при таком эмоциональном состоянии можно наблюдать серию ничьих, которую венчает проигрыш.

Если ловушка «убыток-прибыток» срабатывает во время игры, то шахматист может погнаться за количеством материала, «пропустить» рассмотрение корректных жертв.

Бывает еще и так, что сделав неудачный ход (ход, ведущий к убытку) шахматист расстраивается настолько сильно, что в партии (которую нередко еще можно поправить) уже не может бороться, собраться и вновь терпеливо, крупинка за крупинкой исправлять положение. И потому он не находит новых интересных продолжений, в итоге покорно ставя крест на своей партии.

Я помню, что когда мы с дочерью решали проблему цейтнотов, то выяснили, что по ходу партии мозг может вместо расчета новых вариантов «сожалеть» о неудачном ходе и представлять что бы было, если бы этот неудачный ход не был сделан!

Как решать проблемы «убытка-прибытка»?

Я видела многих игроков, озабоченных после проигранной партии потерей рейтинга. Рассуждения о набранных и не набранных очках затем переносятся в реальную жизнь, перемалываются, пережевываются с тривиальными восклицаниями «а вот если бы!», «а вот если бы да кабы!». Эта «мыслительная деятельность» мозга только вредит игроку, забывая его сознание ненужным хламом и определенным страхом поражения.

Не стоит «забывать» в свои мысли слова «приобрел» и «потерял». Как говорят китайские игроки, славящиеся своей психологической устойчивостью, – проигрыш и выигрыш – это не приобретения и потери, а просто ступени обучения.



Поэтому следует приучить себя к мысли, что понятие убытка «придумывается» мозгом. Оно существует только в нашем сознании. Мы должны помнить, что наша сила происходит из неисчерпаемости энергии мира, с которым мы связаны.

Бывает, что спортсмен успокаивает себя, например, тем, что сегодня в швейцарке он проиграл, и завтра ему достанется более легкий противник. Но лучше не искать определенных плюсов, находясь в «убытке». В обычной жизни человек размышляет примерно так:

– Пусть я потерял телефон, зато ногу не сломал.

Не надо торговаться с изобильным миром. Солнце, посылает лучи на землю, не заботясь об их пропаже. Внутри вас должно быть ощущение такого же бесконечного солнца. У меня есть хороший пример на эту тему:

– Хочешь, чтобы в твой бокал была налита волшебная энергия солнца? Тогда выплесни из него остатки кофейного мазута.

Любые «убытки» можно рассматривать как «выплескивание кофейного мазута» и последующего наполнения солнечной энергией. Идея очищения очень помогает в жизни и, тем более, за шахматной доской. Совершив некую ошибку, игрок может не просто исправить ее, а, получив вдохновение от очищения, перевести игру в совершенно другое русло.

Обратная сторона «убытка» – это некоторый бессмысленный альтруизм, донорство, своеобразная жалость к сопернику. Всем памятен случай, когда за пару туров до финиша чемпионата Европы, в партии лидеров, один гроссмейстер разрешил переходить другому, когда тот, имея позицию с большим перевесом, от усталости подставил фигуру. Тот, кого «пожалели», не моргнув глазом, сделал ход другой фигурой, выиграл и в итоге стал чемпионом Европы, а его оппоненту пришлось довольствоваться вторым местом.

Бывает и так, что некоторые игроки сознательно вызывают чужую жалость, в надежде получить энергетические дивиденды. Но на подобном «попрощайничестве» долго не протянешь.

Потребительское отношение к игре, деление турниров на «прибыльные» и «убыточные» следует заменить на ощущение постоянного энергетического роста от каждого турнира. Суть правила бесконечности состоит в том, что спортсмен берет энергию не от конечного турнира, а открывает бесконечный источник энергии в самом себе.

## Глава 8. ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ - КАЧЕСТВЕННОСТЬ.

Представим себе такую банальную ситуацию. Приближается очередное соревнование, спортсмен готовится к турниру. Шахматы наполированы, ноутбуки заряжены, дебюты наточены. И тут вдруг, откуда ни возьмись, кашель, насморк, температура, головная боль. Иногда болезнь начинается прямо в дороге, иногда в середине турнира. Что делать? Домой возвращаться или в пути закаляться? Или же вопреки судьбе глотать таблетки за шахматной доской?

Прежде чем предпринимать какие-то действия, стоит попытаться увидеть связь между своим эмоциональным состоянием и болезнью. Ведь никакая болезнь не приходит просто так.

Например, обычно все простудные заболевания начинаются с того, что где-то человек впускает в себя мысль о собственной неполноценности, ничтожестве, несостоятельности. Причем, мозг человека фиксирует момент возникновения этой мысли, но потом его «затирает». Это похоже на то, что вы впустили в свой дом незнакомца, а потом забыли об этом и ходите по дому, удивляясь беспорядку, который он наводит. Тут в дело вступает и дополнительная артиллерия - злобные сквозняки и открытые форточки. Но разве свежий воздух виноват в вашей болезни? Прежде чем пенять на внешние обстоятельства, поищите своего внутреннего врага.

Как только вы заставите свой мозг вспомнить неприятный момент входа, вы тут же сможете указать незваному вирусному незнакомцу на дверь. Другими словами, где вход в болезнь, там же и выход.

Мысли о собственной неполноценности приходят к тем, кто «забыл» про следующее правило эмоциональной игры, которое называется качеством.

Качество подразумевает многообразие форм, видов, талантов, способностей и т. п. Принятие качества дает нам возможность принять свою собственную индивидуальность, красоту, силу.

Забыв о качественном многообразии, игрок рискует попасть в вирусную ловушку «выше - ниже». Эта ловушка сводит качественное многообразие к количественным нюансам. И на сцену опять выходит его величество рейтинг. Им родимым и гонорары измеряют и силу игры.

– Если я сажусь играть с игроком гораздо ниже себя по рейтингу, то я ощущаю себя очень неудобно. Я стремлюсь любыми путями у него выиграть, напрягаюсь.

– Если я сажусь играть с игроком гораздо выше себя по рейтингу, я тоже напряженно играю. Мне кажется, что я гораздо слабее его, меньше вижу, меньше считаю.

Такая постоянная мыслительная оценка ситуации ведет к цейтнотам на пустом месте!

Частенько оценка забивает голову еще задолго до турнира. Например, когда игрок знает, что будет играть в очень сильном, ответственном турнире. Вот тогда мысли о том, что он может оказаться ниже других, и приводят к ухудшению самочувствия, вплоть до заболевания.

Чтобы не забивать голову оценкой, надо представлять свое качественное отличие от других игроков. Кому-то эта проблема неведома, но все цейтнотчики, ее рабы. Причем, они даже не понимают, что приводит их к долгим раздумьям.

– Я посмотрел на часы. Мне казалось, что я думал минут пять, но часы показали, что прошло полчаса!

Кому из нас не доводилось слышать подобные изумленные откровения? Интересно понаблюдать за цейтнотчиком со стороны, когда он впадает в очередное раздумье. Его лицо неподвижно, но глаза могут моргать чаще обычного, что указывает на спазмы мышц шеи и кислородное голодание мозга.

Обычно, когда цейтнотчик долго думает над ходом, он делает плохой ход. Мозг не в состоянии более-менее адекватно оценить ситуацию, потому что он занят постоянным сравнением и оценкой шахматной силы самого игрока и его соперника.

Выбрав плохой ход, цейтнотчик может предоставить много логических обоснований своего выбора, но... Красивый ход, сделанный на основе сплава логики и интуиции, практически не может родиться из цейтнотных раздумий («Из бочек не родятся Диогены»).

Чемпион Европы Ян Непомнящий хорошо сказал в одном из интервью:

– Я выбираю тот ход, который мне нравится.

В этом утверждении нет ловушек «выше-ниже», «лучше-хуже». Человек, который ценит свое «я», свое качественное, а не количественное отличие от других людей, способен на самые качественные ходы.

Когда спортсмен привыкает к положению «самого сильного», хорошего ждать тоже не приходится. Ласковый вирус «выше» может показать свои острые зубки при первом же «случайном» сбое. Наступает такой момент, что любой проигрыш воспринимается как катастрофа. У такого игрока любая партия проходит в тягостно напряженном режиме. На этом фоне могут начаться нервные и даже психические расстройства.

Борьба с вирусом «выше-ниже» предполагает приучать себя к многомерности мира. Ни в коем случае не надо ставить себя на двухмерную шкалу «выше-ниже» по отношению к своему сопернику. Мир не черно-белый, а цветной. Ты – зеленый, а я синий. Ты – синий, а я золотой.

Вообще, вместо соперника надо уметь видеть мир, который играет с тобой, ставя тебя при этом на ступеньку обучения. Ведь мудрец, не только учит, но и учится.

Задумайтесь, ваша цель стать выше других или выше самого себя?

Бывает, что те, кто ставит себя «выше» других, достигают определенных успехов. Но, потом, может произойти большой нервный или психический срыв. Тот самый срыв с горы «выше-ниже», на которую вы забрались. Вы думаете, что вы выше других, но тем самым вы определяете, что другие ниже вас. В ваше сознание идет команда «выше – ниже» со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Правило качества предупреждает о том, что нельзя представлять мир в двухмерном варианте «выше-ниже». Цель спортсмена в каждом соревновании подняться выше самого себя, а не соперника.

## **Глава 9. ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ – БЕЗУСЛОВНОСТЬ.**

Еще одно правило эмоциональной игры – это безусловность. Безусловность предполагает то, что игрок берет ответственность за все происходящее с ним в жизни и на поле шахматной доски только на себя.

Принятие такого взгляда на жизнь означает настройку сознания на творческое мышление. При этом формула «Я отвечаю за все» не должна

нести в себе тяжесть ответственности, а лишь чистую радость осознания того, что все в этой жизни зависит только от тебя, от твоего настроения, от желания разобраться в каждой нестандартной ситуации с целью дальнейшего развития лучших качеств своей личности.

Тот, кто забывает про правило безусловности, попадает в вирусную ловушку под названием «помеха-причина». Мышление человека наводняется вирусами «помехи» с самого детства.

– Ах, ты, такой-сякой камень, упал на ногу моего мальчика!

Мальчик вырастает, и вместе с ним вырастают камни. Теперь к ним присоединяются все новые и новые предметы, а в том числе и живые объекты – люди. Как легко обвинить в своих неудачах обувь, ручку, стул, солнце, тренера, болельщика, соперника, даже кошку, перебежавшую дорогу.

Конечно, если вам кто-то или что-то мешает во время партии, вы вправе сказать об этом судьбе. Китайки, например, постоянно мазались тонизирующими едкими и пахучими «звездочками», демонстративно испытывая терпение европейцев, пока те не «сообразили» что можно пожаловаться судьям. Вы можете заявлять о помехах, но вы не должны придавать им решающее значение.

Эмоциональные вирусы «помех» способны свести на нет, турнир любого ранга.

Вам будет мешать любая мелочь, на которую «незавирусованный» спортсмен не обратит особого внимания. Например, шумные ночные празднества молодежи за окнами, шум в вентиляционных коробах отеля, «мешающий» спать, специфическая китайская или индийская или еще какая кухня, давка и суета метро, и другие «помехи и причины» ...

Если спортсмен привык искать оправдание своей слабости в помехах, он найдет их везде. Такой спортсмен склонен объяснять свою неудачу воздействием «дурного глаза». И в свое оправдание будет наделять дурным глазом всех подряд - не только недоброжелателей, но даже и достаточно близких людей. В их число могут попасть например, мама, папа, тренер (он(а) сказал(а) обидное слово, или наоборот промолчал, сказал что-то не то, ходил рядом с партией и этим мешал и т.п.)

Самому игроку кажется, что весь мир ополчился против него. А со стороны видно, как игрок неосознанно ищет любые зацепки во внешнем мире, чтобы объяснить свою внутреннюю слабость.

Чтобы иметь защиту от «зацепок», надо понять, что энергия окружающего мира показывает, отражает энергию, которая исходит от самого человека. Другими словами, мы сами являемся творцами нашей реальности. И там, где пессимист видит мрак, оптимист видит свет в конце туннеля. Ищите во всем подтверждение своей силы, а не слабости и помните, что «за битого двух небитых дают»!

Но когда будете искать причины в себе, не впадайте в другую крайность, не занимайтесь истязующим самообвинением. Не забывайте о стратегии счастья.

Здесь можно упомянуть об эмоциональном резонансе. Все мы в той или иной мере ощущаем связь с близкими людьми. Опыты, проведенные на крысах показали, что они способны ощущать боль друг друга, находясь даже в разных зданиях научно-исследовательского института. Такая связь существует и у людей. Причем, можно с помощью этой связи диагностировать свои слабые места.

Например, одну спортсменку раздражала некая болельщица. Обычно перед партией болельщица старалась попасться ей на глаза, пожелать удачи. Пожелание срабатывало с точностью до «наоборот». И даже потом, когда болельщица прикусила свой язычок и уже ничего не желала, ее присутствие в зале все равно вселяло в спортсменку некое оцепенение. Когда шахматистка смогла разобраться со своими эмоциями, то она сказала примерно следующее:

– Мне не нравится ее фальшь. Кажется, что она всегда желает мне неудачи, хотя всем своим видом старается показать обратное.

Помните пример про резонанс? Полк солдат идет по мосту, и если частота внешних колебаний марширующих солдат совпадет с частотой внутренних колебаний моста, то возникнет резонанс, который может иметь разрушительные последствия. Также и в жизни. Если вы испытываете раздражение, то есть «резонируете» с неким человеком, то вы находитесь с ним на одинаковой эмоциональной частоте. Частенько человек не может смириться с этим фактом.

– Если она фальшивая, то я не такая. Я искренняя! – примерно так заявила спортсменка. Но, потом, подумав, она согласилась с тем, что сама подвержена фальши. Только фальшь у нее не внешняя, а внутренняя, и выражается она в том самом оцепенении, при котором спортсменка чувствует себя «не в своей тарелке», не в своем истинном «я».

Как только был «поставлен внутренний диагноз», спортсменка перестала обращать внимание на внешнюю фальшь. Она сосредоточилась на исправлении своей внутренней фальши. Когда ее «внутренняя частота» стала меняться, исчезло раздражение и от болевщицы – эмоциональный резонанс уже не возникал. И, конечно, фатальная зависимость «сглаза» сошла на нет.

Правило безусловности говорит нам о том, что творцами реальности являемся мы сами. И никто и ничто не в силах нам помешать при нашем стремлении к самосовершенствованию. Любая причина – это не помеха, а некий опорный сигнал, который помогает нам вовремя увидеть и обойти камни преткновения, возникающие на нашем пути.

## Глава 10. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И УПРАЖНЕНИЯ

*Напомню основные правила эмоциональной игры:*

**Непрерывность.** Эмоции похожи на волновой поток - не пытайтесь остановить его или сделать шторм на пустом месте, то есть не стремитесь к «покою-беспокойству», направьте эмоции на непрерывный рост.

**Бесконечность.** Внутри вас есть бесконечный источник эмоций радости, похожий на солнце, не считайте «копейки» - «прибытки и убытки».

**Качественность.** Это ваша эмоциональная индивидуальность. Не входите в систему оценки «выше-ниже» других. Помните о том, что вы неповторимы и стремитесь стать выше самого себя.

**Безусловность.** Не ищите «причину» своих неудач во внешнем мире, обратите свой взор внутрь себя. Если вы хотите быть творцом игры, так будьте им, помня, что все в этом мире зависит только от вас.

Непрерывность, бесконечность, качественность, безусловность - вот четыре кита, на которых должна зиждиться ваша эмоциональная устойчивость, это четыре струны, на которых вы можете сыграть красивую шахматную комбинацию или необыкновенную партию. Это гармония вашего тела, души, ума и высшего ума – вдохновения творчества.

И все же...

*«Победитель это тот, кто делает меньше ошибок, чем его противник».* С.Тартаковер

Возможно ли научиться в совершенстве владеть этими четырьмя струнами?

Ответ на этот вопрос зависит от конкретного игрока. «Покой-беспокойство», «убыток-прибыток», «ниже-выше», «помеха-причина» - это вирусы, ведущие к сбоям в эмоциях, к закручиванию эмоциональных воронок-кругов.

Все вышеперечисленные вирусы «заходят» в наши биологические компьютеры вместе с мыслями. Эти мысли как метки вирусных файлов крутятся в сознании, рождая соответствующие вирусные эмоции. Заменяя эти мысли, можно постепенно научиться удалять эти вирусы в режиме «on-line».

В практических советах, приведенных ниже, вы можете найти подсказку как справиться с теми психологическими проблемами, которые, возможно, есть у вас.

Я помню, как когда-то давно в 90-е годы, мы жили в маленьком городке на краю страны, на Камчатке. И когда кто-то из моих знакомых узнавал, что дочь играет в шахматы, то они вздыхали и говорили: - «Бесполезное занятие. На высший уровень вам не пробиться никогда!». Но вера и талант могут сотворить чудо. Однажды Наталья стала чемпионкой России среди девушек до 14 лет.

Но подпрыгнуть высоко однажды вовсе не означает того, что пришло овладение искусством полета. Выяснилось, что помимо таланта и веры нужна кропотливая работа. Победы чередовались с объяснимыми и необъяснимыми поражениями. Мы делали ставку на работу, талант, веру... Но и этих трех составляющих оказалось недостаточно.

Оказалось, что для обретения спортивной формы надо иметь сознание творца... Творца, создающего счастье. И это качество выходит за пределы шахматной доски. Но, выходя за ее пределы, оно несколько не теряет при этом силы. Наоборот, прорастая корнями в реальности, оно затем аккумулируется цветами вдохновения, творческой красоты, всходящими на черно-белых клетках.



*«Люди, одаренные исключительно способностями шахматистов - это особые гении, которым полет фантазии, настойчивость и мастерство точности свойственны не меньше, чем математикам, поэтам и композиторам, только в ином сочетании и с иной направленностью»*

**Стефан Цвейг**

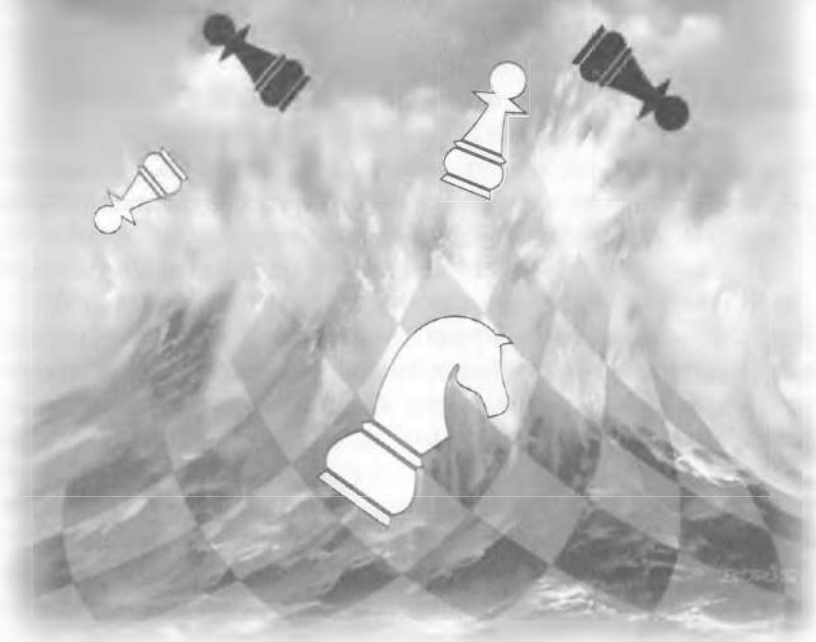
Творца в себе можно разбудить, но чтобы его удержать, надо уметь не допускать проникновение вирусов в сознание. Тех самых вирусов, которые могут свести на нет результаты вашего кропотливого труда.

Надеюсь, что эта маленькая практическая работа по выявлению вирусных ловушек принесет вам пользу не только на просторах шахматной доски, но и в жизни.

Елена Погонина

Психо - логика  
шахмат или  
укрощение эмоций

**ТЕСТЫ**



## Глава 11. ТЕСТ №1 НЕПРЕРЫВНОСТЬ И УСТАЛОСТЬ. ПОКОЙ И БЕСПОКОЙСТВО

Выберите те фразы, с которыми вы полностью согласны. Если вас что-то в них смущает, не отмечайте! Отметьте галочками только те фразы, которые считаете «своими» и сосчитайте количество галочек.

- А) сколько галочек вы поставили в ответах от 1-10
- Б) сколько галочек вы поставили в ответах от 11-20
- В) сколько галочек вы поставили в ответах от 21-30
- Г) сколько галочек вы поставили в ответах от 31-40

1. Тренировки – это довольно тяжелая обязанность
2. Меня частенько одолевает лень.
3. С трудом заставляю себя встать с кровати, чтобы начать новый день.
4. Домашние обязанности мне в тягость
5. Иногда ощущаю утомление, которое невозможно снять никакими способами.
6. Я готов работать до самой глубокой старости
7. Мне часто приходится крутиться, как белка в колесе.
8. Я предпочитаю активный отдых, пассивное лежание на пляже не по мне.
9. Считаю, что день прошел бесцельно, если не сделано какое-то дело.
10. Люблю праздники шумные и веселые.
11. Я считаю, что счастье – это душевная гармония с окружающими
12. Я мечтаю о любви.
13. Мое настроение зависит от количества денег в кошельке.
14. Я считаю себя порядочным человеком
15. Мне по душе размеренный распорядок дня
16. Иногда мне нравится сплетничать
17. Мне очень важно, как я выгляжу в глазах других людей
18. Я ничего не успеваю
19. Не могу равнодушно относиться к жизни других людей
20. Мне кажется, что меня никто по настоящему не любит.
21. День должен быть четко распланирован.
22. Старшие всегда умнее младших.
23. Я не люблю читать книги.
24. Я считаю себя достаточно умным человеком.
25. Я люблю читать классиков за то, что у них очень умные мысли.
26. Бывает, что я несколько раз перепроверяю, закрыта ли квартира.

27. В любом деле я не могу обойтись без советов со стороны.
28. Я переживаю, если день идет не по моему сценарию.
29. Нерешенные проблемы - это тяжкий груз.
30. Я боюсь, что с возрастом мой мозг будет хуже работать.
31. Судьба каждого человека predetermined.
32. Я предпочитаю покориться обстоятельствам, которые изменить невозможно.
33. Я исключаю общение с неприятными мне людьми.
34. Звездное небо не вызывает у меня сильных эмоций.
35. Я верю во Всемогущего Бога, которому должен поклоняться человек.
36. Гадалки определенно что-то знают про будущее.
37. Меня раздражают «неправильные» люди.
38. Я испытываю потребность помогать другим людям.
39. Если надо, то я берусь даже за невыполнимые дела.
40. Я страдаю от несовершенства этого мира.

## Глава 12. РАСШИФРОВКА ТЕСТА №1

Смысл этого теста заключается в том, что все эти безобидные на первый взгляд и широко тиражируемые в разговорах фразы содержат в себе вирусную начинку «покой – беспокойства»! Сами по себе они не опасны, но если они вам кажутся «своими», вы с ними полностью согласны, значит, они крутятся в вашем сознании. И они не просто крутятся, а рождают соответствующие мыслеобразы, которые передаются клеткам.

Вы думаете «покой», а клетки принимают команду «неподвижность, остановка», вы думаете «беспокойство», а клетки принимают команду «сбой». И как же думать правильно? Замените «покой и беспокойство» на «непрерывный рост». Целительные мысли создадут соответствующий поток эмоций.

Опасность же вирусных фраз состоит в том, что они ведут к нарушению непрерывности эмоциональных потоков. В этих мыслях - вирусах скрыты «кнопки», включающие прерывание энергии. И если вы привыкаете к этой прерывности в жизни, то затем она «пролезает» в вашу игровую практику.

Результатом прерывности могут быть, например, неудачные пассивные ходы в партии (покой) или ничем не оправданный риск,

который среди шахматистов называют иногда «взлетом Чигоринской мысли» (беспокойство). Как-то один гроссмейстер пожаловался мне, что он собирается сделать один ход, а его рука как бы сама по себе делает другой ход. Это тоже одно из активных проявлений вируса беспокойства.

#### *А) Проанализируем фразы 1-10.*

Если вы поставили в них более 5 галочек, то у вас стойкая тенденция заходить в ловушки «покой-беспокойство» на телесном уровне. Эти ловушки ведут к истощению физических сил. Во время турнира у вас могут, например, возникнуть болезни опорно-двигательного аппарата. Кроме того, вы будете испытывать повышенную утомляемость. Она усилится к концу турнира, и затем вам потребуется очень много времени на восстановление сил к следующему соревнованию. Восприятие турнира как тяжелой обязанности, полностью заглушает энергию созидательного роста.

Если у вас галочек меньше, чем 5, вы в относительной норме, однако, не стоит думать, что вы в безопасности. Даже один вирус способен парализовать работу мозга. Так гвоздь, проткнувший шину, полностью останавливает движение машины.

Посмотрим более внимательно на те вирусные фразы, которые вы отметили и подберем им антивирусную замену! Мы будем заменять «покой-беспокойство» на эмоциональный поток непрерывного роста. Вслушайтесь в магию этого слова. В слове РОСТ заключена неукротимая тяга к прорастанию в новое качество, в Творца! И не просто в абстрактного Творца, а в Творца счастья (это напоминание о стратегии).

Перед вами ответы 1-10. Выберите в ответах только те фразы, с которыми вы согласились, исправьте ошибки, избавьтесь от вирусов.

#### *1. Тренировки - это довольно тяжелая обязанность.*

Эта фраза крутится у вас в голове и мешает вам отладить тренировочный процесс. Слова «тяжелая обязанность» - метка вируса покоя. Особенно неприятно слово «тяжелая».

Вообще, слово тяжесть лучше убрать из частого употребления. За словами стоят мысленные образы, которые передаются буквально всем

клеткам вашего тела, «утяжеляя» их работу. Тогда не только тренировка, но и каждая шахматная партия превратится для вас в тяжкую обязанность. Сможете ли до конца турнира дожить?

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную! Тренировки - это этапы роста. Можете придумать свой безвирусный вариант. Тренировки - это рост силы, тренировки - это рост мощи и т.п.

## *2. Меня частенько одолевает лень.*

«Одолевает лень» – метка вируса покоя. Кстати, опасность слова «лень» преуменьшается. Это словечко даже в некотором роде модное. Но человек, который часто произносит его, передает при этом определенную команду своим клеткам на бездействие.

Лень связана с удовольствием. А удовольствие, конечно, имеет что-то общее со счастьем, но, тем не менее, разительно отличается от него. Так жареная птица отличается от той, что парит в небе. Какой вкус вам больше по душе – вкус мяса или вкус полета? И то и другое? Тогда что лучше - 1 час есть мясо или 1 час летать? Выбирайте сами!

Команда на периодическое бездействие, может привести к тому, что в какой-то момент игры у шахматиста «отключатся мозги». Т.е. кого «одолевает лень» находятся в ее власти. Если не хотите внезапных и длительных остановок в своей жизни, измените мысль.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную! Например, я во власти роста.

## *3. С трудом заставляю себя встать с кровати, чтобы начать новый день.*

«С трудом заставляю» - метка вируса покоя. Каждый новый день похож на предыдущий... Вы уверены, что ничего нового, волшебного с вами не может произойти? Вы уже не маленький ребенок, чтобы верить в это? Мозг обманывает нас, когда «сообщает» нам о том, что мы выросли. Внутренний рост энергетически, умственных и творческих способностей бесконечен. Каждая партия – это тоже великолепная возможность для роста. Если у вас слово «с трудом» крутится в голове, значит, и настрой на партию требует от вас невероятных усилий.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную! Каждый день - это отличная возможность для роста.

#### *4. Домашние обязанности мне в тягость.*

«Тягость» - метка вируса покоя. Домашние обязанности включают в себя прикосновение к вещам, а вещи похожи на жесткие диски, которые считывают с вас информацию. На этом основано действие талисманов. Если вы мысленно, прикасаясь к вещам, передаете эмоциональную команду «тягость», то они затем передают вам энергию «тягости».

Если вы передаете вещам слово «рост», они затем при прикосновении передают вам это обратно. Если вы относитесь к ним как к досадным помехам, то на них записывается «помеха» и, прикасаясь к ним, вы получаете эту помеху обратно. Не удивляйтесь потом, что у вас на пути возникают сучки и задоринки. Некоторые шахматисты, интуитивно ощущая эту связь, прикасаются к каждой фигурке перед игрой. Чтобы передача энергии была эффективной, надо научиться ее производить в реальной жизни с любыми подручными предметами. Кроме энергии роста попробуйте передать вещам энергию любви, счастья и проч.

Таким образом, можно делать из обычных вещей талисманы! И, что очень важно, вовремя перезаряжать разряженные.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную! Как вариант - домашние обязанности дают рост моим возможностям!

#### *5. Иногда ощущаю утомление, которое невозможно снять никакими способами.*

Если вы согласны с этим утверждением, то в вашем сознании есть некая вирусная мысль - «невозможно снять». Это метка вируса покоя. То есть эта мысль несет в себе кодировку невозможности чего-то. В конкретном случае в шахматной партии она оборачивается мыслью о невозможности улучшить свою позицию. Такой игрок не борется до конца и ему не сопутствует удача.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную! Любое дело и ситуация способствуют моему росту. Сквозь тернии к звездам!

#### *6. Я готов работать до самой глубокой старости.*

У этого утверждения есть вирусная начинка - «глубокая старость» - метка вируса беспокойства. Зачем впускать в себя мысли о глубокой старости? Попробуйте провести эксперимент и опросить своих друзей, как они себя видят в старости. Наверняка, наткнетесь на веселых старушек и умных старичков. Они уже включают слово «старость» в

слова - коды своего мозга. Почему бы просто не представлять себя сильным, красивым, мудрым человеком? Некоторые из нас, вообще, боятся применять к себе слово «возраст», но тогда они рискуют поставить себе программу « не дожить» до определенного возраста.

Шахматисты с возрастом «ждут» ослабления ума и памяти, что с ними потом и происходит. Если вы допускаете образ «глубокая старость» в свое будущее, то ослабление шахматных способностей у вас может начаться уже в 25 лет. А если вы в сознании удерживаете стратегию роста, то вы будете расти. Существует мода на вундеркиндов и юных дарований. Хотя многие люди сейчас доказывают обратное, что в возрасте, когда ослабевают гормональные бури, мозг может вступить в фазу творческого развития новых способностей.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную!  
Бесконечно расти – это счастье! Или как вариант – я готов работать бесконечно долго и счастливо.

*7. Мне часто приходится крутиться, как белка в колесе.*

В этой фразе есть слова «часто крутиться» - это метка вируса беспокойства. Приучайте себя в реальной жизни не суетиться. Если вам днем предстоит много дел, скажите себе уверенно, что вы все сделаете в самом лучшем виде. Тогда ваш мозг начнет переходить на эргономический способ работы, когда за одну единицу, вы успеваете сделать много полезных дел. Кстати, все дела, выполненные в эмоциональной суете, потом требуют переделки. Цейтнотные ходы могут развалить самую крепкую позицию. Скажите «нет» суете и беспокойству, скажите «да» энергии роста. Это поможет вам в какой-то мере справиться с цейтнотами

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную!  
Например, так - я всегда в направлении роста.

*8. Я предпочитаю активный отдых, пассивное лежание на пляже не по мне.*

В этой фразе за словом «предпочитаю» скрывается вирус беспокойства.

Предпочтения – благодатное слово для вируса. На то, что мы предпочитаем, словно бы ставится метка нашей уязвимости. Пока наши предпочтения «легки и летучи», они не создают нам особых проблем, но когда они переходят в фазу назойливой мысли, мы становимся их «рабами». Наши предпочтения создают нам настроение. А настроение – немаловажный фактор успеха в игре. Если вы отметили эту фразу, то в



вашей шахматной карьере будет много неудобных моментов, мешающих обстоятельств, которые вы словно бы сами на себя навлекаете.

Вирусную фразу переделываем! Мне нравится все - и отдых и активность. Или - все, что происходит в моей жизни - способствует росту.

9. Считаю, что день прошел бесцельно, если не сделано какое-то дело. В этой фразе есть вирусная начинка - «бесцельно». Это вирус беспокойства. Если у вас крутится в голове эта фраза, то она означает, что вы испытываете хроническое беспокойство, которое может усилиться во время турнира или наоборот, вы можете зайти в состояние полного равнодушия и безволия.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную! Любую ситуацию я использую для роста. Или - в любом дне есть потенциал роста.

10. Люблю праздники шумные и веселые.

В этой фразе, есть вирус сознания. « Праздники шумные и веселые» - это метка вируса беспокойства. Сама по себе фраза неопасна, но если она становится вашей родной и непрерывно крутится в вашем мозгу, то эмоциональный поток вашей жизни в обычные, непраздничные дни начинает иссякать. Деление жизни на праздники и будни – это невозможность создать радость внутри себя, независимо от обстановки. Это уязвимость, прерывность эмоциональной энергии роста. Обычно шахматисты с таким вирусом делят жизнь на праздничные турниры и все остальные серые дни. Излишний переизбыток эмоциональной энергии ведет к крайне неровной игре в турнире.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную! Каждый день – это праздник роста.

**Подведем итоги теста А) 1- 10.**

Энергия роста – это очень мощная энергия антиусталости и антискуки, при этом ничего общего не имеющая с бессмысленной суетой и беспокойством. Если вы направлены на непрерывный рост, то вы и будете расти. Рост на телесном уровне означает не увеличение размеров тела, а увеличение его работоспособности, выносливости, силы. Это рост ваших новых возможностей.

## **Б) Проанализируем фразы 11-20**

Если вы поставили более 5 галочек, то у вас стойкая тенденция заходить в ловушки «покой-беспокойство» на духовном уровне. Эти ловушки провоцируют истощение духа, суть которого можно выразить коротко «могу, но не хочу». Отсутствие азарта или наоборот излишняя нервная дрожь делают партию пресной и незрелищной. Духовная усталость означает то, что ваш разум становится похожим на машину без бензина. Вроде бы и водитель есть и руль и колеса, а поехать куда-то в интересные места не получается. Если у вас галочек 5 и меньше, вы в относительной норме, однако, не стоит думать, что вы в безопасности. Даже одна вирусная фраза может «пробить» бензобак вашей идеальной шахматной машины. Подбирая антивирусную замену вирусным фразам, старайтесь не употреблять частицу «не» и используйте созидательную магию слова «рост».

Перед вами ответы 11-20. Выберите в ответах только те фразы, с которыми вы согласились, исправьте ошибки, избавьтесь от вирусов.

*11. Я считаю, что счастье – это душевная гармония с окружающими.*

В этой фразе содержится вирус сознания. Сочетание «счастье-гармония» - это метка вируса покоя.

Стремление заменить счастье на гармонию – это очень тонкая ловушка! В природе и гармония и дисгармония существуют бок о бок. Гармония – тишь, дисгармония – ветер, гармония – солнце, дисгармония – гроза. Если шахматист настроен только на гармонию, его игра может стать невыразительной. В арсенале шахматиста должны быть все виды энергии и созидательная и разрушительная. Парадоксальная игра нередко приводит к изумительным по красоте находкам.

Вирусную фразу следует изменить. Например, так, счастье – это энергия роста.

*12. Я мечтаю о любви.*

В этой фразе содержится вирус покоя. Мечтать о любви, значит, признавать, что сейчас ее у вас нет. Конечно, любовь возникает в присутствии другого человека, но она и без него должна быть в сердце постоянно. Любовь повсюду. Не стоит о ней мечтать, она исходит из вашего сердца и передается всем, кто вас окружает. Любовь – это бесконечное солнце в вашей душе. О любви не надо мечтать, ее надо

просто включить в себе. Любовь – мощная энергия творчества, в том числе и в шахматах тоже.

Вирусную фразу переделываем! Я расту в своем сердце любовь. Или, я расту из любви. Как вам больше нравится.

### *13. Мое настроение зависит от количества денег в кошельке.*

В этой фразе есть вирусная начинка «настроение зависит от». Эти слова – метка вируса покоя.

Если ваше настроение от чего-то зависит, то вы становитесь в некотором смысле уязвимым. То есть после проигрыша вы не можете быстро восстановиться. Если вы измените вирусную начинку, то это позволит вам не расстраиваться и быстро восстанавливаться после неудач. Деньги и очки в принципе одно и то же. Известно, например, что Алехин обладал качеством быстрого восстановления. Неудача словно бы подстегивала его.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Например, у меня всегда настроение роста.

### *14. Я считаю себя порядочным человеком.*

В этой, на первый взгляд, хорошей фразе содержится вирус покоя - «я считаю себя порядочным». Если эта фраза стала вашей родной, если она постоянно крутится в ваших мыслях, то вы тем самым, постоянно сравниваете себя с другими «непорядочными людьми». Человек не вправе считать себя принадлежащим к некоей застывшей конструкции догм и правил – это некий «биороботизм» сознания. Как только человек объявляет себя в чем-то идеальным, мир опровергает это. В шахматной партии этот вирус проявляет себя в том, что спортсмен может потерять нить игры, если соперник сыграет нестандартно.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Примерно так, я считаю себя растущим человеком.

### *15. Мне по душе размеренный распорядок дня.*

В этой фразе содержится вирус. «Размеренный распорядок» - метка вируса покоя. Если в вашей голове крутятся мысли о «размеренном распорядке» и он вам по душе, то это значит, что любое событие, выходящее за рамки размеренности, вы не готовы принимать. А значит, вы уязвимы перед лицом любых внезапностей. Вы можете превратиться в шахматиста, играющего без риска, не умеющего противостоять атаке, в общем, в не творческого игрока.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Я принимаю любые ситуации, все они ведут к росту.

*16. Иногда мне нравится сплетничать.*

В этой фразе содержится вирус беспокойства - «нравится сплетничать». Вирус выражается в том, что вам это нравится, вам доставляет удовольствие это делать. Такие «обсуждалки» других, приносят только вред. Самое интересное, что когда игрок говорит про другого, например так: «Как ему не повезло в этой партии!», то он сам рискует попасть точно в такую же ситуацию. Когда кто-то кого-то очень эмоционально критикует, он говорит это про себя. Наши скрытые недостатки не дают нам покоя. Они выплескиваются из нас в виде критики других людей.

В идеале, хорошо, если вы обращаете внимание на сильные качества соперника. Это позволяет вам развивать такие же качества у себя.

Изменяем вирусную фразу примерно так,- мне нравится подмечать в людях сильные стороны. Или, подмечая сильные стороны других, я расту

*17. Мне очень важно, как я выгляжу в глазах других людей.*

Вирус сознания скрыт в словах «важно...другие люди». Эти слова - метка вируса беспокойства.

Оглядка на других, может повлиять напрямую на творчество в партии. Оценивая себя глазами соперника, тренера, функционера, зрителя, игрок может привести себя к полной деморализации во время партии.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Мне важно расти в своих глазах.

*18. Я ничего не успеваю.*

Это полностью вирусное предложение. Оно является меткой вируса беспокойства. Нельзя допускать, чтобы эта «команда» непрерывно крутилась у вас в голове. Она определяет ваши неудачи не только на ближайшие дни, но и годы. Вы привыкаете к тому, ничего не успеваете. В идеале в повседневной жизни следует быть уверенным в том, что вы успеете все, без излишней бравადы. В это надо научиться верить. Тогда вы укротите свое беспокойство. «Успел» и «успех» - в этих словах много общего.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Я расту и успеваю все.

19. *Не могу равнодушно относиться к жизни других людей.*

Здесь скрыт вирус беспокойства. Вместо того, чтобы заниматься своей жизнью, своим ростом, вы живете жизнью других людей. Насчет вас можно выразиться известной фразой «игрока словно подменили». Это симптом вашего суетливого беспокойства и отсутствия вас в своей жизни. Вирус беспокойства буквально «заставляет» людей жить чужими жизнями. Вам нужна чужая жизнь?

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную!  
Мой рост создаст условия для роста других людей.

20. *Мне кажется, что меня никто по настоящему не любит.*

Эта фраза является производением вируса беспокойства. В своей сути она абсолютно нелепа. Любовь – это энергия радости. Почему вы ждете, что вам ее даст кто-то другой? Почему вы не открываете источник радости внутри себя? Для каждого из нас важно ощущать внутреннее, бесконечно теплое космическое солнце. Солнечные игроки необычайно работоспособны. Они придают шахматам особую ауру бесконечной притягательности.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную!  
Моя любовь всегда живет во мне. Или - моя любовь расцветает во мне.

### **Подведем итоги теста Б) 11- 20**

Замена душевного покоя и беспокойства на энергию роста открывает перед вами новые горизонты. Принятие энергии роста на духовном уровне, в буквальном смысле слова означает рост силы вашего духа, вашей внутренней красоты.

### **В) Проанализируем фразы 21-30**

Если вы поставили более 5 галочек, то у вас опасная тенденция заходить в ловушки «покой-беспокойство» на уровне ума. Эти ловушки-вирусы создают у спортсмена стойкое желание не изучать новое, не разбирать свои сыгранные партии.

Умственная лень чередуется с беспокойством от переживаний. В этом случае при любом тренировочном процессе резко падает эффективность обучения. Узкий дебютный репертуар игры, ярко выраженная привязанность к определенному роду позиций... Такие спортсмены медленно прогрессируют и склонны к депрессиям. Головная боль или бессонница тоже не способствуют хорошей форме при игре.

Головная боль может быть вызвана даже одной из фраз, подобных тому, что приведены ниже! Переделка этих мысле-фраз, которые крутятся в голове дает хороший терапевтический эффект и прививку от лени. При замене в антивирусных фразах старайтесь использовать слово «рост».

Хотелось бы еще напомнить вот о чем. Бытует мнение, что с возрастом работа мозга ухудшается. Многие родители передают вирус «умственной остановки» простыми фразами, которые начинаются с сакраментального «Вот, когда ты вырастешь...». Тем самым они создают ограничитель умственного развития для своего ребенка. Ставя задачу на непрерывный рост в течение всей жизни, мы можем «вытянуть» из своего подсознания невероятно мощные резервы. Проявления поздней гениальности скоро все чаще и чаще станут входить в нашу жизнь.

**Перед вами ответы 21-30.** Выберите в ответах только те фразы, с которыми вы согласились, исправьте ошибки, избавьтесь от вирусов.

*21. День должен быть четко распланирован.*

Вирусная фраза «четко распланирован». Здесь скрывается вирус покоя. Излишнее стремление к четкому плану может убить моменты творчества и в жизни и в партии.

Вирусную фразу переделываем! В каждом дне можно найти новые возможности. Или - в каждом плане могут быть изменения.

*22. Старшие всегда умнее младших.*

Вирус покоя скрывается в слове «всегда». Важен не биологический возраст, а возраст умственный. Если вы изначально приписываете неким людям неизблемые качества, то вам будет трудно настроиться и на рост своего ума. «Всегда» – это некая планка, которую спортсмену бывает трудно преодолевать, играя с именитым соперником.

Вирусную фразу переделываем! Всегда расту умом!

*23. Я не люблю читать книги.*

Это команда вируса покоя. Чтение серьезной литературы – один из способов тренировки творческого и образного мышления. Если вы не настраиваете себя на чтение книг, то у вас с течением времени возникнут определенные трудности в игре.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Чтение книг необходимо для роста.

*24. Я считаю себя достаточно умным человеком.*

За этой фразой прячется вирус покоя. Некий снобизм присущ многим игрокам, когда они достигают желанного для них уровня. Потом им намного труднее идти дальше.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Рост моего познания безграничен.

*25. Я люблю читать классиков за то, что у них очень умные мысли.*

«Классики умные» - вирус покоя. Буквально: мне не надо думать, за меня уже все придумали. При такой позиции страдает критичность мышления, а это очень важное качество для шахматиста.

Вирусную фразу переделываем! Умный тот, кто настроен на рост.

*26. Бывает, что я несколько раз перепроверяю, закрыта ли квартира.*

Это визитная карточка вируса беспокойства. С таким «детским» вирусом надо бороться на практике. Надо ли говорить, какой вред приносит многократная перепроверка хода?

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Я доверяю своему уму, я расту.

*27. В любом деле я не могу обойтись без советов со стороны.*

Здесь скрыт вирус беспокойства. Слово «не могу» лучше вообще исключить из повседневной жизни. Оно относится к разряду магических словечек, провоцирующих сглазы. И тогда шахматные фигуры буквально валятся из рук. Эта фраза указывает и на несамостоятельность, «детскость» вашего мышления. Таким шахматистам трудно играть с чистого листа без подготовки.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Я могу принимать решения самостоятельно. (Я расту)

*28. Я переживаю, если день идет не по моему сценарию.*

В этой фразе скрыт вирус беспокойства. Если день идет не по вашему предполагаемому сценарию, то это может означать, что новый сценарий может быть более предпочтителен для вас. Жизнь полна неожиданностей, и только от вашего к ним отношения зависит, станут

ли они, в конечном счете, приятными или останутся в памяти пятном раздражения.

Если в обычной жизни вы принимаете перестройку текущих событий радостно, то удача будет улыбаться вам. Такой шахматист может «вкусно» относиться к партии.

Например,- Я думал, что соперник будет играть сицилианку, а он во французскую пошел...Ну что ж, отличненько!

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Например,- любой сценарий способствует моему росту.

*29. Нерешенные проблемы - это тяжкий груз.*

В этой фразе скрыт вирус беспокойства. Проблемы следует воспринимать не как груз, а как вполне преодолимые, обучающие препятствия на вашем пути. Такое позитивное принятие проблем позволит вам успешно переходить из одного класса школы жизни в другой.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Я прохожу этапы роста.

*30. Я боюсь, что с возрастом мой мозг будет хуже работать.*

В этой фразе содержится вирус беспокойства. Вы можете представить, например, что пятилетний ребенок озабочен тем, что с возрастом его мозг будет хуже работать? Ребенок безусловно знает, что с возрастом, он станет умнее. И потому у него необычайно высока способность к восприятию и обработке новой информации. А чего боимся мы? Нас ждет школа жизни. И в этой школе, переходя из класса в класс, мы будем расти и приобретать классность.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! С возрастом мой мозг растет и работает все лучше и лучше.

### **Подведем итоги теста В) 21- 30**

Покой и беспокойство ума следует заменить на его рост. Растем мы, растет наш ум. Принятие программы роста вашего ума означает то, что вы можете вырастить в себе талант или существенно поднять свой класс игры.

### **Г) Проанализируем фразы 31-40**

Если вы поставили более 5 галочек, то у вас стойкая тенденция заходить в ловушки «покой-беспокойство» на уровне творца. Эти ловушки заземляют мечты спортсмена.



Еще гроссмейстер Крoгиус, доктор психологии, заметил, что, например, настрой перед партией на ничью в большинстве случаев ведет к проигрышу. Заниженные ожидания или заниженная оценка серьезно замедляют рост спортсмена. Вирус-ловушка пробирается в мозг задолго до партии. А уж во время партии вирус может показать себя во всей «красе». Если галочек-вирусов у вас меньше чем 5, то это повод призадуматься над тем, что они у вас все-таки есть и могут «выстрелить» в самый неподходящий момент.

**Перед вами ответы 31-40.** Выберите в ответах только те фразы, с которыми вы согласились, исправьте ошибки, избавьтесь от вирусов. При замене вирусных фраз следует опираться на энергию слов «рост», «расцвет», «творчество».

*31. Судьба каждого человека predetermined.*

В этой фразе есть вирус покоя. Когда ученые всерьез заговорят о многомерности мира, о параллельных реальностях, вы уже научитесь их чувствовать. Не раз мне приходилось помогать ведущим игрокам нашей юношеской сборной «зайти» в параллельную реальность, когда турнир, казалось, был загублен. И в самой реальной «параллельной реальности» они получали медали, стоило им только поверить в другую судьбу.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Внутренний настрой на рост открывает новые перспективы. Или - настрой на рост направляет судьбу на расцвет.

*32 Я предпочитаю покориться обстоятельствам, которые изменить невозможно.*

За словом «покориться» скрывается вирус покоя. Если в жизни вы позволяете себе не искать новых вариантов и перспектив, то за шахматной доской вы их тоже не будете искать.

Вирусную фразу изменяем! Я верю в свой рост и новые возможности.

*33. Я исключаю общение с неприятными мне людьми.*

В «исключаю неприятное» содержится вирус покоя. Исключить черные пятна из своей жизни невероятно сложно, их можно только осветлить. Если в вашей биографии есть черные пятна-люди, не думайте, что они в прошлом. Они присутствуют в вашем биокомпьютере. Ведь даже при простом упоминании о них, вы

испытываете отрицательные эмоции. Не думайте, что эти черные пятна рассосутся сами собой, наоборот, с возрастом они имеют тенденцию накапливаться и перерождаться в черные дыры, с которыми вам придется бороться в одиночку. Не лучше ли осветлить их, принять их с позиции позитивного восхищения и, тем самым, сделать из них источник дополнительной энергии?

– Он меня обманул...Зато теперь я научился распознавать обманщиков по глазам и по мочкам ушей. Или даже так:

– Он меня обманул в мелочи, зато теперь я овладел мощным антивирусом к любому обману.

Если шахматист научится этому умению в жизни, то в шахматах он успешно решит проблему «неудобных» соперников.

Вирусную фразу изменяем! Любое общение способствует моему росту.

*34. Звездное небо не вызывает у меня сильных эмоций.*

В этой фразе скрывается вирус покоя. В созерцании звездного неба рождается энергия творчества. Только не надо заявлять, что звезды – это точки, стекляшки или искорки. Звезды – это неизведанные миры. В них скрыт мощный посыл на творчество, на интуицию, на соединение сознания с подсознанием.

Вирусную фразу изменяем! Наполняясь энергией звезд, я расту..

*35. Я верю во Всемогущего Бога, которому должен поклоняться человек.*

В слове «поклоняться» скрывается вирус покоя. Поклонникам определенной религии советую не спешить ругаться, махать крестом или полумесяцем. Скоро грядет новая эра в развитии человечества, которая поднимет человека с колен. Некоторые шахматисты иногда в буквальном смысле вымаливают единичку в табличку у высших сил. Действенно, но некрасиво. Это как взять кредит и не вернуть его. Дадут ли вам его еще раз? Не лучше ли нам, созданным по его образу и подобию, стараться понять его, дорасти до его сознания?

Вирус изменяем, примерно так: Я прорастаю в бога.

*36. Гадалки определенно что-то знают про будущее.*

В этой фразе скрывается вирус беспокойства. Гадалки знают ваше будущее, если вы мчитесь в поезде судьбы. Например, в направлении деревня Гадюкино. Но как только вы поверите в свои неограниченные возможности, вы сможете сойти с поезда на любой

станции и пересесть на другой поезд. Конечно, если вам по душе деревня Гадюкино, можете и не сходить... И еще надо помнить о том, что нет поездов к «нолику» или «единичке», есть дорога к Творцу Счастья.

Вирусную фразу изменяем. Я творец своего будущего.

*37. Меня раздражают «неправильные» люди.*

В этой фразе скрывается вирус беспокойства. Вас раздражает, что трава маленькая, а деревья большие? Хотели бы наоборот? Вас раздражает, что мухи маленькие, а слоны большие? Хотели бы наоборот? А, может быть, прежде чем критиковать Вселенную, попробовать услышать ее и понять? Тогда вы сможете и себя увидеть в стадии роста, что позволит вам быстро настроиться на игру.

Вирусную фразу изменяем. Все люди растут, они в разных стадиях роста.

*38. Я испытываю потребность помогать другим людям.*

В этой фразе скрывается вирус беспокойства. Насчет людей, любящих помогать... Прежде, чем помогать, надо научиться чувствовать и видеть мир в его фазах роста. Вы же не вытаскиваете росток из земли, чтобы он быстрее вырос, не выколупываете птенца из яйца, не выковыриваете бабочку из кокона! Так и с помощью другим людям. Семь раз отмерьте, потом отрежьте, семь раз подумайте, потом помогайте. В любом человеке есть зверь. Не он ли в данный момент просит у вас помощи? Поможете зверю, он потом съест вас обоих. Поможете божественному ростку в человеке, выиграете оба. Шахматисту принятие такого взгляда на жизнь, позволит успешно играть с людьми, от которых он эмоционально зависит.

Вирусную фразу изменяем. Я поддерживаю рост другого человека.

*39. Если надо, то я берусь даже за невыполнимые дела.*

В этой фразе скрывается вирус беспокойства. Нередко беспокойные люди в буквальном смысле разбиваются в лепешку. Например, надо срочно гвоздь забить? Будем забивать рукой, головой... А, может быть, лучше молоток поискать? Эта вирусная фраза обнажает неорганизованность вашего мышления. И именно она «дает команду» шахматисту на ничем не обоснованные авантюрные ходы.

Вирусную фразу изменяем: Я ищу творческие возможности, как невыполнимые дела сделать выполнимыми.

40. *Я страдаю от несовершенства этого мира.*

В этой фразе скрывается вирус беспокойства. Несовершенство есть непричесанное совершенство, и у вас есть возможность побыть в роли мастера-дизайнера. Вам на это и жизнь дана. Многие шахматисты страдают от несовершенства своих партий. И дальше страдания дело не идет. Приучите себя мыслить позитивно.

Вирусную фразу изменяем. Вместе со мной мир стремится к совершенству.

#### **Подведем итоги теста Г 31-40**

Покой и беспокойство на уровне творца, следует заменить на рост ваших творческих возможностей.

Принятие роста на уровне творца означает то, что вы можете стать творцом с большой буквы. Этот рост означает развитие сплава логики с интуицией.

#### **Подведем итог всего ТЕСТА №1**

Вирусные фразы, которые вы отмечали, содержат в себе прерывание непрерывности эмоционального потока. Либо его остановку – покой, либо завихрение – беспокойство. Посмотрите более внимательно на свою жизнь, и вы заметите, что есть класс событий, которые вызывают у вас желание покоя, а есть класс событий, которые вызывают беспокойство. Тест не исчерпывает всего многообразия вирусных мыслей «покоя-беспокойство». Но, следуя принципу антивирусной замены, (покой и беспокойство меняем на рост), вы можете «увидеть своих врагов в лицо» в реальной жизни. Например, такое известное восклицание как «наконец-то!» (наконец-то я выиграл, получил, добился!) тоже содержит вирус покоя, прерывание непрерывности, конец чего-то. Чем больше эмоций вы в это вкладываете, тем дольше и непреодолимей остановка.

Покой и беспокойство могут быть окрашены как в темные тона, так и в радостные, яркие. Суть вируса от этого не меняется. Он способствует прерыванию энергии, прерыванию вашего роста. Попробуйте сами заменять свои вирусные мысли на антивирусные. При этом старайтесь не использовать вредоносную частичку «не». Если

ваши фразы, содержатся в тесте, перечитайте их, может быть, даже выпишите их и антивирусную замену.

Первое время лучше держать антивирусные фразы перед глазами, а потом мозг к ним привыкает и начинает самовосстанавливаться, рождая внутри вас приятное, созидательное ощущение непрерывности роста.

### **Глава 13      ТЕСТ №2 БЕСКОНЕЧНОСТЬ И СИЛА ИГРЫ. «УБЫТОК – ПРИБЫТОК»**

Этот тест призван проверить, в полной ли мере вы принимаете бесконечность энергии. Если забыть про эмоциональное правило бесконечности энергии, то легко попасть в ловушку «убыток-прибыток».

Когда смотришь на двух игроков, то можно довольно точно определить, кто на кого нападает... Помню такую картину, на юношеском чемпионате России, как одна из соперниц вытягивала ноги под столом, а другая вынуждена была сидеть бочком и отодвигаться от стола. Соперница отвоевывала пространство не только за шахматной доской, но и буквально физически - по сантиметру в минуту!

Кто-то сидит сгорбившись, а кто-то расслабившись. Кто-то изображает мучение, а кто-то превосходство. Игроки словно пьют энергию друг у друга. Немигающий взгляд удава Каа из мультфильма про Маугли, тяжелое энергетическое обвитие, бр-р!

Но есть картинки и более интересные. Сидит игрок...Красиво, прямо, глаза горят космическим огнем.

Огромный интерес вызывают игроки, которые не пытаются отобрать энергию друг у друга, а словно бы заряжаются энергией от космоса. Такие партии называют «битвой гигантов». Если у двоих в головах космос, то после такой игры даже проигравший преисполнен вдохновения.

А себя вы к какому классу относите? К вампирам или к донорам? Нет? Вы – человек космический? Тогда попробуйте пройти следующий тест.

## ТЕСТ №2

Выберите только один ответ из пяти, который наиболее близок вам.

### У меня несовершенно тело

1. Я знаю об этом, но пока меня и таким любят.
2. Стараюсь подчеркнуть свою яркую индивидуальность.
3. Ну и что. Ни у кого нет совершенного тела
4. Работаю над собой. Жажду восхищения окружающих.
5. Тихо страдаю. Пытаюсь что-то изменить.

### Мой дом - моя крепость.

1. Мой дом – это не крепость, это мой мир.
2. Мой дом всегда открыт для моих друзей.
3. Мой дом, в общем, меня устраивает в плане защиты, хотя не откажусь от качественных изменений.
4. Мне хотелось бы расширить размеры моей крепости.
5. Опасаюсь за сохранность дома.

### Одежда – важная часть имиджа.

1. Согласен. У меня не так много вещей, но все особенные.
2. Вещи должны быть куплены в фирменном магазине
3. Не люблю выделяться из толпы, предпочитаю неяркие вещи.
4. Я люблю много всякой одежды. Мне нравится выделяться из толпы.
5. Мне не нравится, как я одет.

### Мой партнер – хороший человек

1. Он - волшебный человек!
2. Он меня частенько донимает своими капризами
3. Когда-то он был хорошим. Но сейчас он не удовлетворяет моим запросам.
4. Мы уживаемся друг с другом.
5. Боюсь его потерять

### У меня много друзей

1. Да. Есть с кем поболтать
2. Много или мало, вопрос не в количестве, а в качестве.
3. Наверное, они есть.
4. Много друзей по несчастью, а вот по счастью меньше.

5. Мне много друзей не надо

**Мне хватает жизненной энергии**

1. Не всегда. Работаю в этом направлении.
2. Да. Мне хватает. Излишки ни к чему.
3. Бывает, что не хватает. Есть места, где можно подзарядиться.
4. Мне хотелось бы больше не энергии, а денег.
5. Боюсь, что она иссякнет.

**Я доволен своим умом**

1. Мой ум как дикий зверь. Приручаю.
2. Больше чем есть, ума не будет
3. Главное, чтобы он не отключался и вовремя включался.
4. Мне хочется признания со стороны окружающих.
5. Боюсь выглядеть глупым.

**Работа должна иметь перспективы роста.**

1. Не она должна, а я должен.
2. Работа должна приносить доход.
3. Работа должна иметь перспективы роста зарплаты.
4. Против повышения ничего не имею.
5. Надеюсь, что это будет так.

**Я хотел бы попасть в элиту**

1. Если меня туда поднимут, то я не против.
2. Хочу быть одной ногой там, а другой на земле.
3. Элита – это не особый уровень, а некая группа людей, навязывающих свою избранность.
4. Хочу. Стараюсь изо всех сил.
5. Мечтаю об этом.

**Я живу в красивом городе**

1. Это так, даже если не так.
2. Нормальный город. Бывают и похуже и получше.
3. Город один из многих.
4. Завидую жителям Парижа, Лондона, Майямы ... итд
5. Город наш плохонький.

### **У России большое будущее.**

1. Все может быть. Солнце
2. Это страна без будущего.
3. Это страна экспериментов.
4. Главное, чтобы на меня хватило этого будущего.
5. Но оно очень далеко.

### **Люди могут уничтожить планету**

1. Не тотально. Кто-то или что-то останется.
2. Все идет к тому.
3. Главное, чтобы хватило мне и моим детям.
4. Или они ее уничтожат, или она их.
5. Я этого боюсь.

## **Глава №14.**

## **РАСШИФРОВКА ТЕСТА №2**

Перед вами расшифровка теста №2. Найдите в расшифровке свои ответы и посмотрите, что они обозначают (слово справа от фразы).

### **У меня несовершенное тело**

- |  |   |             |
|--|---|-------------|
| 1. Я знаю об этом, но пока меня и таким любят.       | - | Потребитель |
| 2. Стараюсь подчеркнуть свою яркую индивидуальность. | - | Солнце      |
| 3. Ну и что. Ни у кого нет совершенного тела.        | - | ---         |
| 4. Работаю над собой. Жажду восхищения окружающих.   | - | Вампир      |
| 5. Тихо страдаю. Пытаюсь что-то изменить.            | - | Донор       |

### **Мой дом - моя крепость.**

- |  |   |             |
|--|---|-------------|
| 1. Мой дом – это не крепость, это мой мир.   | - | Солнце      |
| 2. Мой дом всегда открыт для моих друзей.  | - | Потребитель |
| 3. Мой дом, в общем, меня устраивает в плане защиты, хотя не откажусь от качественных изменений. | - | ---         |
| 4. Мне хотелось бы расширить размеры моей крепости.  | - | Вампир      |
| 5. Опасаюсь за сохранность дома.   | - | Донор       |



### **Одежда – важная часть имиджа.**

1. Согласен, меня не так много вещей, но все особенные. - Солнце
2. Вещи должны быть куплены в фирменном магазине. - ---
3. Не люблю выделяться из толпы,  
предпочитаю неяркие вещи - Потребитель
4. Я люблю много всякой одежды,  
мне нравится выделяться из толпы. - Вампир
5. Мне не нравится, как я одет. - Донор

### **Мой партнер – хороший человек**

1. Он - волшебный человек. - Солнце
2. Он меня частенько донимает своими капризами - ---
3. Когда-то он был хорошим,  
но сейчас он не удовлетворяет моим запросам - Вампир
4. Мы уживаемся друг с другом. - Потребитель
5. Боюсь его потерять. - Донор

### **У меня много друзей**

1. Да. Есть с кем поболтать - Потребитель
2. Много или мало, вопрос не в количестве, а в качестве. - Солнце
3. Наверное, они есть. - Донор
4. Много друзей по несчастью, а вот по счастью меньше. - Вампир
5. Мне много друзей не надо. - ---

### **Мне хватает жизненной энергии**

1. Не всегда. Работаю в этом направлении. - Солнце.
2. Да. Мне хватает. Излишки ни к чему. - ---
3. Бывает, что не хватает,  
есть места, где можно подзарядиться. - Потребитель
4. Мне хотелось бы больше не энергии, а денег. - Вампир
5. Боюсь, что она иссякнет. - Донор

### **Я доволен своим умом**

1. Мой ум как дикий зверь. Приручаю. - Солнце
2. Больше чем есть, ума не будет. - ---
3. Главное, чтобы он не отключался  
и вовремя включался - Потребитель

4. Мне хочется признания со стороны окружающих - Вампир  
 5. Боюсь выглядеть глупым. - Донор

**Работа должна иметь перспективы роста**

1. Не она должна, а я должен. - Солнце  
 2. Работа должна приносить доход. - ---  
 3. Работа должна иметь перспективы роста зарплаты - Вампир  
 4. Против повышения ничего не имею. - Потребитель  
 5. Надеюсь, что это будет так. - Донор

**Я хотел бы попасть в элиту**

1. Если меня туда поднимут, то я не против - Потребитель  
 2. Хочу быть одной ногой там, а другой на земле. - Солнце  
 3. Элита – это не особый уровень, а некая группа людей, навязывающих свою избранность. - ---  
 4. Хочу. Стараюсь изо всех сил. - Вампир  
 5. Мечтаю об этом. - Донор

**Я живу в красивом городе**

1. Это так, даже если не так. - Солнце  
 2. Нормальный город. Бывают и похуже и получше - Потребитель  
 3. Город один из многих. - ---  
 4. Завидую жителям Парижа, Лондона ... ит.д. - Вампир  
 5. Город наш плохенький. - Донор

**У России большое будущее.**

1. Все может быть. - Солнце  
 2. Это страна без будущего. - ---  
 3. Это страна экспериментов. - Потребитель  
 4. Главное, чтобы на меня хватило этого будущего - Вампир  
 5. Но оно очень далеко. - Донор

**Люди могут уничтожить планету**

1. Не тотально. Кто-то или что-то останется. - Солнце  
 2. Все идет к тому. - ---  
 3. Главное, чтобы хватило мне и моим детям. - Вампир  
 4. Или они ее уничтожат, или она их. - Потребитель  
 5. Я этого боюсь. - Донор

*Солнце* - вы можете «излучать» и принимать бесконечную космическую энергию.

*Потребитель* - вы человек обычный, пользуетесь той энергией, какая перепадет.

*Вампир* - вы питаетесь энергией страха от других людей

*Донор* - вы кормите вампиров своим страхом

Нарисуйте круг, разделите его на 12 секторов. Посчитайте сколько у вас ответов, обозначенных « Солнце», заштрихуйте соответствующее число секторов желтым цветом.

Посчитайте, сколько ответов у вас, обозначенных как «Потребитель», заштрихуйте соответствующее количество секторов серым цветом.

Посчитайте, сколько у вас ответов, обозначенных как «Вампир», заштрихуйте соответствующее количество секторов черным цветом.

Посчитайте, сколько у вас ответов, обозначенных как «Донор», заштрихуйте соответствующее количество секторов красным цветом.

Если у вас остались пустые сектора, значит, вы выбирали вопросы-пустышки. Выбор таких вопросов означает, что вы склонны перекрывать все потоки энергии, идущие к вам.

Круг с 12 секторами можно условно представить как 12 часовой день. Допустим, у вас получилось 5 желтых секторов «Солнце», 2 черных сектора «Вампир», 3 серых сектора «Потребитель», 1 красный сектор «Донор» и 1 пустой сектор. Значит, 5 часов в день вы пользуетесь космической энергией, 2 часа в день вампирите, 3 часа в день подбираете то, что на вас свалится, 1 час в день донорствуете, 1 час в день закрываетесь ото всего.

Следует помнить о том, что этот тест дает лишь приближенные значения, и его результаты зависят от вашего настроения. Кроме того, если вы 5 часов в день сидите на космической энергии, то это вовсе не означает того, что они придутся на партию. Мало того, эти часы могут быть минутами разбросаны по всему дню, так что вы можете и не ощутить их в полной мощи.

Конечно, перед турниром лучше настроиться на космический, солнечный поток. Просмотрите «некосмические» ответы, отнеситесь к ним критически, сравните их с космическими и попробуйте изменить точку зрения на реальность. Увидьте в реальном мире бесконечность созидательной энергии. Напомню, что для ощущения бесконечности своей энергии, можно представлять внутри себя ее источник – солнце.

Ощущение внутреннего прекрасного солнца даст вам возможность резко увеличить силу игры.

### **Глава №15. ТЕСТЫ №3 и №4 КАЧЕСТВЕННОСТЬ И ЦЕЙТНОТЫ. «ВЫШЕ - НИЖЕ».**

Этот тест поможет вам проверить качественность вашей энергии. Не соблюдая правила качественности эмоциональной игры, вы рискуете попасть в вирусные ловушки «выше-ниже».

Если человек допускает в своих мыслях оценку «выше-ниже», то он тем самым, попадает на некую символическую гору, которая составлена из других людей.

Существование на этой горе подчинено одному правилу – встать выше других. Пробивать локтями дорогу наверх, идти по головам. А если чуть зазевался, тебя тут же скинут вниз. Перспектива не из приятных.

Оценки «выше-ниже» возникают в повседневной жизни буквально на пустом месте. В основном они связаны с размерами кошелька, с профессионализмом или с принадлежностью к некоей организации. Самая первая оценка происходит по внешности, а затем по уму. Редко кто из нас дает себе качественную оценку. В основном оценка опирается на «лучше-хуже», «умнее-глупее», «красивее-уродливее», следующие из традиционного «выше-ниже». Сама по себе мгновенная оценка не приносит вреда, наоборот, дает чувство реальности. Но когда она превращается в настойчивую команду-говорилку, звучащую в голове, то может практически полностью парализовать работу вашего биокомпьютера.

Если игрок находится не в потоке качественности, а в ловушке «ниже-выше», то он обречен на цейтноты. Цейтноты возникают вовсе не от поиска лучшего хода, долгий поиск – это уже следствие попадания в ловушку.

Представим себе компьютер, подключенный к Интернету. Вы набираете в поисковике «лучший ход». Компьютер вам его выдает. Вы еще раз набираете... И вдруг... Не выдает! На экране песочные часы. Компьютер завис, потому что перегружен. Чем перегружен компьютер? Некой программой под названием «непрерывная оценка».

В человеческом биокомпьютере происходит нечто подобное. Он тоже зависает, потому что кроме мысли о поиске хода, в наших мозгах крутятся сотни мыслей, не связанных с игрой. Что это за мысли? И откуда они берутся? Попробуем пройти тесты.

Как вы оцениваете соперника, с которым собираетесь играть? Распределите позиции в порядке важности от 1 до 4. На первое место поставьте самую важную для вас позицию и далее по убыванию.

**1. Оценка по внешности**

- Одежда
- Манеры ✓
- Глаза
- Габариты

**2. Оценка по духовности.**

- Доброта
- Общительность
- Культура поведения ✓
- Искренность

**3. Оценка по уму.**

- Агрессивность
- Гармоничность
- Счет
- Сила игры ✓

**4. Оценка по творчеству.**

- Оригинальность.
- Рейтинг
- Наличие званий
- Авторитетность ✓

**Расшифровка теста.**

Какую оценку вы применяете к игроку, такую допускаете и к себе! В каждом блоке содержится 3 оценочных позиции и одна безоценочная (то, что количественно не сравнивается). Если вы не поставили безоценочную позицию на 1-е место, значит, вы в оценочной ловушке! Безоценочные позиции: глаза, искренность, гармоничность, оригинальность.

Чем ниже вы поставили безоценочные позиции, тем более вы склонны к оценке. Тем более вы уязвимы и склонны к цейтнотам. Ваш

мозг непрерывно оценивает, вместо того, чтобы заниматься позицией. Допустим, ваш тест выглядит так:

#### **Оценка по внешности**

1. Одежда (лучше - хуже)
2. Манеры (лучше - хуже)
3. Глаза - безоценочная позиция. В идеале она должна стоять на первом месте.
4. Габариты (больше - меньше)

#### **Оценка по духовности**

1. Доброта (больше - меньше)
2. Общительность (больше - меньше)
3. Культура поведения (лучше - хуже)
4. Искренность – безоценочная позиция. В идеале она должна стоять на первом месте

#### **Оценка по уму.**

1. Агрессивность (больше - меньше)
2. Гармоничность - безоценочная позиция. В идеале она должна стоять на первом месте.
3. Счет (лучше - хуже)
4. Сила игры (ниже - выше)

#### **Оценка по творчеству.**

1. Оригинальность - безоценочная позиция. Она идеально на первом месте.
2. Рейтинг (ниже - выше)
3. Наличие званий (ниже - выше)
4. Авторитетность (больше - меньше)

### **Глава №17.**

### **РАСШИФРОВКА ТЕСТА №3.**

Проанализируем результаты этого конкретного теста.

#### **Смотрим внешность:**

Оценивая внешность соперника в первую очередь по одежде и манерам, игрок становится уязвимым перед хорошо одетым и

манерным соперником. Тупо? Но, к сожалению, так устроен наш мозг. И я не раз становилась свидетелем неравной игры обычного игрока с игроком пижонистым. В ход идет все, особенно у женщин. И шляпы, и босячество в его самом прямом смысле, и грозно нахмуренные брови. Для мужчин женщины используют макияж и мини. Если вы поставили «глаза» на первое место, то вы избежали оценочной ловушки «выше-ниже». В данном тесте «глаза» на третьем месте - это глубина ловушки. Очень плохо, если «глаза» на последнем месте.

#### **Смотрим душу:**

Положение аховое. Безоценочное качество «искренность» на последнем месте! Максимальная глубина ловушки. Если вы оцениваете соперника по доброте, общительности и культуре поведения, то как вы будете играть со злым, хамовитым или невоспитанным партнером?

#### **Смотрим ум:**

Безоценочное качество «оригинальность» на втором месте. На первом месте агрессивность. Значит, по этому качеству игрок уязвим. Такой игрок не любит, когда его атакуют, и не всегда может сдерживать атаку.

#### **Смотрим творца:**

Здесь все в порядке. Безоценочное качество на первом месте. То есть игроку ничего не мешает проявлять творчество за доской. Правда, в том случае если перед ним будет игрок из разряда «серых мышек», невзрачный, тихенький, общительный, культурный, ни на что особо не претендующий (смотри результаты теста выше). Не слишком ли много условий?

Посмотрите внимательно, как выглядит ваш личный тест. Чем ниже находится безоценочная позиция, тем более вы уязвимы ловушкам «выше-ниже» и производным от них «лучше-хуже», «больше - меньше», «умнее - глупее», «сильнее - слабее» и прочим оценочным кругам, по которым непрерывно бегут ваши мысли, независимо от вашего на то желания.

Чтобы перестать сидеть в цейтнотах надо постараться не ставить оценочные позиции на первое место. Просто словами эту оценку не уберешь. Приказать себе не думать о желтой обезьяне? Да она так и будет скакать и прыгать у вас в голове! Вы приказали себе не думать о

том, что играете с именитым соперником, а мысли сами так и лезут в голову, прокручивая разные варианты исхода игры. Как тут не думать!

Однажды когда-то давно моя дочь играла впервые с очень именитой соперницей, значительно превосходящей ее по рейтингу. О победе не мечтали, ничья была желанным результатом. Дочь очень волновалась и перед самой партией случайно порезала палец. Мысли о боли заглушили крутящуюся в мозгах оценку, и она сыграла партию, как и надеялась - вничью.

Но не резать же каждый раз себе перед партией пальцы! А как же тогда убрать оценку? Решение этой проблемы тоже лежит за плоскостью шахматной доски. Вы находитесь в оценочных потоках всю жизнь. Без оценки, конечно, жить невозможно, но она должна быть мгновенной, она лишь есть настройка на рост. И жить хорошо в потоках роста, а не в оценочных мыслях-вертушках, которые закручиваются в воронку и утягивают вас туда с головой.

Крутящаяся в мыслях оценка «я ниже» очень плоха, но и оценка «я выше» – тоже. Однажды мы разговорились с девушкой гроссмейстером. Она была очень удивлена, что проиграла:

– Я пришла на игру в очень хорошем настроении, я знала, что играю лучше соперницы. Все было хорошо, и времени достаточно. Но я не понимаю, как я зевнула мат!

В данной ситуации налицо типичное проявление оценки, которая помешала адекватно оценивать игру, потому что вместо игры девушка оценивала свое состояние «я – выше». Сработал «ласковый» убийца, вирус «выше», который приводит к реальному головокружению от успехов.

Оценка «я - выше» рождает звездную болезнь, симптомы которой игрок у себя может распознать не сразу. Но в какой-то момент он вдруг осознает некую тяжесть своего мышления, потому что вместо мыслей об игре, у него в голове начинают возникать мысли о том, какой он гениальный. То есть вместо решения задачи он думает о том, как он ее сейчас гениально решит.

Звездная болезнь шахматиста лечится холодным душем из «ноликов». В шахматах в отличие от реальной жизни звездная болезнь диагностируется гораздо быстрее, потому что шахматам чужда фальшь. Эта игра дает вашим способностям объективную оценку. В жизни же иные «звезды» могут долго жить в иллюзиях фальшивой любви своих поклонников.

Вирус «ниже - выше» вместе с вирусом «прибыток - убыток» может рождать нервное перенапряжение шахматиста. Бывает, иные



шахматисты с такой установкой вырывают очки и половинки очков любой ценой, даже неправомерным предложением ничьей.

Вполне возможно пройти по головам и занять место на вершущке горы, используя такие трюки. Правда, потом придет расплата. Ведь трюкачество не имеет ничего общего с состоянием творческого полета.

Чтобы убрать губительную непрерывную оценку «выше - ниже» надо опять таки выйти за плоскость шахматной доски. Именно там находятся корни ваших неудач.

Попробуем в следующем тесте заменить желтую обезьяну на сияющее солнце.

### Глава №18. ТЕСТ №4

Отметьте галочками те фразы, которые вызывают у вас эмоциональную реакцию.

**Я ИСПЫТЫВАЮ НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ ПОТОМУ ЧТО ...**

# У меня выскочили прыщи на лице

# У меня нет возможности покупать дорогую стильную одежду

@ Я некрасивая (некрасивый)

@ У меня нет настоящей любви

\* Никто не заметил мою новую прическу (прикид)

\* В мою сторону не посмотрел ни один представитель противоположного пола

# Со мной разговаривали свысока.

# Мой любимый (любимая) нагрубил мне

@ Пришло ощущение, что я никчемная (никчемный)

@ Не могу избавиться от чувства вины

\* Мне нагрубили в ответ на справедливое замечание

\* Меня нагло обошли в очереди

# Чувствую себя глупой (глупым)по сравнению с другими людьми

# Я бессильна (бессилен) решить некоторые проблемы

@ Я боюсь заявить о своих правах

@ Я боюсь, что меня обманут

- \* Мне дали понять, что меня ни во что не ставят.
- \* Меня обманули

# У меня ничего не получается.  
# Мое будущее закрыли черные тучи.

@ Я поняла (понял), что не могу изменить то, что сильнее меня  
@ Мне приходится приспосабливаться к обстоятельствам.

- \* Меня называли тупой (тупым), (посредственностью)
- \* Мне дали понять, что у меня не хватает образования

#### **Глава №19. РАСШИФРОВКА ТЕСТА №4.**

Перед расшифровкой хотелось бы сделать некоторое поясняющее отступление. Представим себе следующую ситуацию. Идет турнир, игрок заболел. Головная боль, горло, насморк – в табличке появились нули. Ни таблетки, ни уколы не помогают. Что делать? Кажется, что во всем виновата болезнь, проклятый вирус.

Однажды мне пришлось помочь сильному игроку решить вопрос с болезнью. Мы вместе, используя энергию эмоций, убрали все симптомы. На следующее утро игрок был в полном здравии.

– Голова чистая, симптомы болезни пропали.

Думаете, после этого он начал хорошо играть? Совсем нет. Причины плохой игры крылись в некоторых личных проблемах, связанных с оценкой «ниже - выше». Вирус оценки «ниже - выше» привел к «ловушкам - заторам» в мозгу, и эти ловушки в свою очередь стали проявляться болевыми симптомами на физическом уровне.

Не спешите винить болезнь в своих неудачах. Любая болезнь на самом первом этапе создается вашими мыслями. Частенько это мысли о вашем ничтожестве, хотя могут быть мысли и о превосходстве. В принципе, это два конца одной палки, которая может больно ударить по вам. Ведь если вы допускаете мысли о своем превосходстве, то значит, и о чьем-то ничтожестве. То есть слово «ничтожество» есть в ваших мыслях и когда-то оно сможет начать работать против вас.

Вот теперь внимательно посмотрите на те фразы, которые вы отметили. Все эти фразы содержат вирус «ниже» - «ничтожество». Все

они приводят к уменьшению силы игры, к цейтнотным раздумьям на пустом месте.

Фразы, отмеченные значком #. Эти фразы скрывают в себе абсолютное ничтожество «я ниже всех». Если они долго крутятся в голове, то могут «включить» грипп, ОРЗ.

Фразы, отмеченные значком @. Эти фразы скрывают в себе относительное ничтожество «я ниже кого-то». Если они долго крутятся в голове, то могут включить ангину.

Фразы, отмеченные значком \*. Эти фразы скрывают в себе воинствующее ничтожество – «я не смогу стать сильнее выше кого-то, чего-то», «у меня не хватит сил, чтобы это изменить». Такие мысленные фразы «включают» насморк – болезнь «маломощных творцов».

Чтобы не болеть и не сидеть в цейтнотах, надо эти фразы качественно изменить. Можно попробовать это сделать в шуточной форме, ведь хорошая шутка способна убрать излишнюю серьезность, надуманность проблемы «выше-ниже» и поставить все на свои места. В каждой шутке должна быть доля солнца. А солнечная энергия – это универсальная энергия жизни, главное с умом ее преобразовывать.

## Я ИСПЫТЫВАЮ НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ ПОТОМУ ЧТО ...

# У меня выскочили прыщи на лице.  
Значит, я тоже куда-то выскочу

# У меня нет возможности покупать дорогую стильную одежду  
Потому что у меня ее и так много

@ Я некрасивая (некрасивый).  
У меня оригинальная, неповторимая красота.

@ У меня нет настоящей любви.  
У меня есть любовь. Я люблю жизнь.

\* Никто не заметил мою новую прическу (прикид).  
Главное, что я сам(а) это замечаю.

\* В мою сторону не посмотрел ни один представитель  
противоположного пола.

- Отлично, а то и так много внимания.
- # Со мной разговаривали свысока.  
Это я просто кажусь сам (а)себе маленьким (маленькой)
  - # Мой любимый (любимая) нагрубил мне.  
Это сигнал о том, что мое внутреннее солнце погасло. Срочно включаю!
  - @ Пришло ощущение, что я никчемный (никчемная)  
Это повод, чтобы начать аккумулировать свою силу.
  - @ Не могу избавиться от чувства вины.  
Не хочу быть перебродившим вином, хочу быть живой водой.
  - \* Мне нагрубили в ответ на справедливое замечание.  
Это сигнал о том, что я не в состоянии гармонии.
  - \* Меня нагло обошли в очереди.  
Значит, у меня намечается что-то более интересное.
  - # Чувствую себя глупым (глупой) по сравнению с другими людьми.  
Отлично! Это указывает о наличии моего потенциала.
  - # Я бессилён (бессильна) решить некоторые проблемы.  
Дам запрос в подсознание. Они решатся сами.
  - @ Я боюсь заявить о своих правах.  
Мои права – мое богатство. Заявить о них, значит включить в себе самоуважение.
  - @ Я боюсь, что меня обманут.  
Я учусь распознавать фальшь.
  - \* Мне дали понять, что меня ни во что не ставят.  
Я не вещь, которую можно куда-то поставить.
  - \* Меня обманули.  
Нет предела самосовершенствованию!

# У меня ничего не получается.

Раз не получается, значит, будет излучаться

# Мое будущее закрыли черные тучи.

Значит, будет гроза, и потом все очистится дождем

@ Я понял (а), что не могу изменить то, что сильнее меня.

Значит, оно само изменится, главное в это верить

@ Мне приходится приспосабливаться к обстоятельствам.

Я учусь ловить нужные потоки.

\* Меня назвали тупицей (посредственностью)

Тупость и посредственность – это символ надежности и постоянства.

\* Мне дали понять, что у меня не хватает образования.

То есть мне дали понять, что у меня есть перспективы роста.

Конечно, этот список «ничтожных» мыслей не исчерпывает всего их многообразия. Образы-команды, которые они несут клеткам – это «оторванность клетки от организма, ее ненужность». Антивирусные замены «ничтожных» мыслей желательно придумывать такие, чтобы в них не было сравнения «выше-ниже», а была заявка на некое очень приятное качество, которое дает ощущение нужности, целесообразности и связи с миром. **Стремиться быть не выше других, а выше самого себя – это ключ к успеху.**

Если у вас все начинает получаться игра, и вы испытываете приятные эмоции, оттого, что вы выше других, то незаметно приходит ваша уязвимость. Чтобы устранить уязвимость, следите за своими эмоциями. Я счастлив не оттого, что я выше других. Я счастлив(а) оттого, что я, это «я». Счастлив(а) от звезд, от неба и т.п. Это и есть высшее выражение **качественности** вашей эмоциональной энергии.

Если же в вашей голове начинает назойливо крутиться мысль. «Я счастлив(а) оттого, что выиграл(а) этот турнир», срочно принимайте меры.

И вот так плавно мы приходим к теме безусловность

**Глава №20.                    ТЕСТЫ №5 и №6**  
**БЕЗУСЛОВНОСТЬ И СИЛА ИГРЫ. «ПОМЕХИ- ПРИЧИНЫ»**

Умение сохранять эмоциональную безусловность, это способность настоящего Творца. Творцам не может помешать ничто. Про игроков, которые обладают врожденным качеством безусловности, говорят, что у них нервы-канаты. Они способны выдерживать нечеловеческое напряжение. И в чем-то они неуязвимы, хотя и на старуху находится проруха.

Как же организовать поиск своих уязвимых мест? Вы, наверное, знаете, в чем вы уязвимы? Может быть. Но вы видите только вершки, а чтобы добраться до корешков, вам надо более внимательно взглянуть на свое окружение. И особенно на тех, кто вас раздражает. Энергия раздражения показывает, что у вас с этими людьми возникает эмоциональный резонанс. То есть, то, что вам не нравится в других людях, в каком-то виде присутствует и в вас.

**Глава №21.                    ТЕСТ №5**

Что раздражает вас в самых близких людях? Отметьте.

Неопрятность  
Беспомощность  
Обжорство  
Ревность  
Лень  
Обман  
Пьянство  
Нудность  
Глупость  
Контроль  
Критика

**РАСШИФРОВКА    ТЕСТА №5**

Наши самые близкие люди олицетворяют нам главные вирусные «неполадки» нашего мозга, просто надо научиться правильно расшифровывать эту информацию. Внешние качества наших близких

людей, которые вызывают у нас эмоциональную реакцию, отражают наши внутренние качества.

#### Неопрятность

– Вас раздражает чужая неопрятность, вам кажется, что вы всегда опрятны внешне. Но у вас в голове существует «внутренняя неопрятность». Неопрятность означает вирус сознания, это «помеха», влияющая на четкость мышления. Вы играете неаккуратно, часто ошибаетесь.

#### Беспомощность

– Вас раздражает чужая беспомощность. Вам кажется, что вы сильны духом. Но беспомощность есть внутри вас, как «помеха», влияющая на единство ума и интуиции. У вас трудности с настроением на игру.

#### Обжорство.

– Вас раздражает чужое обжорство. Эта эмоция сигнализирует вам о том, что у вас есть «внутреннее обжорство», вы перегружаете свой мозг ненужными мыслями. У вас повышенная утомляемость

#### Ревность

– Вас раздражает чужая неуверенность. Эта эмоция говорит вам о том, что у вас есть «внутренняя неуверенность», ваша интуиция часто бывает в отключенном состоянии.

#### Лень

– Вас раздражает чужая лень? Эта эмоция говорит о том, что вам присуща «внутренняя лень». У вас нет четкой цели впереди.

#### Обман

– Если вас раздражает чужой обман, то эта эмоция указывает вам на то, что вам присущ «внутренний обман». То есть, когда вы играете, то у вас не задействованы в работе важные участки мозга. Вы плохо считаете варианты и не можете играть интуитивно.

#### Пьянство.

– Раздражает пьянство близких людей? Значит, у вас «внутреннее пьянство». У вас в голове бывает беспорядок. Есть трудности с логическим мышлением.

## Нудность

– Вас раздражает чужая нудность? В вашем биокомпьютере есть «внутренняя нудность» то есть отключена функция мышления Творца - интуиция. Вы хотите, чтобы жизнь подчинялась вашим представлениям о ней. Вы ставите счет в игре на первое место

## Глупость

– Если вас раздражает чужая глупость, значит, у вас есть «внутренняя глупость». У вас проблемы с силой воли. Вас преследуют эмоциональные бури.

## Контроль

– Вас раздражает чужой избыточный контроль, значит, у вас есть «внутренний контроль», который не дает вам мыслить нестандартно. У вас плохое видение тактики.

## Критика

– Вас раздражает чужая критика. Значит, внутри вас работает «внутренний критик». У вас сделан упор на рациональное мышление. Ваш рост в игре идет по принципу «два шага вперед, два шага назад». Ваша жизнь – черно-белая зебра.

Чем сильнее степень раздражения (а она может даже переходить в гнев), тем сильнее соответствующие внутренние помехи-вирусы.

Что с этим делать? Вернее, как это исправлять? Если вы видите, раздражающие вас недостатки в ваших близких людях, которые «выплескиваются» наружу, то это значит, что они отражают ваши внутренние недостатки. Когда вы это примете и перестанете их отторгать, вместо внешнего раздражения пошлете запрос внутрь себя, вы «увидите» свою проблему и справиться вам с ней будет легче.

Буквально, работа происходит как в известной песне. «Гляжусь в тебя, как в зеркало, до головокружения...». Если вы правильно взгляните в свое отражение, то получите не головокружение, а полное очищение головы от конкретных вирусов.

Допустим, меня раздражает неопрятность моего друга (мужа, брата, коллеги). Вместо того чтобы обвинять его и противопоставлять ему свой «идеальный» образ, я убираю разность потенциалов между нами. Я представляю, что внутри меня находится этот неопрятный человек, в точности, повторяющий друга. И даю команду мозгу



искать его. Эти команды наш мозг обучен делать, главное убрать при этом разность потенциалов! То есть вы должны безоговорочно принимать, что ваш друг в данном конкретном недостатке отражает вас. «Мы с тобой одной крови» или «мы - части одного целого» или... Здесь мне хотелось бы сделать акцент на одной очень важной мысли.

Многие из нас в критических ситуациях склонны обращаться к богу, либо к ангелу, либо еще к каким-то высшим силам. Мы умоляем их помочь нам, мы пытаемся выйти с ними на контакт. Наш разговор с небесами выглядит односторонним. Бог в ответ на наши мольбы и просьбы не слезает с облака и не начинает с нами задушевную беседу, бросая попутно громы и молнии. Нам хочется поговорить с ним, найти контакт с миром. Но мы забываем о том, что мир – это то, что нас окружает. Люди вокруг нас являют нам активную, живую матрицу мироздания, которая готова общаться с нами. Мы бежим в храм, чтобы увидеть бога на иконах, но забываем о том, что он находится в наших близких, он говорит с нами их устами. И, может быть, сейчас самое трудное увидеть бога в своих близких. Но если вы научитесь это делать, вы тем самым, научитесь читать книгу жизни, которую страница за страницей открывает вам мироздание. Поэтому умение слушать критику близких и посторонних людей, при этом, отделяя зерна от плевел, солнце от желтых обезьянок, поможет вам обрести желанные самонастройки на дальнейшее развитие вашего таланта.

Степень раздражения, которое вы испытываете к близким людям, показывает насколько глубоко вирусы «помехи» проросли в вас. Так вот, как только вы поймете, что раздражающий недостаток сидит не только в близком вам человеке, но и в вас, то вы тут же обретете «новое видение» самого себя, а с этим видением, вы уже легко можете справиться с вирусом, в буквальном смысле слова схватить его за самые корешки.

Приведу маленький пример из жизни. Одна спортсменка пожаловалась на то, что тренер ее постоянно критикует. «Не так оделась, не то сказала, не то сделала». Самой себе девушка казалась образцом толерантности. Если все это представить в виде картинки, то выглядело бы это примерно так: белое и пушистое создание подвергается нападкам некоего черного дикобраза с жалящими иглами. При такой энергетической расстановке конфликт между спортсменкой и тренером нарастал, результаты в турнирах ухудшились. Девушка уже подумывала о смене тренера. Останавливало ее, правда, одно маленькое, но веское обстоятельство. Когда-то она уже ушла от злобно критикующего ее тренера, нашла нового доброго и улыбчивого. Но за

два неполных года этот новый тренер тоже превратился в злобного, а может быть, даже в еще более злобного критика.

Чтобы справиться с этой ситуацией, она допустила в себя мысль о том, что такой же злобный критик сидит внутри нее. Правда, где он «сидит» девушка не видела. Ей казалось, что она добра к миру, что она хорошо относится ко всем людям. Поэтому допустить в себя такую мысль ей было трудно. «Он – плохой, я хорошая...Он дикобраз, а я белая и пушистая...» - вот, какие мысли вертелись у нее в голове, рождая ту самую агрессию, от которой она так хотела уйти. Когда же она полностью приняла то, что этот «дикобраз» сидит у нее внутри, посмотрела на тренера, как на свое отражение, то к ней пришло и прозрение. Она смогла увидеть то, что не видела раньше. Она увидела своего внутреннего цензора, который обрубал крылья ее творчества. Причем, она увидела его действие не только на плоскости черно-белых клеток, но и в реальной жизни. В реальной жизни этот цензор-критик проявлялся буквально каждую минуту не как помощник, а как досадная помеха, сковывающая полет мысли.

Скажем так, если творческое мышление представить как полет птицы, то цензор- контролер должен в идеале выступать как навигатор, а он превратился в веревку, ограничивающую дальность полета и грозил, вообще, стать клеткой. Девушка разглядела несносность своего характера, заметила, что она сама постоянно мысленно критикует людей, ищет в них недостатки, не замечая достоинств. И она сама уже готова была попасть в ловушку-клетку рационального мышления.

Кстати, такое мышление приводит к большим трудностям в игре. Шахматисты выражают его известной формулировкой. «Белыми не знаю, как получить преимущество, а черными не знаю, как уравнять позицию». В принципе, нечто подобное этой программе уже готово было запуститься в голове у девушки, лишая ее полета творческой мысли.

Делая ставку только на рациональность жизни, человек попадает в тупик.

- Зачем заправлять кровать, если вечером ее надо снова расправлять, зачем жить, если потом придется умирать?

Как только девушка смогла разглядеть гипертрофированного внутреннего цензора в себе, так и отношения с тренером наладились, и она тут же она начала резко прогрессировать...? Нет! Быстро растет только сорная трава, древо жизни растет медленно, но его красота впечатляющая.

И еще маленькое, но веское замечание, касающееся людей-отражений. Говорят, что человек, обвиняющий кого-то похож на собаку, которая сама на себя лает в зеркало. Частенько так и происходит. Человек стоит перед зеркалом немывтый и нечесаный, при этом, ругая свое отражение и пытаясь его помыть и расчесать. Надо ли говорить, что эти усилия не приводят к желаемому результату, рождая глухое раздражение. Остается великолепная возможность - самому расчесаться и умыться. Тогда и ваше отражение приветливо улыбнется вам в ответ. Так что прежде чем обвинять другого в своих бедах, посмотрите на себя. Как говорят, «ничего на зеркало пенять, если рожа крива».

Великолепная возможность изменения мира начинается с вашего внутреннего изменения. Вы учитесь внутренней гармонии совершенства, внимая советам живой матрицы, которая выходит на контакт с вами посредством не только близких людей, но и совершенно для вас незнакомых.

Ведь бывает так, что вирус еще не ваш, но уже вам не чужой. То есть, вы в фазе «цепляния» нового вируса... Еще мгновение и он ломает вашу психическую защиту, закрутится разрушительной воронкой. Как его не пропустить?

В древности авгуры предсказывали исход битвы по полету птиц. Сейчас птицы над городом почти не летают. И вместо птиц можно использовать людей.

Искусство нейтрализовать вирусы в режиме он-лайн, невероятно повышает спортивную форму. В данном случае можно использовать то, что посторонние люди, вызывающие у вас эмоции показывают вам качественный потенциал вашего мышления на данный момент.

## Глава №22. ТЕСТ №6

Какие люди вызывают у вас в данное время

Раздражение -

Равнодушные 0

Восхищение +

Ниже поставьте соответствующие значки ( - 0 + ) против каждой позиции

Некрасивые

Толстые

Ухоженные люди  
Неопрятные люди  
Люди, одетые вызывающе  
Красивые люди

Восторженные люди  
Дотошные люди  
Высокомерные  
Грубые  
Добрые  
Веселые

Чиновники  
Клерки  
Богачи  
Нищие  
Трудяги  
Дворники.

Немощные старики  
Капризные дети  
Зазнавшиеся звезды  
Бомжи  
Влюбленные  
Поэты

### **РАСШИФРОВКА ТЕСТА № 6**

Если вы поставили нолик против некоторых позиций, то у вас против данных людей не возникает эмоционального резонанса, и, соответственно, нет проникновения вирусов сознания.

Если же вы поставили минус, то в вас начинает проникать соответствующий вирус сознания, если же вы поставили плюс, то может быть, у вас есть некий антивирус, работающий в режиме on-line, с чем вас можно поздравить. Хотя будьте осторожны, под маской эйфории может придти и ласковый убийца. Учитесь отличать созидательную энергию радости от разрушительной энергии эйфории.

При расшифровке данного текста вам следует уловить эмоциональную логику. Здесь главное не внешний социальный образ, а

внутренний, тот, что идет клеткам. Например, представим клерка. Ваши клетки не знают такого слово, они воспринимают его, как четкое выполнение некоей рутинной работы. Для облегчения понимания теста в скобках будет дан примерный мыслеобраз.

Смотрим на свои ответы:

Некрасивые, (мыслеобраз - что-то неяркое и нескоординированное внешне, но может быть, интересное внутри)

- Минус, поставленный против этого качества означает, вашу «внутреннюю некрасивость». У вас трудности с позиционным чутьем.

+ Плюс, говорит о том, что у вас развиты способности художника.

Толстые, (мыслеобраз – что-то большое)

- Минус. У вас «внутренняя избыточность, неповоротливость».

У вас трудности с выбором вариантов.

+ Плюс. У вас большой энергетический потенциал.

Ухоженные люди, (мыслеобраз - чистота)

- Минус. У вас «внутренняя избыточная чистота». В игре вы испытываете трудности с выбором нестандартного плана.

+ Плюс. У вас хорошая внутренняя самоорганизация.

Неопрятные люди, (мыслеобраз - грязь)

- Минус. У вас «внутренняя грязь». Вы испытываете трудности с организацией мышления.

+ Плюс. Вас восхищает «внутренняя грязь». Увы. Вы склонны к «недосчитыванию» вариантов.

Люди, одетые вызывающе, (мыслеобраз - яркость)

- Минус. У вас внутри избыточная яркость. Вы плохо ориентируетесь в спокойной позиционной игре.

+ Плюс. У вас большой творческий потенциал.

Красивые люди, (мыслеобраз - полная координация)

- Минус. У вас есть «внутренняя идеальность». Она заставляет вас искать в любой позиции лучшие ходы.

+ Плюс. Вы находитесь в активном потоке творчества.

Восторженные люди, (мыслеобраз - вихри)

- Минус. У вас «внутренние вихри». Во время партии сила вашей игры может значительно колебаться.

+ Плюс. Увы. Вы склонны переоценивать позицию.

**Дотошные люди, (мыслеобраз - четкость)**

- Минус. У вас излишняя «внутренняя четкость». Вам трудно играть в нестандартных позициях.

+ Плюс. Ваш ум в хорошей форме. У вас четкость мышления.

**Высокомерные, (мыслеобраз - недоступность, разрыв)**

- Минус. У вас избыточные «внутренние разрывы». Вы недооцениваете свои силы и не можете в некоторых важных ситуациях найти лучший ход.

+ Плюс. Увы. Вы переоцениваете свои силы.

**Грубые, (мыслеобраз - удар)**

- Минус. У вас есть «внутренние удары». Вы склонны к грубым зевкам в игре.

+ Плюс. Увы. Вы нетерпеливы.

**Добрые, (мыслеобраз - открытость, незащищенность)**

- Минус. У вас излишняя «внутренняя незащищенность».

Вы боитесь соперника.

+ Плюс. Увы. Вам трудно играть, когда вас атакуют.

**Веселые, (мыслеобраз - легкость)**

- Минус. У вас излишняя «внутренняя легкость». Вы слабы в анализе партии.

+ Плюс. Увы. Вы склонны к поверхностной игре.

**Чиновники, (мыслеобраз - несвобода, клетка)**

- Минус. У вас излишняя «внутренняя несвобода». Вам трудно играть с незнакомым соперником.

+ Плюс. Увы. Вас может повергнуть в тупик нестандартный ход.

**Клерки, (мыслеобраз - рутинные действия)**

- Минус. У вас излишняя «внутренняя рутинность действий». Вы устаете во время партии.

+ Плюс. Вы выносливы.

**Богачи, (мыслеобраз - насыщение)**

- Минус. У вас «внутреннее насыщение». Вы склонны к зевкам в выигрышной позиции.

+ Плюс. Увы. Вам трудно держать худшую позицию.

**Нищие, (мыслеобраз - бессилие)**

- Минус. У вас излишнее «внутреннее бессилие». Вы не можете упорно сопротивляться.

+ Плюс. Увы. Вы безынициативны в игре.

**Трудяги, (мыслеобраз - действие)**

- Минус. У вас избыточное «внутреннее действие». Вы испытываете повышенную утомляемость в игре.

+ Плюс. У вас есть доступ к внутренним резервам организма.

**Дворники, (мыслеобраз - очищение)**

- Минус. У вас избыточное «внутреннее очищение». Вы долго не можете забыть неудачную партию.

+ Плюс. Вы не застреваете в прошлом. У вас работает функция мгновенного восстановления.

**Немощные старики, (мыслеобраз - слабость функций)**

- Минус. У вас избыточная «внутренняя слабость функций». У вас низкий уровень игры.

+ Плюс. Увы. Вы пассивны в игре.

**Капризные дети, (мыслеобраз - недоделки, острые углы)**

- Минус. У вас избыточные «внутренние углы». Вы не можете добиться полного погружения в игру.

+ Плюс. Увы. Ваши ходы напоминают лепнину.

**Зазнавшиеся звезды, (мыслеобраз – что-то назойливо – кричащее)**

- Минус. У вас избыточная «внутренняя крикливая назойливость». Вы играете не в свои шахматы

+ Плюс. Увы. Вы склонны к миражам.

**Бомжи, (мыслеобраз - отходы)**

- Минус. У вас избыточность «внутренних отходов». Вы ставите себя ниже соперника

+ Плюс. Увы. Вы склонны к самобичеванию.

Влюбленные, (мыслеобраз - эйфория)

- Минус. У вас избыточная «внутренняя эйфория». Вы склонны к зевкам на пустом месте.

+ Плюс. Увы. Переоценка своих сил.

Поэты, (мыслеобраз - отвлеченность)

- Минус. У вас избыточная «внутренняя отвлеченность». Вы перекрываете рабочий канал своей интуиции

+ Плюс. Увы. Не слышите голос рационального мышления.

Теряете нить игры.

Как вы заметили в расшифровке теста – наличие неких позитивных эмоций не дает вам гарантии на то, что у вас все в порядке. Хотя сама по себе эмоция восхищения – очень хорошее средство борьбы с вирусами и идеальное средство при освещении черных вирусных пятен.

Правило качества говорит нам о том, чтобы мы восхищались некоей качественностью, а не ущербностью. И тогда если вы восхищаетесь силой игрока – вы задаете настрой на созидание своей силы. А если вы, например, восхищаетесь его кровожадностью, будьте готовы к тому, что вы задаете настрой на активизацию вируса «прибыток-убыток», «ниже-выше». И потому вам грозит вирусное заражение вашего биокомпьютера.

Но главное, стараться не обвинять никого и ничто. Все «помехи» и «причины» даны вам для вашего развития. Это не значит, что вы не можете требовать лучших условий и указывать другим людям на их недостатки. Но, критикуя, не запускайте в свою критику сильно много эмоций. Не опускайтесь до цыплячьего писка, змеиного шипения, куриного квохтанья, собачьего лаянья.

Человек – это Творец. Помните о непрерывности, бесконечности, качественности, безусловности великолепной энергии эмоций, на основе которой вы можете играть прекрасную мелодию вашей жизни.

Один из первых тренеров Майи Чибурданидзе международный мастер Михаил Шишов так говорил про свою ученицу «У нее абсолютный шахматный слух...».

Наслаждение партией, созданной Творцом сродни наслаждению прекрасной мелодией.



В этой книге было показано, как примерно можно отследить вирусы сознания в своем чистом виде. Но в реальной жизни они обычно «ходят компаниями», а не поодиночке. Поэтому ниже приведу пояснения по некоторым наиболее часто встречающимся комбинациям вирусов.

*«Помогите фигурам, чтобы они могли помочь вам»* П. Морфи  
Перефразируем классика так:

– Помогите своему сознанию, чтобы оно могло помочь вам.

### **ГОВОРИ СЕБЕ «ДА»!**

Вообще, все вирусы сознания берут свое «топливо» для жизни из страха. У животных главный страх - страх смерти. У человека кроме страха телесной смерти есть страх социальной смерти (потеря статуса). И оценка угроз постоянно просчитывается в сознании.

Именно страх рождает в нас вирусные эмоции беспокойства, ощущение убытка, низкого уровня, чувства вины, для которого находится любая причина. И наоборот эти вирусы рождают страх, а затем страх рождает вирусы, и, кажется, что нет выхода из этого замкнутого круга!

Вообще, условно, мышление шахматиста, да и любого человека, можно представить как работу его мозга – биокomпьютера, плюс работу его высшего «я» - сервера, соединяющего его с Интернетом. В идеале у человека есть устойчивая связь сознания с подсознанием, где антенной выступает интуиция.

В реальности же из-за вирусов сознания мы не можем работать своей «антенной интуиции», которая соединяет нас с высшим мозгом. Обычно мозг копается в собственных ограниченных кладовых памяти и в Интернет подсознания выходит лишь в случаях большого эмоционального напряжения. Об этом говорил еще и Гарри Каспаров в своей книге «Шахматы как модель жизни». Кстати, он же заметил, что в состоянии «покоя» это соединение не включается.

Почему у нас не получается надолго и постоянно соединяться со своим высшим «я»? Потому что подняться над плоскостью сознания в подсознание можно только, отключив страх во всех его формах, то есть, переработав все вирусы.

Чтобы не погрязнуть в бесконечных психоанализах и разборках разных форм страха, надо приучить себя не говорить самому себе слово «нет». Интересно, что когда-то давно мне об этом рассказывал один

известный гроссмейстер. Он на интуитивном уровне ощутил опасность слова «нет», и запретил даже своим близким перед игрой произносить это слово. И... кроме ссор с близкими людьми он ничего полезного для себя не получил.

Сейчас бы я могла дать ему несколько полезных советов. Во-первых, ему следовало не употреблять слова «нет» не только перед партией, но и в обычной жизни (нарушен принцип непрерывности), а во-вторых, он не вправе принуждать других людей (нарушен принцип безусловности). И, в-третьих, само по себе слово «нет» не несет опасности, оно как нож опасно только, если им начать кромса́ть себя.

– Я некрасивый, несчастливый, неудачный, непонятый и т.п. У меня нет сил, нет способностей, нет таланта и т.п.

«Нет», выступающее в форме неверия в свое реальное «я», прерывает соединение сознания с подсознанием. Каждое «да» поднимает нас над плоскостью сознания, каждое «нет» опускает.

Если вы привыкнете не говорить слово «нет», применительно к своему «я», вы сможете подняться, протянуть соединение к серверу и, используя интуицию, играть как бог. А шахматному богу не надо считать каждый вариант по очереди, он видит сразу все варианты, словно поднявшись в другом измерении над плоским лабиринтом разных продолжений.

Всегда говорите себе «да». Если что-то не получилось, не говорите себе нет. Посылайте в подсознание «да», и оно обязательно рано или поздно откликнется и подберет для вас подходящие варианты реальностей.

«Я невезучий, нелюбимый и тому подобное...» Все эти маленькие «нет», заколдовывают нас, опускают тебя, прибивают к реальности, лишают крыльев интуиции. Каждое «да» наоборот поднимает нас над полем реальности, над шахматным полем. В этом и скрыта сила шахматного Творца. Напомню, что любой минус – это лишь заготовка плюса.

## **Глава №24.**

## **УКОЛ СТРАХА. ЭКСПРЕСС-НАСТРОЙКА**

Рассмотрим глазами одной шахматистки следующую ситуацию:

–Я собралась на игру приехала в хорошем настроении, но когда увидела соперницу вместе с тренером, внутри словно бы все

оборвалось, «ёкнуло». И я играть не могла. Как будто отключилась. Проанализировав ситуацию, я вспомнила, что за день у меня было подобное состояние, когда меня грубо толкнула женщина в супермаркете. Было неприятно, потом как-то все забылось. Я не обратила на это внимание. Теперь то я понимаю, что это был предупреждающий сигнал.

Наверняка, всем нам знакомо состояние «ёка» – мгновенно возникающего неприятного состояния, парализующего силу и волю.

Что делать с такими мгновенными провалами энергии? Подсознание дает на это вопрос ответ в виде картинки. Вы стоите на пороге маленькой лачуги и перед вами открыт весь мир. Когда происходит «ёк», это выглядит так, как будто вы закрываете за собой дверь и решаете остаться в лачуге. Для многих людей «ёк» – это начало деморализации. Но лучше принять его как предупреждение, как удар тока, как напоминание о том, чтобы вы снова повернулись лицом ко Вселенной, вернулись в состояние Творца.

Эти удары «ёком» показывают, что вы отвернулись от космической энергии, и они служат своеобразным ударом тока, сигналом чтобы вы вернулись в космическое состояние творца.

Если вы научитесь быть в развитии в обычной жизни, то и в шахматной у вас все начнет получаться. «Ёк» – это сигнал о вирусе «меньше-больше», «убытке-прибытке», «помехи-причины». Это тотальное «меньше», тотальный «убыток» и непреодолимая «помеха». При «ёках» нарушаются эмоциональные принципы бесконечности, качественности, безусловности.

Необязательно, что «ёк» может сразить вас перед игрой. У одной шахматистки такой «ёк» случился сразу после победы. Она заняла первое место, но другая именитая спортсменка сделала заявление журналистам, что она играет гораздо сильнее. Этот «ёк» у нашей героини растянулся на две недели, обрастая попутно всякими разными страхами, вплоть до ощущения сдавленного пространства и следующее соревнование для нее стало просто провальным.

Если вы научитесь быть в гармоничном состоянии и быстро его возвращать после обычных бытовых «ёков», то вы перенесете это и в шахматы. Для вас это будет означать оздоровление психики. Ведь когда вы начнете видеть причины своих неудач в игре до игры, то ваш мозг тоже начнет учиться до игры устранять недостатки. И наступит время, когда вы уйдете с положения раба своего мозга, удрученно разводящего руками по поводу своей «плохой формы».

Выйдя на просторы осознанного бесстрашия, соединившись со своим высшим мозгом - высшим «я», вы уже можете практиковать риск.

Страх не лучшая база для риска. На риск можно идти, только доверившись интуиции. Под риском в шахматах следует понимать принятие решений, которые резко и до конца неопределенным образом меняют ход партии. Такие ходы невозможно рассчитать до конца, и шахматист принимает решения, основываясь, на интуиции.

В популярных книжках по психологии есть практические приемы соединения с подсознанием и даже разговора с ним. Погружаемся в состояние покоя и устанавливаем сигнальную систему общения с подсознанием. Дрогнут пальцы правой руки – это «да», дрогнут пальцы левой руки – это «нет». В книге Сергея Лысенко «Беседы с шахматным психологом» метод разговора с подсознанием описан достаточно подробно.

Этот способ, я думаю, подходит не всем. Бывает так, что у человека стоят некие вирусные перекрытия на пути соединения сознания с подсознанием, и потому такой человек может «вести переговоры» не своим высшим «я», а со своим вирусом.

Доступ в подсознание открывается только очищенным от вирусов – хорошим людям

*«Хорошему игроку всегда везет».* Капабланка. А хороший игрок – это трудяга, влюбленный в шахматы, это виртуоз, укрощающий свои эмоции, это творец счастья.

## **Глава 25. ИСЧЕЗНУТ ЛИ МОИ СПОСОБНОСТИ?**

Вирусы «убытка-прибытка» в сочетании с вирусами «ниже-выше» могут родить звездную болезнь. Возникает она, как правило, незаметно, накапливается, словно яд в организме, выплескиваясь позже в необоснованную самоуверенность.

Слишком серьезное отношение к игре ( не на жизнь, а на смерть) может дать результаты –«жизнь», а потом их все забрать - «смерть». Не все игроки выдерживают нечеловеческое напряжение. Но напряжение - это то, что создается вирусами. В самом понятии напряжения уже видны следы вирусов сознания. Сравните, например, ощущения от слов «напряжение» и «сосредоточение». Стоит ли говорить, что от второго слова идет более позитивный настрой?

Придерживаясь стратегии счастья, обучившись безвирусному сосредоточению, спортсмен может показывать чудеса самообладания.

*«Замечательная особенность шахмат состоит в том, что ум, строго ограничив поле своей деятельности, не устает даже при очень сильном напряжении, напротив, его энергия обостряется, он становится более живым и гибким».* **Стефан Цвейг.**

Великий шахматист вовсе не обязан быть непобедимым. Но некоторые сильные спортсмены, потеряв в рейтинге, могут год или два возиться на своеобразном рейтинговом дне, прежде чем начнется их медленный подъем или постепенное угасание.

Опять же понятия «подъем» и «угасание» создаются мозгом вследствие проникновения вирусов «прибыток-убыток», «ниже-выше», «покой-беспокойство». Игрок испытывает вполне реальное беспокойство, что он в убытке и что он ниже определенного уровня.

Иногда в связи с длительными неудачами спортсмена вплотную начинает беспокоить вопрос о потере определенных способностей. В буквальном смысле слова шахматисты боятся, что исчезнет их ум. Почему-то мало кто из нас беспокоится насчет исчезновения своего вкуса или обоняния. А вот исчезновение ума становится навязчивой идеей. Причем, не конкретного ума, а того самого высшего, который приходит на канале интуиции.

Но никакое исчезновение не происходит внезапно. Подсознание, высшее «я» разговаривает с нами, предупреждает нас устами близких и не совсем близких людей. Навязчивые «занозы» неприятия, раздражения и гнева дают вам своеобразные сигналы о внутренних «поломках». Если у вас в голове крутятся обидные мысли, просмотрите более внимательно ловушку «причина-помеха» и тесты к ней. Вспомните о принципе эмоционального резонанса. Это поможет вам восстановить вашу антенну соединения со своим высшим «я».

Развитие тела, души ума и космического Творца внутри себя - это путь, длиною в жизнь

Никакой психолог не решит за вас эту задачу. Психолог может лишь научить вас эмоциональной нотной грамоте, дать инструмент в руки, а вот творить шахматную партию вам придется самому.

Сравните эмоциональные цепочки:

Страх – агрессия – клетка – муки творчества

Любовь – азарт – свобода – вдохновение творчества.

По какому пути вы пойдете, выбирать вам. Надеюсь, что вы не только избежите разочарований, но и откроете для себя новые перспективы.

– И тогда шахматы могут принести в вашу жизнь - силу, интуицию, мудрость, вдохновение, счастье.

## Содержание

### Часть I. П. Лобач «Шахматы и психология»

Глава 1.	Введение.....	4
Глава 2.	Что такое психология. Спортивная психология.....	5
Глава 3.	Психология в шахматах. История вопроса.....	7
Глава 4.	Аутотренинг и гипноз.....	9
Глава 5.	Гипноз, возможен ли он во время партии?.....	11
Глава 6.	Состояние транса во время партии. Борьба с цейтнотами... ..	17
Глава 7.	Парапсихология в шахматах.....	22
Глава 8.	Конкретные случаи конфликтных ситуаций.....	29

### Часть II. Е. Погонина «Психо-логика шахмат или укрощение эмоций»

Глава 1.	Вместо вступления. Немного о настройке.....	36
Глава 2.	Эмоциональные сорняки.....	39
Глава 3.	Игры мозга. Вирусы сознания.....	41
Глава 4.	Стратегия. Эмоциональный идеал.....	42
Глава 5.	В поисках счастья. Основы тактики.....	44
Глава 6.	Правила эмоциональной игры Правило первое – непрерывность.....	46
Глава 7.	Правило второе – бесконечность.....	49
Глава 8.	Правило третье – качественность.....	52
Глава 9.	Правило четвертое – безусловность.....	54
Глава 10.	Практические советы и упражнения.....	57
Глава 11.	Тест №1. Непрерывность и усталость. Покой-беспокойство .....	61
Глава 12.	Расшифровка теста №1.....	62
Глава 13.	Тест №2. Бесконечность и сила игры. Убыток-прибыток... ..	79
Глава 14.	Расшифровка теста №2.....	82
Глава 15.	Тесты №3 и №4 Качественность и цейтноты. Выше-ниже..	86
Глава 16.	Тест №3.....	87
Глава 17.	Расшифровка теста №3.....	88
Глава 18.	Тест №4.....	91
Глава 19.	Расшифровка теста №4.....	92
Глава 20.	Тесты №5 и №6 Безусловность и сила игры. Помехи причины.....	96
Глава 21.	Тест №5. Расшифровка теста №5.....	96
Глава 22.	Тест №6. Расшифровка теста №6.....	101
Глава 23.	Вывод из выводов .....	107
Глава 24.	Укол страх. Экспресс-настройка.....	108
Глава 25.	Исчезнут ли мои способности?.....	110



Передвижение деревянных фигур вызывает эмоциональные бури и штормы не только на шахматной доске, но и в реальной жизни, влияет на судьбы тысяч людей. В книге сделана попытка немного приоткрыть тайны этого мало исследованного направления. В первой части приводятся как известные, так и забытые или мало известные факты. Вторая часть книги содержит оригинальные психологические тесты и практические советы.



**Павел Лобач**, международный мастер по шахматам, тренер высшей категории. Стаж тренерской работы более 30 лет. Подготовил пять международных гроссмейстеров. Ученики на первенствах и чемпионатах России, Европы и мира завоевали более 50 медалей. Победитель и призер конкурса “Лучший детский тренер России” в 2002, 2003, 2004 годах. Корреспондент журнала 64ШО, автор книг “Тактика и эндшпиль”, “Методика преподавания шахмат”.



**Елена Погонина**, тренер - психолог гроссмейстера Натальи Погониной, литературный редактор журнала “Бум”. Автор творческих семинаров по теме “Антивирусы сознания”.





## ДОГОВОР

### о сетевой форме реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гамбит»

«01» сентября 2021 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования Динской район «Центр творчества», далее «Базовая организация», в лице директора Н. В. Сатаровой, действующего на основании Устава и лицензии, выданной Службой по контролю в области образования Краснодарского края № 6116-л от 13.10.2011 г., с одной стороны и МАОУ МО Динской район СОШ №15 имени В.И. Гражданкина, именуемое в дальнейшем «Организация-участник», в лице директора И.П.Бычек, действующего на основании Устава, с другой стороны исходя из необходимости решения поставленных государством задач в сфере образования с целью обеспечения качественного образования, социализации и адаптации учащихся к условиям современной жизни путем формирования сетевой модели обучения, совместно применяя ресурсы Базовой организации Организации-участника, руководствуясь ст. 13,15,16,34 Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, заключили настоящий договор о нижеследующем.

#### 1. Предмет договора.

1.1. Базовая организация и Организация-участник создают условия для обеспечения учащимся возможности освоения сетевой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы базового уровня физкультурно-спортивной направленности «Гамбит» (шахматы) (срок реализации – 432 часа, продолжительность – 3 года).

#### 1.2. Статус учащихся.

В рамках освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гамбит» учащиеся групп Организации-участника имеют также статус учащихся Базовой организации и обладают всеми правами, предусмотренными Уставом МБУ ДО МО Динской район «Центр творчества».

Прием учащихся для освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гамбит» производится на основании:

- заявления учащегося Организации-участника, если ребенок достиг возраста 14 лет или его родителей (законных представителей), если ребенок не достиг возраста 14 лет;
- медицинской справки;
- согласия на обработку персональных данных;
- согласия родителей (законных представителей) на привлечение ребенка к общественно-полезному труду;
- приказа директора Базовой организации.

#### 2. Условия и порядок осуществления образовательной деятельности.

2.1. Базовая организация и Организация-участник договорились назначить ответственными за непосредственное управление сетевым взаимодействием заместителя директора по УВР МАОУ МО Динской район СОШ №15 Е.И.Кулинич и заместителя директора по УВР МБУ ДО МО Динской район «Центр творчества» Т.Г. Шевцову.

2.2. Заместители директоров по УВР Организации-участника и Базовой организации разрабатывают совместно сетевую образовательную программу, общий учебный план, годовой календарный учебный график и расписание занятий.

2.3. **Обязанности** по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гамбит» распределяются между Базовой организацией и Организацией-участником следующим образом:

**2.3.4. Базовая организация:**

2.3.4.1. Разрабатывает и реализует программу «Гамбит», устанавливает сроки изучения и освоения.

2.3.4.2. Учитывает общеобразовательные методики, рекомендации Организации-участника при реализации программы «Гамбит» и отвечает за их реализацию в полном объеме.

2.3.4.3. Осуществляет методическое сопровождение реализации программы «Гамбит».

2.3.4.4. Обеспечивает ресурс следующего характера и объема:

- кадровый: педагог дополнительного образования;

- учебно-методический: методическая литература, пособия, учебники, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-физкультурной направленности «Гамбит».

2.3.4.5. Обеспечивает участие в соревнованиях различных уровней по направленности программы «Гамбит».

2.3.4.6. Проводит мастер-классы для учащихся, учителей и родителей.

2.3.4.7. Планирует и организует повышение квалификации педагога дополнительного образования.

**2.3.5. Организация-участник:**

2.3.5.1. Обеспечивает реализацию блока программы «Психология и спорт» психологом школы совместно с педагогом Базовой организации.

Вносит свои рекомендации Базовой организации при освоении программы «Гамбит».

2.3.5.2. Осуществляет помощь при наборе учащихся в творческое объединение.

2.3.5.5. Обеспечивает ресурс следующего характера и объема:

- материально-технический: спортивный инвентарь; помещение для проведения занятий.

2.3.5.6. Обеспечивает участие учащихся в соревнованиях различных уровней по данной направленности программы «Гамбит».

### 3. Порядок расчетов



3.1. Совместная деятельность Сторон является некоммерческой, не преследует цели извлечения прибыли в каких-либо формах и осуществляется на взаимовыгодных началах.

3.2. Базовая организация использует ресурсы Организации-участника на безвозмездной основе.

#### 4. Срок действия договора.


4.1. Настоящий договор может быть изменен и досрочно расторгнут по согласованию сторон.

4.2. Дополнения и изменения вносятся с согласия сторон.


4.3. Настоящий договор вступает в силу с момента его подписания.

4.4. Договор составлен в двух экземплярах, имеющих равную юридическую силу. Один экземпляр находится в Организации-участнике, другой - в Базовой организации.

4.5. Договор считается ежегодно пролонгированным на тот же срок, если не менее чем за месяц до окончания ежегодного срока действия не последует заявление одной из сторон о расторжении договора.

МБУ ДО ЦТ МО  
Динской район  
353200 Краснодарский край,  
ст.Динская,  
ул.Красная, 83  
Телефон/факс 8(86162) 6-29-79  
ИНН: 2330019726  
Директор  Н.В.Сатарова



МАОУМО Динской район  
СОШ №15  
имени В.И. Гражданкина 353217,  
Краснодарский край, Динской район,  
поселок Южный, ул Черноморская, 1  
Тел.:8 (861) 992-85-02  
ИНН: 2330025286  
Директор  И.П.Бычек

