

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»

Е. В. Планида, Л. В. Филипович

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Практическое пособие

Минск  
БГУФК  
2015

УДК 796.01:159.9(076)+796.3

ББК 7А8+15:7А

ПЗ7

*Рекомендовано к изданию экспертной комиссией  
Республиканского научно-практического центра спорта,  
протокол № 4 от 10 октября 2014 года*

Подготовлено в рамках проекта отраслевого назначения  
67-09 «Разработать программу диагностики и коррекции психологической  
подготовленности спортсменов игровых видов спорта»

*Р е ц е н з е н т ы:*

кандидат психологических наук, доцент *Н. Я. Кушнир*;  
кандидат психологических наук, доцент *Н. В. Смирнова*

**Планида, Е. В.**

ПЗ7 Психологический контроль в игровых видах спорта : практ. пособие / Е. В. Планида, Л. В. Филипович. – Минск : БГУФК, 2015. – 35 с.  
ISBN 978-985-569-015-4.

В пособии предлагается к рассмотрению вариант организации системной психологической подготовки, которая должна находиться в единой системе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, проводиться и тренером, и психологом. Представленная программа психологической подготовки спортсменов игровых видов спорта на этапах становления спортивного мастерства направлена на активизацию саморазвития спортсмена как субъекта спортивной деятельности и успешности игровой команды в целом.

Пособие адресовано спортивным тренерам и психологам, студентам, аспирантам и преподавателям институтов физической культуры, а также тем, кто ищет инновационные пути совершенствования методов подготовки спортсменов игровых видов спорта.

**УДК 796.01:159.9(076)+796.3**

**ББК 7А8+15:7А**

*Издано по заказу государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта».*

**ISBN 978-985-569-015-4**

© Планида Е. В., Филипович Л. В., 2015

© Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта», 2015

© Оформление. Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2015

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Действия игроков в спортивных играх отличаются большим разнообразием, сложностью и изобретательностью, что требует высокого физического и психического напряжения, обусловленного необходимостью преодолеть соперника, который со своей стороны прилагает все силы, чтобы добиться превосходства. Каждое действие участника игры определяется внешними и внутренними условиями спортивной игры. Поэтому успех соревнования в первую очередь зависит от адекватности отражения ситуации в сознании игрока и его способности выбрать и осуществить наиболее рациональное решение. Постоянно меняющиеся взаимоотношения сотрудничества и конкуренции между играющими определяют сложность спортивной деятельности в процессе игры.

Внезапность, молниеносность и точность действий вызывают необходимость развивать у спортсменов быстроту реакции, а также быстроту движений. Основными компонентами специальных способностей для представителей игровых видов спорта являются сложные реакции, специализированное восприятие, тактическое мышление. Результативность игровых действий – передача мяча, штрафные броски, подбор мяча, шайбы, броски с различных дистанций и т. п. – тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются реакция выбора, реакция вероятностного прогнозирования, реакция предвидения (антиципирующая), «чувство времени».

Современная подготовка квалифицированных спортсменов – процесс чрезвычайно сложный и многофакторный. В настоящее время нет данных о психофизиологических, нейропсихофизиологических качествах спортсменов игровых видов спорта, критериях отбора. Отсутствуют программы диагностики и коррекции психологической подготовленности.

В практике отбора в команды, а также в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать психологическое тестирование, которое поможет получить важную информацию о спортсмене, его личностных качествах и мотивах деятельности [1, 2].

# 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Требования, предъявляемые в современном спорте, наряду с физической, тактической, технической подготовкой спортсмена, побуждают более целенаправленно проводить психологическую подготовку. Психологическая подготовка спортсмена – процесс практического применения методов и средств, направленных на формирование психологической готовности к спортивной деятельности.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта [3].

Психика спортсмена совершенствуется только при условии активного взаимодействия с окружающим миром, в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Успех в спорте в значительной мере зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена, а конкретные виды спорта предъявляют к нему определенные требования и вместе с тем формируют качества личности, необходимые для успешного осуществления соревновательной деятельности.

Успешная соревновательная деятельность в спортивных играх предполагает наличие у спортсменов постоянного стремления к совершенствованию мастерства, поиску неожиданных решений возникающих задач, настойчивости, решительности, смелости, сообразительности, эмоциональной устойчивости, широкого распределения, быстрого переключения и устойчивости внимания, быстроты и точности сложных двигательных реакций, легкости образования и перестройки двигательных навыков. Связано это с тем, что в спортивных играх на первый план выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности при дефиците времени для восприятия и анализа ситуаций, принятия и реализации решений при активном противодействии соперников. Соревновательная деятельность требует не только точности восприятия объектов, быстрого реагирования и выполнения двигательных действий, но и оперативной мыслительной деятельности, обеспечивающей анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения из ряда альтернатив.

В игровых видах спорта спортсмен сталкивается с необходимостью преодолевать постоянно возникающие стрессовые ситуации. Это означает,

что воздействие стресса и реакция на него носят циклический характер. Эффективность действий спортсмена в этих условиях может быть обеспечена только в том случае, когда акцент делается не только на ситуацию, но и на ее восприятие индивидуумом [4].

Важнейшим компонентом психологической подготовленности игроков является степень единства команды, ее сплоченность для достижения общекомандного результата. Здесь должны быть учтены такие аспекты, как лидерство ведущих игроков, потенциал, сильные и слабые стороны отдельных игроков, отношения на уровне команды, отдельных звеньев и игроков, индивидуальные амбиции отдельных спортсменов и др. [5].

Построение психологической подготовки команды с учетом этих факторов позволяет резко повысить эффективность как индивидуальной, так и командной соревновательной деятельности, формирует чувство сплоченности игроков и уверенности всей команды в достижении общекомандного результата.

Игровая деятельность многообразна. Однако анализ содержания этой деятельности позволяет выявить ряд психических функций, которые являются ведущими для ее успешного осуществления. Особое место отводится формированию и совершенствованию тех психических функций, которые обеспечивают процессы приема, переработки, хранения и передачи информации.

При возросшей интенсификации игровых действий и необходимости взаимодействовать в условиях острейшего дефицита времени особое место занимают психические функции, которые обеспечивают переработку информации, прогнозирование дальнейшего хода игровой ситуации. В первую очередь существенное значение приобретает оперативное мышление, которое имеет непосредственное отношение к переработке полученной информации. Тактические решения – это плод оперативной мыслительной деятельности. Оперативное мышление спортсмена приводит к новым результатам, рождает неожиданное решение, поэтому его мышление можно назвать продуктивным [6].

К профессионально значимым свойствам личности относятся интенсивность и концентрация внимания, его устойчивость и быстрота переключения. Ни одно из свойств не зависит от внешних факторов в такой мере, как свойство внимания.

Современный баскетбол, гандбол, хоккей на траве характеризуются высокими скоростями. Быстрая смена ситуаций требует высокой устойчивости внимания, сохранения его мобилизации на протяжении всей игры, мгновенного переключения и широкого распределения [7].

Достижение высокой физической, технической и тактической подготовленности игроков теснейшим образом связано с развитием у них психических функций и качеств личности.

Игровые виды спорта требуют от спортсмена высокой психической устойчивости, собранности, выдержки, самообладания, способности соревноваться продолжительное время при исключительном напряжении сил.

В психологической подготовке должны оптимально сочетаться задачи совершенствования специализированных умений и выделения индивидуальных особенностей спортсменов с целью наиболее полного воплощения в соревновательной деятельности их способностей, психических и физических качеств.

## 2. СПОРТИВНАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА

Психодиагностика – область психологической науки, разрабатывающая методы выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей личности [8, 9].

Чтобы получить объективную количественную оценку подготовленности спортсмена на различных этапах его подготовки, достоверно определить влияние на состояние спортсмена выполняемых им упражнений (тренировочных нагрузок), необходимо использовать в процессе отбора и контроля тесты, методы и технические средства измерения, отвечающие требованиям информативности и надежности [10].

Практическое использование психодиагностики в спорте позволяет решать следующие задачи:

- обеспечить отбор спортсменов;
- определить степень и уровень готовности спортсмена к соревнованиям;
- разработать адекватные методы индивидуальной подготовки спортсменов;
- разработать индивидуальные рекомендации для работы со спортсменом.

В связи с этими задачами рассмотрим содержание основных психодиагностических методик, применяемых при тестировании спортсменов игровых видов спорта [11].

Методы исследования – это группа методов, направленных на измерение уровня развития двигательных способностей и умений. Основная ценность любой методики в свете требований спортивной психодиагностики заключается в возможности адекватно измерять значимые психологические характеристики спортсменов и на этой основе решать основные практические задачи: осуществлять отбор, определять уровень готовности и прогнозировать успешность спортивной деятельности. Главное условие – чтобы методики были стандартизированы и унифицированы применительно к тому или иному виду спорта [12].

В настоящее время при обследовании спортсменов используются несколько десятков самых разных психодиагностических тестов. Существенным недостатком таких обследований является большая длительность при ограниченном количестве регистрируемых показателей [13]. Учитывая это, опытным путем нами был определен перечень наиболее часто применяемых методик для оценки психофизиологического состояния спортсменов игровых видов спорта:

- методики для изучения психомоторных процессов, координации и точности движений, точности оценки пространственных признаков (бланковые и аппаратные тесты);

– психофизиологические методики (бланковые и аппаратные тесты, используемые для исследования сенсомоторных реакций и типологических свойств нервной системы);

– личностные методики, характеризующие структурные компоненты личности (бланковые тесты).

Основой теории психофизиологической экспертизы является учение о соотношении врожденных и приобретенных качеств личности, ее свойствах, которые формируют способности [14–16]. Способности – это совокупность (структура) достаточно стойких, однако изменяющихся под влиянием воспитания индивидуально-психологических качеств человека, которая на основе замещения одних свойств личности другими определяет успешность обучения определенной трудовой деятельности. Физиологическим коррелятом способностей человека является сложная функциональная система высших психических функций, опирающихся на совместную работу целого комплекса участков головного мозга [17–20].

Отечественные психофизиологи считают, что способности не являются целиком врожденными и биологически детерминированными, они формируются под влиянием конкретных условий жизни, учебной и трудовой деятельности индивида. Врожденными являются лишь анатомо-физиологические особенности организации мозга и его функции (задатки). Исходя из вышесказанного были выбраны методики, позволяющие оценить психофизиологические свойства нервной системы (типологические свойства и психомоторные качества).

С целью определения индивидуально-типологических характеристик нервной системы была разработана программа психологического контроля, представленная в таблице 1.

Таблица 1. Программа психофизиологической экспертизы спортсменов игровых видов спорта

Методика	Исследуемые качества
1	2
Типологические свойства нервной системы	
Е.П. Ильин, 1972 г.	– Критерии силы нервной системы (ХНК 2)
Б.А. Вяткин	– Подвижность нервных процессов, усл. ед.; – процессы возбуждения; – процессы торможения; – баланс между возбуждением и торможением
Г.Ю. Айзенк	– Уровень нейротизма; – уровень экстраверсии; – фактор социальной значимости (шкала лжи); – тип темперамента
Дж. Тейлор	– Уровень тревожности



1	2
Аппаратно-программный комплекс «НС-ПсихоТест»	<p>Простая зрительно-моторная реакция:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– скорость простой зрительно-моторной реакции;</li> <li>– функциональный уровень системы;</li> <li>– устойчивость реакции;</li> <li>– уровень функциональных возможностей.</li> </ul> <p>Реакция различий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подвижность нервных процессов.</li> </ul> <p>Реакция на движущийся объект:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уравновешенность нервных процессов.</li> </ul> <p>Реакция выбора:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка подвижности нервных процессов.</li> </ul> <p>Теппинг-тест:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сила нервных процессов.</li> </ul> <p>Оценка внимания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– концентрация внимания;</li> <li>– устойчивость внимания.</li> </ul> <p>Помехоустойчивость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеристика внимания под воздействием посторонних помех</li> </ul>

Экспертиза по представленной программе позволит проследить организацию сенсорных функций, обеспечивающих целенаправленную поведенческую реакцию [21–25].

В классическом определении сенсорной системой называют часть нервной системы, воспринимающую внешнюю и внутреннюю информацию, которая передает ее в мозг и анализирует ее. Сенсорная система состоит из воспринимающих элементов: рецепторов, нервных путей, передающих информацию от рецепторов в мозг, и тех частей мозга, которые заняты переработкой и анализом этой информации. Работа любой сенсорной системы сводится к реакции рецепторов на действие внешней и внутренней для мозга физической или химической энергии, трансформации ее в нервные сигналы, передаче их в мозг через цепи нейронов и анализу этой информации [24–28].

Сенсорная информация, поступающая в мозг, используется для организации простых и сложных рефлексорных актов, а также для формирования психической деятельности.

Таким образом, в организации произвольных (адаптационных) реакций сенсорные системы играют главенствующую роль. Чтобы конкретно понять роль сенсорных систем в произвольной реакции, рассмотрим ее схему:

- воздействие стимула на рецепторную клетку с последующим преобразованием его в нервный сигнал;
- передача нервного сигнала в корковые центры;

– оценка ситуации и принятие решения, передача команд двигательным центрам коры;

– передача нервного сигнала мышцам, и как результат всего процесса – собственно движение.

Первые этапы произвольной реакции выполняются афферентными сенсорными системами, а последний этап осуществляет единственная эфферентная сенсорная двигательная система.

Данная теоретическая база является основой для проведения исследований в спорте, где наиболее остро встают вопросы понимания нейрофизиологических процессов произвольных реакций и целенаправленных адаптационных поведенческих актов.

Временной интервал, начинающийся от преобразования внешнего стимула в нервный сигнал, включающий его передачу в корковые центры с последующей оценкой ситуации и принятием решения и оканчивающийся передачей команд двигательным центрам коры, принято называть латентным.

В качестве показателей, оценивающих латентный период, обычно используют время реакции и точность ответа [29–33].

С соблюдением последовательности этапов адаптационной реакции исследуется функциональное состояние психомоторной сферы, включающее оценку силы нервных процессов двигательной сенсорной системы и моторную организацию.

Под силой нервных процессов подразумевается способность корковых клеток двигательного анализатора выдерживать концентрированное возбуждение в течение длительного времени.

Для диагностики личностных качеств, имеющих спортивную значимость, рекомендуется использовать 16-факторный тест Р. Кэттелла. Эта методика дает возможность определить особенности эмоциональной сферы (общую эмоциональную уравновешенность, устойчивость в ситуациях повышенной ответственности, тревожность, вероятность психического перенапряжения); особенности волевой сферы (чувство долга, психическую активность, волевой самоконтроль и др.); социально-психологические особенности (экстраверсию, доминантность, независимость).

Тип темперамента спортсменов определяется с помощью личностного опросника Айзенка и теста, модифицированного Баншиковым (определяет процентное содержание того или иного типа темперамента).

Огромную роль в деятельности и поведении спортсмена играет мотивация. Она определяет направленность личности спортсмена, оказывает существенное влияние на различные компоненты его психического состояния и результативность деятельности.

Для выявления выраженности и преобладания мотивов (потребностей) спортивной деятельности используется опросник МСД (мотивы спортив-

ной деятельности) Е.А. Калинина (1982 г.). С его помощью измеряются пять потребностей: в спортивной борьбе; достижении цели и успеха; самосовершенствовании; общении и контактах; приобретении (материальном поощрении) [8].

В таблице 2 представлены показатели личностных качеств спортсменов, позволяющие определить главные личностные особенности, формирующие поведение во время тренировок и соревнований, а также увидеть те психологические качества, которые во время жесткой борьбы могут помешать способному, хорошо физически, технически и тактически подготовленному спортсмену реализовать свой соревновательный потенциал.

Таблица 2. Показатели личностных качеств спортсменов

Исследуемое качество	Психологические показатели	Единицы измерения	Методика исследования
Черты характера по Р. Кэттеллу	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Аффектотимия;</li> <li>– интеллектуальность;</li> <li>– эмоциональная стабильность;</li> <li>– моторная возбудимость;</li> <li>– доминантность;</li> <li>– беспечность;</li> <li>– совестьливость;</li> <li>– смелость;</li> <li>– сензитивность;</li> <li>– подозрительность, практичность;</li> <li>– чувство вины;</li> <li>– радикализм, новаторство;</li> <li>– самодостаточность;</li> <li>– волевой самоконтроль;</li> <li>– уровень мотивации</li> </ul>	Усл. ед.	<p>Цит. по В.М. Мельникову, 1987; цит. по А.П. Панасюку, 1978</p>
Свойства темперамента	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Экстраверсия;</li> <li>– нейротизм;</li> <li>– самокритичность;</li> <li>– тип темперамента</li> </ul>	Усл. ед.	Г.Ю. Айзенк, 1972
Мотивация соревновательной деятельности	<p>Потребности в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– достижении цели, успеха;</li> <li>– преодолении трудностей в спортивной борьбе;</li> <li>– самосовершенствовании;</li> <li>– общении;</li> <li>– материальном поощрении</li> </ul>	Усл. ед.	Е.А. Калинин, 1982

Одним из перспективных направлений изучения способностей спортсменов игровых видов спорта является исследование процесса поддержания спортсменом вертикальной позы – функции равновесия, на которую влияет функционирование многих систем организма (вестибулярной, зрительной, проприоцептивной, опорно-двигательной и т. д.).

В наших исследованиях целесообразно использовать новую методику контроля (компьютерный комплекс «СТАБИЛАН»), предназначенный для исследования и анализа основной стойки спортсменов с различной опорно-двигательной и нервной системами.

Для исследования основной стойки представителей игровых видов спорта используются следующие методики: тест Ромберга, тест «Мишень», тест с эвольвентой.

Тест Ромберга предназначен для оценки влияния вестибулярного и проприцептивного анализатора на поддержание основной стойки. Методика состоит из двух проб – с открытыми и закрытыми глазами. Она является основной при проведении обследований с целью контроля динамики состояния спортсменов.

Анализ результатов теста Ромберга заключается в сравнении проб с открытыми и закрытыми глазами. В соответствии с показателями нормы можно делать вывод об изменении в сторону улучшения или ухудшения состояния спортсмена. С помощью теста Ромберга можно определить имеющиеся вестибулярные и проприцептивные нарушения, ухудшающие функцию равновесия.

Тест «Мишень» и тест с эвольвентой являются дополнительными методиками исследования. Их использование позволяет оценивать выраженность нарушений функций равновесия, запас устойчивости, исследование моторной и кратковременной двигательной памяти спортсменов. Проведение методик основано на записи стабиллографического сигнала в один или несколько этапов.

Проведение стабиллометрического исследования следует использовать с целью диагностики (определение функциональных нарушений со стороны опорно-двигательной и нервной систем, вестибулярного и зрительного анализаторов), а также для реабилитации спортсменов с различными нарушениями равновесия и баланса тела.

Стабиллометрическое исследование – это единственное исследование, в котором изначально производится определение баланса вертикальной стойки спортсмена и ряда переходных процессов посредством регистрации положения, отклонений и других характеристик проекции общего центра тяжести на плоскость опоры.

Тест Ромберга предназначен для оценки влияния вестибулярного и проприцептивного анализаторов на поддержание основной стойки.

Оптокинетическая проба проводится для оценки влияния зрительного и вестибулярного анализаторов на поддержание основной стойки.

Параметры стабиллометрического исследования:

1. Поддержание основной стойки:

– X – фронтальная плоскость;

- У – сагиттальная плоскость;
- L – длина пути поддержания основной стойки;
- S – площадь зоны удержания основной стойки;
- Y – скорость колебаний в единицу времени;
- LFS – коэффициент соотношения длины пути, скорости и площади.

## 2. Спектрограммы (X-Амплитуда и Y-Амплитуда).

В спорте подвергается анализу обработка только в сагиттальной плоскости (Y-Амплитуда).

FregY – показатель, характеризующий нарушения.

Значения показателя для FregY:

- 0,3 – норма (колебания связаны с дыханием);
- 0,1 – нарушения, связанные с воздействием эмоционального фона;
- 0,5 – нарушения, характерные для периферических расстройств координации;
- 1,0 – нарушения в области мозжечка;
- 3,0 – нарушения головного мозга (корковые).

### 3. СРЕДНЕГРУППОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

#### 3.1. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств спортсменов игровых видов спорта

Психофизиологическая диагностика направлена на выявление индивидуальных особенностей проявления нервных и психических процессов на момент измерения. В наших исследованиях для измерения психофизиологических качеств был использован аппаратно-программный комплекс (АПК) «НС-ПсихоТест», включающий в себя множество разнообразных психологических и психофизических методик, которые позволяют реализовать многоуровневый подход в решении практических задач диагностики. Большая часть психофизиологических методик, представленных в АПК «НС-ПсихоТест», связана с изучением сенсомоторных реакций.

В ходе выполнения НИР, согласно представленной выше программе психологических исследований, было проведено тестирование спортсменов – представителей игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей на траве). Индивидуальные характеристики их психофизиологических качеств определялись по следующим показателям: ПЗМР (мс) – простая зрительно-моторная реакция; РДО (мс) – реакция на движущийся объект; ПУ (мс) – помехоустойчивость.

Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой) – ФУС (функциональный уровень системы); УР (устойчивость системы); УФВ (уровень функциональных возможностей) – дали возможность разработать модельные характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств спортсменов-игровиков.

Модельные характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей игровых видов спорта представлены в таблицах 3–13.

Таблица 3. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей волейбола (мужчины)

Психофизиологический показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	238,8	16,92	227,99 и менее	228–254	254,01 и более

1	2	3	4	5	6
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	0,12	3,15	–1,97 и менее	–1,96–0	0,01 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	265,7	15,01	254,99 и менее	255–274	274,01 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	6,34	1,27	6,12 и менее	6,13– 6,52	6,53 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,18	0,32	3,99 и менее	4–4,3	4,31 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,47	0,43	1,19 и менее	1,2–1,5	1,51 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	2,88	0,46	2,59 и менее	2,6–3	3,01 и более

Таблица 4. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей волейбола (женщины)

Психофизиологический показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	244	36,29	219,99 и менее	220–252	252,01 и более
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	–1,89	3,57	–4,05 и менее	–4,04– 0,69	0,7 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	271	28,47	248,99 и менее	249–274	274,01 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	5,67	1,24	4,76 и менее	4,77–6,5	6,51 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,16	0,74	3,79 и менее	3,8–4,5	4,51 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,55	0,86	0,99 и менее	1–2,2	2,21 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	2,97	0,99	2,39 и менее	2,4–3,5	3,51 и более

Таблица 5. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей баскетбола (мужчины)

Психофизиологический показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	228	11,91	217,99 и менее	218–237	237,01 и более
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	–1,21	4,01	–4,33	–4,32–	1,76

ект – РДО, мс			и менее	1,75	и более
---------------	--	--	---------	------	---------

Окончание таблицы 5

1	2	3	4	5	6
Помехоустойчивость – ПУ, мс	255,05	22,98	237,99 и менее	238–266	266,01 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	6,63	1,31	6,06 и менее	6,07–7,4	7,41 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,21	0,30	3,99 и менее	4–4,4	4,41 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,43	0,46	1,19 и менее	1,2–1,7	1,71 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	2,85	0,49	2,59 и менее	2,6–3,1	3,11 и более

Таблица 6. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей баскетбола (женщины)

Психофизиологический показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	234,06	22,99	217,99 и менее	218– 252,5	252,51 и более
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	–0,71	2,88	–1,77 и менее	–1,76– 1,39	1,4 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	264,31	20,46	250,49 и менее	250,5– 280	280,01 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	6,46	0,74	6,06 и менее	6,07– 6,69	6,7 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,23	0,35	3,99 и менее	4–4,6	4,61 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,45	0,51	1,04 и менее	1,05– 1,85	1,86 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	2,84	0,54	2,39 и менее	2,4–3,3	3,31 и более

Таблица 7. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей хоккея на траве (мужчины)

Психофизиологический показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	240,71	18,72	222,99 и менее	223–262	262,01 и более



Реакция на движущийся объект – РДО, мс	0,05	3,08	-2,79 и менее	-2,78–3,4	3,41 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	267	25,78	247,99 и менее	248–300	300,01 и более

Окончание таблицы 7

1	2	3	4	5	6
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	5,77	1,30	4,59 и менее	4,6–6,98	6,99 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,35	0,71	3,89 и менее	3,9–4,4	4,41 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,61	0,90	0,99 и менее	1–1,9	1,91 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	3,15	0,92	2,39 и менее	2,4–3,5	3,51 и более

Таблица 8. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей хоккея на траве (женщины)

Психофизиологический показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	248,18	38,55	222,99 и менее	223–262	262,01 и более
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	-0,89	3,68	-3,1 и менее	-3,09– 1,39	1,4 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	262,54	15,02	253,99 и менее	254–268	268,01 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	6,69	1,57	5,96 и менее	5,97–7,2	7,21 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,23	0,44558	3,99 и менее	4–4,6	4,61 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,4818	0,65	0,79 и менее	0,8–2,1	2,11 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	2,87	0,72	2,19 и менее	2,2–3,5	3,51 и более

Таблица 9. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей гандбола (мужчины)

Психофизиологический показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	242,32	22,25	224,99 и менее	225–257	257,01 и более

Реакция на движущийся объект – РДО, мс	-0,67	3,35	-2,6 и менее	-2,59– 2,31	2,32 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	268,38	28,13	246,99 и менее	247–288	288,01 и более

Окончание таблицы 9

1	2	3	4	5	6
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	5,25	1,65	4,19 и менее	4,2–6,47	6,48 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,34	0,37	4,19 и менее	4,2–4,6	4,61 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,60	0,46	1,39 и менее	1,4–1,9	1,91 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	3,02	0,58	2,79 и менее	2,8–3,3	3,31 и более

Таблица 10. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей гандбола (женщины)

Психофизиологический показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	250,56	19,71	235,99 и менее	236–262	262,01 и более
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	-0,72	3,24	-1,93 и менее	-1,92– 1,85	1,86 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	286,81	24,11	268,99 и менее	269– 299,5	299,51 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	4,18	2,32	2,43 и менее	2,44– 5,84	5,85 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,03	0,40	3,79 и менее	3,8–4,3	4,31 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,26	0,53	0,79 и менее	0,8–1,6	1,61 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	2,60	0,59	2,19 и менее	2,2–3,1	3,11 и более

Таблица 11. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей водного пола

Психофизиологический показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	230,36	14,76	215,99 и менее	216–242	242,01 и более

Реакция на движущийся объект – РДО, мс	-0,65	2,41	-2,54 и менее	-2,53– 1,28	1,29 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	259,72	19,98	242,99 и менее	243–270	270,01 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	6,91	1,12	5,97 и менее	5,98– 7,85	7,86 и более

Окончание таблицы 11

1	2	3	4	5	6
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,18	0,41	3,79 и менее	3,8–4,5	4,51 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,35	0,44	0,89 и менее	0,9–1,8	1,81 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	2,77	0,47	2,39 и менее	2,4–3,3	3,31 и более

Таблица 12. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей футбола

Психофизиологический показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	227,57	15,72	215,99 и менее	216–238	238,01 и более
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	-2,25	5,01	-4,45 и менее	-4,44– 1,31	1,32 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	247,38	22,77	236,99 и менее	237–262	262,01 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	5,962	0,87	5,54 и менее	5,55– 6,47	6,48 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,30	0,49	3,99 и менее	4–4,6	4,61 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,75	0,52	1,29 и менее	1,3–2,1	2,11 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	3,07	0,60	2,69 и менее	2,7–3,3	3,31 и более

Таблица 13. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей хоккея

Психофизиологический показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	238,05	238,05	225,49 и менее	225,5– 250,5	250,51 и более
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	-1,641	-1,641	-4,18 и менее	-4,17– 1,16	1,17 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	266,8	266,8	245,49 и менее	245,5– 284	284,01 и более
Критерии функционального	5,80	5,80	5,35	5,36–	6,62

состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)			и менее	6,61	и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,34	0,46	3,99 и менее	4–4,7	4,71 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,61	0,60	1,14 и менее	1,15– 2,05	2,06 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	3,03	0,67	2,44 и менее	2,45–3,5	3,51 и более

### **3.2. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы личностных качеств спортсменов игровых видов спорта**

Для игровых видов спорта характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у игроков высокого уровня таких волевых качеств, как смелость (способность эффективно действовать в ситуациях, осознаваемых как опасные для здоровья и общего результата); решительность, настойчивость, инициативность и целеустремленность, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Волевые качества спортсмена устойчиво проявляются тогда, когда цели и мотивы волевых действий определяются взглядами спортсмена, твердыми убеждениями и моральными установками [8].

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности: спортсмен-игрок, как правило, сталкивается с большими трудностями в соревновании, он может потерять самообладание, не проявить необходимой настойчивости, решительности и инициативы. Недостаточный уровень подготовленности не может быть компенсирован напряжением воли. Мысли, ощущения и действия спортсмена взаимосвязаны, поэтому, чем увереннее действует спортсмен, тем увереннее он себя чувствует. Это особенно проявляется в ситуации, когда спортсмен начинает терять уверенность, а соперник, чувствуя это, начинает действовать все более уверенно. Уверенные действия – неотъемлемое качество представителей игровых видов спорта, поэтому они должны всегда стремиться выглядеть уверенными в себе на протяжении всего соревнования. Уверенные действия нескольких игроков могут поднять боевой дух всей команды [31].

Любой спортсмен высокого класса должен обладать такими личностными качествами, как смелость и решительность, так как игровая деятельность предполагает ситуации, связанные с известным риском и преодолением чувства страха. Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решение и приступать к его осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при наличии неуверенности и боязни. Такие качества, как целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовки [34].

Выдержка и самообладание – чрезвычайно важные качества, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры, и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением, что весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты ее выступлений.

Такие качества личности игроков, как инициативность и дисциплинированность проявляются в творчестве и активности. Творческое начало и инициативность спортсменов, проявляемые в официальных играх, должны поощряться тренером при разборе игр.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к выполнению своих обязанностей, в организованности и исполнительности. Соблюдение игровой дисциплины в ходе соревнования – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Умение спортсмена управлять своим эмоциональным состоянием в значительной степени содействует росту его спортивного мастерства. Позитивное или негативное отношение к отдельным моментам, эпизодам тренировки или соревнования сопровождаются эмоциями, которые либо облегчают, либо затрудняют преодоление спортсменом субъективных и объективных трудностей. Интенсивность эмоционального состояния зависит от значимости и ответственности соревнований. В течение матча эмоциональное состояние изменяется: в наиболее ответственные моменты (забили или пропустили гол) интенсивность эмоций увеличивается. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов [8].

Очень важно для спортсмена иметь высокий уровень тактического мышления. Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экс-

пресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление определяет творческий характер игровой деятельности и развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх. При этом внимание акцентируется на умении разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть наиболее вероятные ходы его действий, на умении ориентироваться в сложной обстановке, быстро и правильно ее оценивать, выделяя ключевые моменты. Спортсмен высокой квалификации должен уметь оперативно находить рациональные решения, используя наиболее эффективные для конкретной игровой ситуации технико-тактические приемы.

Тактика представителей игровых видов спорта предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективного взаимодействия определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого игрока, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе мата. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях игровых видов спорта как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество [35].

По разработанной программе психологического контроля прошли обследование 134 спортсмена – представители игровых видов спорта (баскетбола, волейбола, гандбола, хоккея на траве). Результаты тестирования дали возможность впервые разработать среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы личностных качеств спортсменов-игровиков.

Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы представлены в таблицах 14–22.

Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы личностных качеств спортсменов-игровиков, полученные в ходе выполнения проекта «Разработать программу диагностики и коррекции психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта», дадут возможность тренерам целенаправленно и грамотно подойти к вопросам отбора спортсменов игровых видов спорта, к комплектованию команд, а также позволят оценить их перспективность, определить недостатки психологической подготовленности, и на основе этих данных тренеры-психологи смогут разработать коррекционные программы по повышению уровня психологической подготовленности команды и психической надежности каждого игрока.

Таблица 14. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы личностных качеств представителей гандбола (мужчины)

Личностные качества	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6
А – общительность	11,08	3,18	<9	9±13	>13
В – интеллектуальность	6,58	3,00	<4,5	4,5±9	>9
С – эмоциональная стабильность	15,00	4,29	<12	12±17	>17

Окончание таблицы 14

1	2	3	4	5	6
Е – доминантность	12,25	3,05	<10,5	10,5±14	>14
Ф – беспечность	14,83	4,57	<12	12±18	>18
Г – добросовестность	13,00	3,16	<10	10±15,5	>15,5
Н – решительность	16,50	4,95	<12	12±21	>21
І – сензитивность	7,92	3,18	<5,5	5,5±10	>10
Л – честолюбие	9,92	3,75	<6,5	6,5±13,5	>13,5
М – мечтательность	11,75	3,17	<10	10±13	>13
Н – расчетливость	8,33	3,47	<5	5±11	>11
Q – чувство вины	8,50	3,85	<6	6±12	>12
Q1 – радикализм	10,58	1,88	<9,5	9,5±12	>12
Q2 – самостоятельность	8,92	3,42	<6,5	6,5±11,5	>11,5
Q3 – волевой самоконтроль	9,83	3,38	<8	8±12	>12
Q4 – психическая напряженность	10,42	4,32	<8	8±14	>14
Н-м – нейротизм	9,00	3,95	<6	6±12,5	>12,5
Э – экстраверсия	15,67	2,74	<13	13±18	>18
СТ – ситуативная тревожность	11,67	7,34	<7	7±18	>18
ПД – потребность в достижении цели, успеха	30,73	4,67	<27	27±35	>35
ПП – потребность в преодолении трудностей	29,09	5,11	<23	23±31	>31
ПС – потребность в самосовершенствовании	30,27	4,86	<27	27±35	>35
ПО – потребность в общении, контактах	27,27	4,71	<24	24±31	>31
ПМ – потребность в материальном поощрении	30,64	5,87	<27	27±37	>37

Таблица 15. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы личностных качеств представителей волейбола (мужчины)

Личностные качества	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6
А – общительность	11,33	1,86	<10	10±13	>13
В – интеллектуальность	6,67	1,37	<6	6±7	>7
С – эмоциональная стабильность	11,67	3,98	<10	10±15	>15
Е – доминантность	11,50	2,59	<9	9±14	>14

Окончание таблицы 15

1	2	3	4	5	6
F – беспечность	17,17	4,54	<14	14±21	>21
G – добросовестность	9,67	2,50	<9	9±11	>11
Н – решительность	15,17	4,92	<12	12±20	>20
I – сензитивность	7,17	2,40	<6	6±10	>10
L – честолюбие	10,83	1,33	<10	10±11	>11
М – мечтательность	11,33	3,44	<9	9±13	>13
N – расчетливость	8,33	2,42	<8	8±10	>10
Q – чувство вины	9,17	2,93	<7	7±12	>12
Q1 – радикализм	10,83	3,82	<8	8±14	>14
Q2 – самостоятельность	9,33	1,37	<9	9±10	>10
Q3 – волевой самоконтроль	9,83	3,25	<7	7±13	>13
Q4 – психическая напряженность	12,00	2,76	<10	10±14	>14
Н-м – нейротизм	9,33	3,83	<6	6±13	>13
Э – экстраверсия	15,33	2,42	<15	15±17	>17
СТ – ситуативная тревожность	13,83	5,91	<9	9±18	>18
ВНП – возбуждение нервных процессов	21,60	4,34	<20	20±22	>22
ПНП – подвижность нервных процессов	21,40	5,18	<18	18±24	>24
ТНП – торможение нервных процессов	19,60	3,58	<18	18±22	>22

Таблица 16. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы личностных качеств представителей волейбола (женщины)

Личностные качества	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6
А – общительность	14,50	3,34	<12,5	12,5±16,5	>16,5



В – интеллектуальность	7,25	1,82	<6	6±8,5	>8,5
С – эмоциональная стабильность	12,92	4,02	<10,5	10,5±16	>16
Е – доминантность	9,17	3,42	<7	7±11	>11
Ф – беспечность	15,42	4,56	<12	12±18	>18
Г – добросовестность	11,92	3,53	<10	10±14,5	>14,5
Н – решительность	12,79	5,08	<10	10±16,5	>16,5

Окончание таблицы 16

1	2	3	4	5	6
I – сензитивность	13,13	3,07	<11,5	11,5±15	>15
L – честолюбие	9,67	2,58	<8	8±11,5	>11,5
M – мечтательность	10,25	3,14	<8	8±12	>12
N – расчетливость	9,79	3,09	<8	8±12	>12
Q – чувство вины	10,83	3,80	<8	8±14	>14
Q1 – радикализм	8,13	2,80	<6	6±9,5	>9,5
Q2 – самостоятельность	8,25	3,10	<6,5	6,5±9,5	>9,5
Q3 – волевой самоконтроль	11,33	2,70	<9,5	9,5±13	>13
Q4 – психическая напряженность	13,79	3,74	<11,5	11,5±16	>16
Н-м – нейротизм	13,38	2,16	<12	12±14	>14
Э – экстраверсия	14,08	2,78	<12,5	12,5±15	>15
СТ – ситуативная тревожность	18,88	6,31	<15	15±24	>24
ВНП – возбуждение нервных процессов	20,92	5,65	<19	19±24	>24
ПНП – подвижность нервных процессов	21,17	3,46	<20	20±24	>24
ТНП – торможение нервных процессов	19,17	2,48	<17	17±20	>20
ПД – потребность в достижении цели, успеха	31,75	3,08	<30	30±32,5	>32,5
ПП – потребность в преодолении трудностей	29,58	4,17	<26	26±33	>33
ПС – потребность в самосовершенствовании	30,67	3,87	<28	28±33,5	>33,5
ПО – потребность в общении, контактах	29,92	2,57	<28	28±32	>32
ПМ – потребность в материальном поощрении	29,00	4,22	<26	26±32	>32

Таблица 17. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы личностных качеств представителей футбола (мужчины)

Личностные качества	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6
А – общительность	13,00	2,67	<11	11±15	>15
В – интеллектуальность	7,00	3,16	<5	5±9	>9
С – эмоциональная стабильность	14,00	1,89	<12	12±15	>15

Окончание таблицы 17

1	2	3	4	5	6
Е – доминантность	9,60	2,17	<8	8±11	>11
Ф – беспечность	15,90	4,38	<12	12±20	>20
Г – добросовестность	8,90	2,64	<7	7±11	>11
Н – решительность	13,80	3,46	<11	11±18	>18
І – сензитивность	9,00	1,49	<8	8±10	>10
Л – честолюбие	9,00	2,67	<7	7±11	>11
М – мечтательность	7,80	2,39	<5	5±9	>9
Н – расчетливость	9,50	1,43	<8	8±11	>11
Q – чувство вины	8,10	4,18	<5	5±8	>8
Q1 – радикализм	7,60	2,22	<6	6±9	>9
Q2 – самостоятельность	6,80	1,99	<5	5±9	>9
Q3 – волевой самоконтроль	10,20	3,52	<7	7±12	>12
Q4 – психическая напряженность	7,60	1,90	<7	7±9	>9
Н-м – нейротизм	5,20	2,39	<4	4±6	>6
Э – экстраверсия	16,30	2,71	<14	14±19	>19
СТ – ситуативная тревожность	6,50	3,27	<4	4±9	>9
ПД – потребность в достижении цели, успеха	32,40	5,25	<28	28±37	>37
ПП – потребность в преодолении трудностей	31,40	3,92	<28	28±34	>34
ПС – потребность в самосовершенствовании	30,70	5,64	<27	27±32	>32
ПО – потребность в общении, контактах	31,50	5,10	<29	29±35	>35
ПМ – потребность в материальном поощрении	28,60	5,50	<24	24±34	>34

Таблица 18. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы личностных качеств представителей баскетбола (мужчины)

Личностные качества	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6
А – общительность	12,08	1,68	<11,5	11,5±13	>13
В – интеллектуальность	7,42	2,39	<6	6±9	>9
С – эмоциональная стабильность	14,00	2,45	<11,5	11,5±16	>16

Окончание таблицы 18

1	2	3	4	5	6
Е – доминантность	11,25	2,93	<8,5	8,5±13,5	>13,5
Ф – беспечность	15,08	3,15	<13	13±17,5	>17,5
Г – добросовестность	10,83	3,13	<9	9±13	>13
Н – решительность	13,83	2,89	<11,5	11,5±16,5	>16,5
І – сензитивность	8,50	2,88	<6,5	6,5±11	>11
Л – честолюбие	11,08	4,25	<8,5	8,5±14	>14
М – мечтательность	10,83	3,27	<8	8±13,5	>13,5
Н – расчетливость	8,67	2,53	<7	7±11	>11
Q – чувство вины	11,42	3,15	<10	10±13	>13
Q1 – радикализм	10,00	2,66	<9	9±11,5	>11,5
Q2 – самостоятельность	9,00	4,11	<6,5	6,5±12,5	>12,5
Q3 – волевой самоконтроль	10,83	1,80	<9	9±12	>12
Q4 – психическая напряженность	13,58	3,53	<12	12±15,5	>15,5
Н-м – нейротизм	10,92	2,56	<9	9±11	>11
Э – экстраверсия	16,38	2,43	<15	15±18	>18
СТ – ситуативная тревожность	19,92	4,89	<18,5	18,5±23	>23
ВНП – возбуждение нервных процессов	21,20	2,28	<20	20±22	>22
ПНП – подвижность нервных процессов	18,00	6,00	<16	16±18	>18
ТНП – торможение нервных процессов	20,00	7,07	<20	20±24	>24

Таблица 19. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы личностных качеств представителей баскетбола (женщины)

Личностные качества	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6

А – общительность	12,59	3,69	<10	10±15	>15
В – интеллектуальность	8,45	2,18	<7	7±10	>10
С – эмоциональная стабильность	13,69	3,01	<12	12±15	>15
Е – доминантность	11,17	3,28	<10	10±13	>13
Ф – беспечность	16,07	4,20	<14	14±19	>19
Г – добросовестность	12,10	2,91	<10	10±14	>14

Окончание таблицы 19

1	2	3	4	5	6
Н – решительность	15,00	5,38	<12	12±19	>19
І – сензитивность	11,14	2,96	<10	10±13	>13
Л – честолюбие	10,03	3,05	<8	8±11	>11
М – мечтательность	10,14	2,71	<8	8±12	>12
Н – расчетливость	9,90	2,66	<9	9±11	>11
Q – чувство вины	9,86	3,69	<7	7±13	>13
Q1 – радикализм	8,79	2,81	<6	6±11	>11
Q2 – самостоятельность	7,45	3,28	<4	4±10	>10
Q3 – волевой самоконтроль	10,71	2,32	<9	9±12	>12
Q4 – психическая напряженность	12,41	3,97	<9	9±15	>15
Н-м – нейротизм	10,93	4,32	<8	8±13	>13
Э – экстраверсия	15,72	3,06	<14	14±18	>18
ВНП – возбуждение нервных процессов	20,31	3,90	<18	18±22	>22
ПНП – подвижность нервных процессов	19,85	4,28	<20	20±22	>22
ТНП – торможение нервных процессов	22,00	4,90	<20	20±24	>24
СТ – ситуативная тревожность	15,14	8,34	<8	8±20	>20
ПД – потребность в достижении цели, успеха	34,06	3,45	<31,5	31,5±36,5	>36,5
ПП – потребность в преодолении трудностей	31,31	4,51	<28	28±35	>35
ПС – потребность в самосовершенствовании	32,38	5,07	<28,5	28,5±36,5	>36,5
ПО – потребность в общении, контактах	30,63	4,98	<29,5	29,5±34	>34
ПМ – потребность в материальном поощрении	29,63	4,40	<27,5	27,5±33	>33

Таблица 20. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы личностных качеств представителей баскетбола (национальная команда, женщины)

Личностные качества	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6
А – общительность	13,88	2,95	<11	11±16	>16
В – интеллектуальность	7,25	1,28	<6	6±8,5	>8,5

Окончание таблицы 20

1	2	3	4	5	6
С – эмоциональная стабильность	10,75	3,77	<8	8±14	>14
Е – доминантность	11,25	3,69	<9	9±14	>14
Ф – беспечность	15,75	2,87	<13,5	13,5±18	>18
Г – добросовестность	13,13	1,96	<11,5	11,5±14	>14
Н – решительность	12,38	4,93	<10	10±14,5	>14,5
І – сензитивность	11,75	1,49	<11	11±12	>12
Л – честолюбие	11,38	3,58	<9	9±12,5	>12,5
М – мечтательность	9,25	3,99	<6	6±12	>12
Н – расчетливость	10,25	3,41	<8	8±12,5	>12,5
Q – чувство вины	12,13	4,82	<8,5	8,5±16	>16
Q1 – радикализм	8,88	2,80	<7,5	7,5±10,5	>10,5
Q2 – самостоятельность	7,63	3,78	<6	6±9,5	>9,5
Q3 – волевой самоконтроль	11,75	2,92	<10,5	10,5±13,5	>13,5
Q4 – психическая напряженность	11,50	3,93	<8,5	8,5±14	>14
Н-м – нейротизм	8,53	4,77	<5	5±12	>12
Э – экстраверсия	15,78	3,05	<14	14±18	>18
СТ – ситуативная тревожность	18,27	8,61	<11	11±24	>24
ПД – потребность в достижении цели, успеха	31,47	5,04	<28	28±37	>37
ПП – потребность в преодолении трудностей	27,33	4,82	<24	24±31	>31
ПС – потребность в самосовершенствовании	30,40	6,16	<27	27±36	>36
ПО – потребность в общении, контактах	28,07	5,06	<25	25±31	>31
ПМ – потребность в материальном поощрении	29,33	6,82	<25	25±34	>34

Таблица 21. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы личностных качеств представителей хоккея на траве (мужчины)

Личностные качества	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6
А – общительность	11,67	4,13	<11	11±14	>14
В – интеллектуальность	8,50	3,39	<8	8±11	>11

Окончание таблицы 21

1	2	3	4	5	6
С – эмоциональная стабильность	13,67	1,97	<13	13±14	>14
Е – доминантность	11,17	4,02	<8	8±14	>14
Ф – беспечность	15,67	4,59	<13	13±20	>20
Г – добросовестность	10,00	4,86	<6	6±13	>13
Н – решительность	15,17	5,12	<11	11±20	>20
І – сензитивность	7,83	3,87	<5	5±10	>10
Л – честолюбие	13,00	4,15	<12	12±16	>16
М – мечтательность	8,33	3,67	<6	6±10	>10
Н – расчетливость	10,33	1,97	<8	8±12	>12
Q – чувство вины	10,83	3,82	<8	8±14	>14
Q1 – радикализм	8,67	4,27	<4	4±11	>11
Q2 – самостоятельность	6,17	3,54	<4	4±10	>10
Q3 – волевой самоконтроль	10,83	1,83	<9	9±12	>12
Q4 – психическая напряженность	10,33	6,02	<6	6±16	>16
Н-м – нейротизм	8,50	6,57	<3	3±11	>11
Э – экстраверсия	14,50	7,04	<13	13±19	>19
СТ – ситуативная тревожность	11,67	7,34	<7	7±18	>18
ПД – потребность в достижении цели, успеха	31,00	3,85	<28	28±34	>34
ПП – потребность в преодолении трудностей	29,83	5,15	<24	24±35	>35
ПС – потребность в самосовершенствовании	30,17	4,62	<28	28±34	>34
ПО – потребность в общении, контактах	28,17	4,54	<25	25±30	>30
ПМ – потребность в материальном поощрении	28,50	4,23	<24	24±32	>32

Таблица 22. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы личностных качеств представителей хоккея на траве (женщины)

Личностные качества	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	2	3	4	5	6
Хоккей на траве (женщины)					
А – общительность	14,73	2,87	<14	14±17	>17

Окончание таблицы 22

1	2	3	4	5	6
В – интеллектуальность	6,45	1,86	<5	5±8	>8
С – эмоциональная стабильность	14,36	3,26	<13	13±17	>17
Е – доминантность	11,63	4,76	<9	9±16	>16
Ф – беспечность	18,36	4,06	<18	18±20	>20
Г – добросовестность	12,82	3,19	<10	10±16	>16
Н – решительность	18,45	4,16	<15	15±22	>22
І – сензитивность	10,82	3,66	<8	8±14	>14
Л – честолюбие	11,36	2,69	<10	10±12	>12
М – мечтательность	11,18	3,54	<10	10±13	>13
Н – расчетливость	10,00	2,24	<8	8±12	>12
Q – чувство вины	10,36	2,80	<8	8±13	>13
Q1 – радикализм	8,73	2,87	<6	6±12	>12
Q2 – самостоятельность	7,18	3,46	<4	4±10	>10
Q3 – волевой самоконтроль	11,91	2,39	<10	10±12	>12
Q4 – психическая напряженность	9,64	3,72	<8	8±11	>11
Н-м – нейротизм	11,27	4,15	<8	8±15	>15
Э – экстраверсия	16,64	1,96	<15	15±18	>18
ПД – потребность в достижении цели, успеха	34,36	3,61	<34	34±36	>36
ПП – потребность в преодолении трудностей	32,64	3,35	<29	29±35	>35
ПС – потребность в самосовершенствовании	32,18	4,29	<28	28±36	>36
ПО – потребность в общении, контактах	31,00	4,80	<26	26±35	>35
ПМ – потребность в материальном поощрении	30,73	9,69	<31	31±37	>37





## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю. В. Никонов. – Минск: Полымя, 1999. – 272 с.
2. Никонов, Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск: Асар, 2003. – 352 с.
3. Методики психодиагностики в спорте / под ред. В. Л. Марищук [и др.]. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
4. Энциклопедия психологических тестов. – М.: Терра-Книжный клуб, 2000. – 400 с.
5. Казьмин, В. И. Методы повышения эффективности группового взаимодействия волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. И. Казьмин. – М., 1983. – 24 с.
6. Коломинский, Я. Л. Психология взаимодействия в малых группах / Я. Л. Коломинский. – Минск: ТетраСистемс, 2001. – 431 с.
7. Роберт, М. А. Психология индивида и группы / М. А. Роберт, Ф. М. Тильман. – М.: Прогресс, 1988. – 256 с.
8. Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх: сб. науч. тр. – Киев, 1992. – 438 с.
9. Сулейманов, И. И. Конфликт в спорте: теория, методология управления / И. И. Сулейманов // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 9. – С. 11–14.
10. Богданова, Д. Я. Социально-психологическая характеристика спортивного коллектива / Д. Я. Богданова. – Л.: ЛГУ, 1977. – 42 с.
11. Валентинова, Н. Г. Соотношение социально-психологических и индивидуально-психологических характеристик как фактор управления спортивной командой / Н. Г. Валентинова, Ю. Я. Рыжонкин // Теория и практика физ. культуры 1986. – № 11. – С. 19–21.
12. Утехина, Ю. Г. Исследование социально-психологических структур личности и коллектива (на примере плавания и водного поло): дис. ... канд. пед. наук / Ю. Г. Утехина – М., 1993. – 22 с.
13. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А. Я. Гомельский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 139 с.
14. Гончаров, В. Д. Лидерство как феномен организации межличностного общения в групповой спортивной деятельности / В. Д. Гончаров // Сб. науч. тр. – М.: МГУ, 1975. – С. 62–79.
15. Григорович, И. Н. Повышение эффективности спортивной деятельности баскетболисток с учетом их индивидуально-психологических особенностей: дис. ... канд. пед. наук / И. Н. Григорович. – Омск: ОГИФК, 1985. – 180 с.
16. Гуленко, В. В. Менеджмент слаженной команды / В. В. Гуленко. – Новосибирск: РИПЭЛ, 1995. – 190 с.

17. Коломейцев, Ю. А. Исследование влияния межличностных отношений на эффективность спортивной деятельности (на примере плавания): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Коломейцев. – М., 1985. – 24 с.
18. Травина, А. П. Игровое взаимопонимание в спортивной команде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. П. Травина. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 24 с.
19. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 209 с.
20. Лихачев, Л. В. Социально-психологические факторы, влияющие на удовлетворенность занятиями физической культуры и спорта / Л. В. Лихачев // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности: сб. науч. тр. – Л.: ЛГПИ, 1983. – С. 32–33.
21. Энциклопедия психологических тестов. Общение: Лидерство. Межличностные отношения / под ред. А. Корелина. – М.: АСТ, 1997. – 304 с.
22. Энциклопедия психологических тестов. Мотивация, интеллектуальные межличностные аспекты / под ред. А. Корелина. – М.: АСТ, 1997. – 228 с.
23. Энциклопедия психологических тестов. – М.: Терра-Книжный клуб, 2000. – 400 с.
24. Донцов, А. И. Проблемы групповой сплоченности / А. И. Донцов. – М.: МГУ, 1979. – 42 с.
25. Олефир, В. А. Диагностика психологической совместимости в командных видах гребли / В. А. Олефир // Тез. докл. 10-й Всесоюз. науч.-практ. конф. психологов спорта. – М., 1988. – С. 48–49.
26. Методология и методы социальной психологии / под ред. Е. В. Шороховой. – М.: Наука, 1977. – 247с.
27. Парыгин, Б. Д. Социально-психологический климат в коллективе / Б. Д. Парыгин. – М.: Наука, 1981. – 190 с.
28. Паркер, Г. Формирование команды: сб. упражнений для тренеров / Г. Паркер, Р. Кропп; пер. Н. Макаровой. – СПб.: Питер, 2002. – 160 с.
29. Гончаров, В. Д. Человек в мире спорта: социально-психологические аспекты / В. Д. Гончаров. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 96 с.
30. Утехина, Ю. Г. Исследование социально-психологических структур и спортивных коллективов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. Г. Утехина; ВНИИФК. – М., 1973. – 15 с.
31. Рудик, П. А. Личность и коллектив в спортивной деятельности: лекция для студентов ГЦОЛИФК / П. А. Рудик. – М., 1975. – 30 с.
32. Кочетков, А. П. Управление футбольной командой / А. П. Кочетков, А. П. Кочетов. – М.: АСТ: Астрель, 2002. – 192 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	4
2. СПОРТИВНАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА .....	7
3. СРЕДНЕГРУППОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА .....	14
3.1. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств спортсменов игровых видов спорта .....	14
3.2. Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы личностных качеств спортсменов игровых видов спорта .....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	32

*Производственно-практическое издание*

**Планида** Елена Валерьевна,  
**Филипович** Людмила Викторовна

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Практическое пособие

Корректор *В. А. Захарычева*  
Компьютерная верстка *А. В. Ковальчук*  
Ответственный за выпуск *Т. В. Василенко*

Подписано в печать 10.01.2015. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 1,30. Уч.-изд. л. 1,52. Тираж 100 экз. Заказ 4с.

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