

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Государственное учреждение
«Республиканский научно-практический центр спорта»

Чарыкова И. А., Филипович Л. В., Рамза А. Г., Сороколит Я. Л.,
Цвирко Д. Н., Пастак Е. А., Свирко Е. Ф., Булышко Е. С.,
Мухамова А. А.

МЕТОДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ЛАБОРАТОРИИ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Практическое пособие

Минск
РНПЦ спорта
2017

УДК 796.01:572.7(076)
ББК 75.0я73
О 93

*Рекомендовано к изданию экспертной комиссией РНПЦ спорта,
протокол № 5 от 24 ноября 2017 года.*

Авторы:

*Чарыкова И. А., кандидат медицинских наук,
Филипович Л. В., Рамза А. Г., Сороколит Я. Л., Цвирко Д. Н.,
Пастак Е. А., Свирко Е. Ф., Булышко Е. С., Мухамова А. А.*

Рецензенты:

*А. А. Михеев, доктор педагогических наук, доктор биологических наук,
доцент;
Н. В. Иванова, кандидат биологических наук, доцент*

Чарыкова И. А.

О 93 Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии
спорта: практ. пособие / И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта,
2017. – 64 с.

ISBN 978-985-7054-39-8

УДК 796.01:572.7(076)
ББК 75.0я73

ISBN 978-985-7054-39-8

© Государственное учреждение «Республиканский
научно-практический центр спорта», 2017
© Оформление. ГУ «Республиканский учебно-
методический центр физического воспитания
населения», 2017

ВВЕДЕНИЕ

Отличительной особенностью спорта высших достижений является то, что повышенная социальная значимость делает максимальный спортивный результат практически единственной и необходимой целью соревнования. Кроме того, спортивная деятельность в спорте высших достижений непрерывна. Даже в незначительные промежутки между тренировками спортсмен занят анализом происшедшего. Не всегда эта нагрузка дается легко, что приводит к психическому перенапряжению, возникновению негативных и пограничных психических состояний.

Психологический контроль за психическим состоянием спортсменов позволяет обнаружить появляющуюся дезадаптацию задолго до стойкого снижения спортивных результатов.

Психодиагностика, направленная в спорте на оценку спортивно значимых свойств психики, которые характеризуют индивида или группу, позволяет определять как стабильные особенности личности, так и психические состояния, демонстрирующие характер приспособительных реакций спортсмена к условиям тренировки и соревнований [1].

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- особенности проявления и развития психических процессов;
- психические состояния (актуальные и доминирующие);
- свойства личности;
- социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как

для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения [2, 3].

Предметом деятельности лаборатории является психологическое обеспечение подготовки членов национальных, сборных команд и спортивного резерва. Основная цель деятельности – разработка и реализация научно-исследовательских программ и проектов, направленных на внедрение современных подходов к психологической подготовке спортсменов национальных команд и резерва на основе данных научно-методического обеспечения этапных и текущих психологических обследований с учетом международного опыта.

Основными задачами лаборатории являются:

- разработка совместно с другими структурными подразделениями РНПЦ спорта системно-целевого подхода к планированию и прогнозированию подготовки спортсменов различной квалификации по обеспечению высоких результатов на основе исследований психолого-педагогических и медико-биологических аспектов спортивной деятельности;

- совершенствование психологического обеспечения подготовки национальных, сборных команд и резерва Республики Беларусь по видам спорта совместно с другими структурными подразделениями РНПЦ спорта с использованием современных методов математического моделирования и инновационных технологий;

- разработка эффективных технологий психологического контроля и управления подготовкой спортсменов высокого класса и спортивного резерва;

- разработка новых психологических подходов и методов спортивного отбора на этапах многолетней подготовки;

- разработка инновационных технологий в области психологии спорта, комплексных внутренировочных немедикаментозных средств, методов и методик повышения и восстановления работоспособности спортсменов;

- подготовка научно-методических, информационных и служебных материалов по результатам проводимых исследований с целью оказания методической и практической помощи национальным, сборным командам Республики Беларусь, РЦОП, ЦОР, УОР и другим организациям сферы физической культуры и спорта.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И МЕТОДИК, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ЛАБОРАТОРИИ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

Психологическое тестирование – термин психологии, обозначающий процедуру установления и измерения индивидуально-психологических отличий. В отечественной психологии также употребляется термин «психодиагностическое обследование».

Психологическое тестирование используется в различных сферах: профориентации, профотборе, психологическом консультировании, планировании коррекционной работы, исследовательской деятельности и т.д.

Все тесты, используемые для психологического тестирования, должны обладать:

Û стандартностью – тестовая методика проходит стандартизацию, по итогам которой получаемые данные должны соответствовать закону нормального распределения или норме социокультурного характера. В соответствии с нормами формируются диапазоны значений, обозначающие силу выраженности исследуемого признака;

Û надежностью – свойство теста давать при повторном измерении близкие результаты. Надежная методика дает сходные результаты независимо от времени года или пола экспериментатора. Влияние подобных фоновых факторов должно сводиться к минимуму самой методикой, что и определяет ее надежность;

Û валидностью – соответствие результатов теста той характеристике, для измерения которой он предназначен [4].

В настоящее время лаборатория психологии спорта оснащена:

– аппаратно-программным комплексом (АПК) «НС-ПсихоТест», включающим множество разнообразных психологических и психофизиологических методик, которые позволяют реализовать многоуровневый подход в решении практических задач диагностики. Компьютерный комплекс прошел практическую апробацию в спорте, в центрах социально-психологической реабилитации и силовых структурах. Нормативная система, встроенная в комплекс, надежно оценивает состояние людей в возрасте от 6 до 65 лет. АПК удобен в использовании, применяется в научных и практических исследованиях;

– стабиланализатором компьютерным с биологической обратной связью «Стабилан-01-2», предназначенным для нейрофизиологических исследований. Стабиланализатор содержит полный набор

методик и тренажеров, а также полный набор сервисных возможностей программного обеспечения. Стабилоанализатор компьютерный как в нашей стране, так и за рубежом широко применяется для научно-исследовательской работы в учреждениях, занимающихся фундаментальными исследованиями в предметной области;

– аппаратно-программным комплексом «Реакор» с биологической обратной связью для освоения приемов саморегуляции состояний. Комплекс предназначен для проведения восстановительных курсов на основе функционального биоуправления с биологической обратной связью. С его помощью обеспечивается немедикаментозная коррекция функционального состояния отдельных систем организма и психологического статуса в целом.

Для определения личностных качеств спортсмена в лаборатории широко применяются и психологические тесты – стандартизированные методики, направленные на измерение индивидуальных свойств и качеств респондента. Методика оценки может называться тестом при одновременном наличии у нее следующих признаков:

- стандартизированный набор вопросов или заданий иного типа;
- одна или несколько измерительных шкал, позволяющих выразить результаты количественно;
- связь каждого ответа на каждое задание с одной или несколькими измерительными шкалами (наличие «ключей к тесту»);
- стандартизированная процедура проведения, включающая однозначную (стандартную) инструкцию для тестируемого, правила использования вспомогательной информации, правила завершения или приостановки тестирования и т.п.;
- возможность автоматической (без участия человека) обработки результатов, то есть формализованная процедура подсчета баллов по шкалам с помощью весовых коэффициентов (ключей);
- тестовые нормы – фиксированные границы перевода тестовых баллов в оценочные категории;
- формализованная модель интерпретации результатов и/или рекомендации по принятию тех или иных решений, связанные с определенными интервалами значений на шкале (шкалах) и сочетаниями значений шкал (при наличии двух шкал и более);
- направленность на индивидуальную количественную оценку какой-либо характеристики одного человека (а не группы, коллектива и т.п.).

Качество теста обеспечивается многоступенчатой процедурой проверки и стандартизации его шкал.

1.1. Требования к проведению психологической диагностики

Условия проведения психологического тестирования должны соответствовать следующим основным требованиям:

- стандартизации внешних условий и процедуры обследования;
- созданию оптимального психологического климата и мотивационной установки респондентов.

Стандартизация внешних условий заключается в исключении тех факторов, которые могут оказать негативное влияние на эффективность протекания психических процессов респондента. Для проведения диагностических мероприятий необходима отдельная, проветренная, изолированная от шума комната с нормальным освещением и оптимальным температурным режимом. Во время психологической диагностики в помещении не должны находиться посторонние лица. Переговоры и перемещения по комнате, вход и выход из нее без крайней необходимости нежелательны. В помещении не должно быть никаких предметов, которые могут отвлечь внимание респондента. Рабочее место должно быть удобным. Если осуществить перечисленные требования не представляется возможным, то необходимо непосредственно перед проведением диагностики дать респонденту несколько минут на адаптацию к внешним условиям.

Основным требованием стандартизации процедуры психодиагностических мероприятий является предъявление обследуемому инструкции к проводимой методике. Инструкция может предъявляться специалистом в устной форме или для самостоятельного чтения обследуемым в письменном виде (с монитора компьютера). Инструкция должна быть эмоционально нейтральной и легко понимаемой, а также должна включать описание всех действий, которые респонденту необходимо совершить для прохождения психодиагностических мероприятий.

Большое влияние на процесс и результат обследования оказывает субъективное отношение к нему респондента. Для достижения оптимальной эффективности психодиагностического обследования необходимо наличие положительного психологического климата и адекватной мотивации респондента, поэтому специалист должен способствовать формированию и поддержанию положительной установки тестируемого

на выполнение заданий методики. Любое обследование должно начинаться с короткой доброжелательной беседы, во время которой специалист разъясняет цели, задачи и значимость результатов обследования. В процессе беседы следует акцентировать внимание на полной конфиденциальности полученных результатов, использовании их исключительно в интересах респондента и значимости искренних ответов на вопросы тестов. Отношение респондента к обследованию во многом зависит от поведения и личностных качеств специалиста. Созданию и поддержанию положительной мотивации обследуемого способствуют уверенное поведение специалиста, доброжелательное отношение, умение создать деловую обстановку и опрятный внешний вид.

Однако при этом влияние личности специалиста на процесс и результат психодиагностики должно быть минимизировано.

Проведение любого психологического обследования должно быть построено в соответствии с этическими нормами, стандартами и правилами, распространяющимися на все аспекты практической психологии. В число основных этических принципов и правил, имеющих отношение к психологической диагностике, входят:

1. *Принцип ненанесения ущерба.* Процесс психологической диагностики, а также ее результат не должны приносить вреда ни здоровью, ни состоянию, ни социальному положению респондента.

2. *Принцип конфиденциальности.* Материал, полученный в процессе работы с респондентом, не подлежит разглашению как сознательному, так и случайному, за исключением тех случаев, когда данное условие заранее согласовано с респондентом, в том числе:

• правило кодирования сведений психологического характера. На всех материалах психологической тематики указываются не фамилия, имя, отчество респондента, а присвоенный ему код, известный только специалисту;

• правило корректного использования сведений психологического характера. Сведения психологической тематики о респонденте не подлежат открытому обсуждению, передаче или сообщению кому-либо вне форм и целей, согласованных с респондентом или рекомендованных психологом;

• правило контролируемого хранения сведений психологического характера. Специалист должен предварительно согласовать с респондентом список лиц, имеющих доступ к результатам психодиагностических обследований, а также место и условия их хранения, цели использования и сроки уничтожения;

Û все психологические данные (в том числе результаты обследования) должны быть доступны только для профессиональных психологов и врачей, тренеров, в чьи обязанности входит неразглашение их среди некомпетентных лиц. Когда интересы психологического обследования или вмешательства требуют тесного сотрудничества с профессионалами из других областей, специалисты должны обеспечивать соответствующее взаимодействие так, чтобы оно было направлено на благо респондента.

3. *Принцип беспристрастности.* Предвзятое отношение к респонденту является недопустимым, независимо от того, какое впечатление он производит своим внешним видом, юридическим и социальным положением.

4. *Принцип компетентности.* При составлении заключения по результатам психодиагностических обследований специалист имеет право использовать только те понятия, суждения и умозаключения, которые соответствуют уровню его психологического образования. Необходимо располагать хотя бы минимумом сведений об особенностях жизни респондента, его личностных свойствах, условиях воспитания и обучения, ближайшем социальном окружении, что является необходимым условием составления обоснованного психологического заключения и необходимых рекомендаций.

5. *Принцип взаимоуважения специалиста и респондента.* Организация психодиагностического обследования должна быть основана на уважении личного достоинства, прав и свобод человека:

Û проведение обследования допускается только после получения согласия респондента;

Û психологические обследования должны всегда выполняться с уважением по отношению к достоинству индивида, его моральным и религиозным убеждениям;

Û специалист должен быть чрезвычайно осторожным, сдержанным и критичным по отношению к отрицательным результатам обследования и заключениям, учитывая возможность их восприятия как унижающих личное достоинство и дискриминирующих [5].

1.2. Требования, предъявляемые к специалисту

К пользователям, являющимся профессиональными психологами, предъявляются следующие требования:

- психолог должен знать и применять на практике общие теоретико-методологические принципы психодиагностики, владеть основами

дифференциальной психометрики, следить за текущей методической литературой по психодиагностике, самостоятельно вести картотеку и личную библиотечку методик, применяемых в заданной области;

- при подборе методик в комплексную программу обследования должен исходить из требования максимальной эффективности и надежности диагностики, а не руководствоваться субъективными предпочтениями и предубеждениями в оценке методик;

- должен обеспечивать необходимый уровень надежности заключения, применяя параллельные стандартизованные и нестандартизованные методики, а также метод независимых экспертных оценок;

- параллельно с использованием методик должен вести научно-методическую работу, анализируя по собранным данным эффективность применения методики в заданной области. Ведение такой научно-методической работы входит в основной круг обязанностей психолога, работающего и в исследовательских, и в спортивных учреждениях. В этой работе психолог поддерживает оперативные контакты с головной методической организацией, передавая ей копии протоколов (для накопления банков данных) и получая инструктивные методические материалы;

- должен обеспечивать тщательное соблюдение всех требований для проведения стандартных методик обследования. Подсчет баллов, интерпретация, прогноз делаются в строгом соответствии с методическими указаниями. Психолог не имеет права отклоняться от стандарта в использовании методики, принятого на определенный период. Все рекламации и предложения по использованию методики психолог направляет в методический центр и требует их учета при очередном пересмотре методики;

- должен отвечать за решения, принимаемые на основе тестирования, обеспечивая их соответствие репрезентативности и прогностической валидности методики. Он предупреждает возможные ошибки, допускаемые непрофессионалами, не знакомыми с ограничениями в использовании того или иного теста;

- должен обеспечивать конфиденциальность психодиагностической информации, полученной от испытуемого на основе «личного доверия». Психолог обязательно предупреждает испытуемого о том, кто и для чего может использовать эту информацию. Психолог не имеет права скрывать от испытуемого то, какие решения могут быть вынесены на основе психологической диагностики;

- должен хранить профессиональную тайну: психолог не передает лицам, не уполномоченным вести психодиагностическую практику, инструктивных материалов, не раскрывает перед потенциальными испытуемыми секрет той или иной психодиагностической методики, на котором основана ее валидность;

- должен обязательно рассматривать наряду с наиболее вероятной и альтернативную диагностическую гипотезу (интерпретацию данных), применяя в психодиагностике принцип, аналогичный принципу «презумпции невиновности» в судопроизводстве [6].

2. ПРОЦЕДУРЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

2.1. Процедура проведения психофизиологического тестирования

Методика «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР)

ПЗМР – это элементарный вид произвольной реакции человека на зрительный стимул. Состоит из двух последовательных компонентов: сенсорного (латентного) периода и моторного периода. Латентный период – это период восприятия и идентификации стимульного сигнала, имеющий несколько составляющих:

- возбуждение рецепторов сетчатки;
- прохождение сигнала по зрительному анализатору;
- переработка сигнала ЦНС;
- принятие решения о конкретном способе реагирования.

Моторный период – это период выполнения движения, включающий следующие этапы:

- посылка сигнала к исполнительному органу;
- развитие возбуждения в исполнительном органе;
- сокращение мышцы конечности, или собственно выполнение движения;
- проприорецепторный контроль параметров движения.

ПЗМР лежит в основе других целенаправленных приспособительных реакций человека, поэтому на основании показателей скорости ПЗМР можно сделать вывод о временных параметрах более сложных составляющих поведения человека. Кроме того, скорость ПЗМР позволяет оценить интегральные характеристики ЦНС человека, т.к. при ее реализации задействованы как основные анализаторные системы человека (зрительная и кинестетическая), так и определенные отделы головного мозга и нисходящие нервные пути.

Данная методика предназначена для диагностики скорости сенсомоторной реакции.

Реализация методики

Обследуемому последовательно предъявляются световые сигналы красного цвета. При появлении красного сигнала обследуемый должен как можно быстрее нажать на соответствующую кнопку, стараясь при этом не допускать ошибок (ошибками считается преждевременное нажатие кнопки и пропуск сигнала). Световой сигнал

подаются в достаточно случайные моменты времени, чтобы не выработывался рефлекс на время, и в то же время достаточно регулярно, чтобы каждый очередной сигнал был ожидаем. Интервал между сигналами составляет от 0,5 до 2,5 с. Первые 5–7 сигналов являются «пробными», они предназначены для адаптации обследуемого и не регистрируются. Число предъявляемых сигналов в одном обследовании – 30–70. Проведение обследований по данной методике осуществляется при помощи зрительно-моторного анализатора. Зрительно-моторный анализатор представляет собой пульт управления, совмещающий индикатор для предъявления световых сигналов и кнопки для нажатия при поступлении сигнала.

При обследовании детей необходимо учитывать, что дошкольный и младший школьный возраст характеризуется преобладанием игровой мотивации деятельности, быстрой утомляемостью от монотонной работы и высокой отвлекаемостью. Поэтому при обследовании детей рекомендуется предъявление 30 сигналов, так как такой вариант является оптимальным для реализации ребенком целенаправленного действия и получения надежного результата при низких затратах времени.

Оценка результатов по методике «Простая зрительно-моторная реакция» при наличии нормального распределения производится на основании среднего значения времени реакции и стандартного отклонения. Среднее значение отражает среднюю скорость ПЗМР, характерную для данного индивида: чем меньше среднее значение времени реакции, тем выше скорость реагирования. Стандартное отклонение является показателем стабильности сенсомоторного реагирования: чем меньше стандартное отклонение, тем более стабильной является скорость сенсомоторной реакции.

Время простой зрительно-моторной реакции позволяет диагностировать подвижность нервных процессов: чем меньше время реакции, тем более подвижной является нервная система. При помощи данной методики возможна также диагностика силы нервных процессов.

Дополнительно оцениваются количественные критерии, позволяющие характеризовать с различных сторон текущее функциональное состояние нервной системы: функциональный уровень системы (ФУС), устойчивость реакции (УР), уровень функциональных возможностей (УФВ).

Величина первого критерия (ФУС) определяется абсолютными значениями времени простой зрительно-моторной реакции.

Величина второго показателя (УР) обратно пропорциональна показателю рассеивания времени реакции и интерпретируется как устойчивость состояния центральной нервной системы.

Третий критерий (УФВ) является наиболее полным, позволяя судить о способности обследуемого формировать адекватную заданию функциональную систему и достаточно длительно ее удерживать.

Результаты по методике «Простая зрительно-моторная реакция» позволяют сделать вывод о свойствах и текущем функциональном состоянии ЦНС, что в свою очередь указывает на работоспособность обследуемого, тип темперамента и т.п.

Время проведения тестирования по данной методике – 2–4 мин в зависимости от количества предъявляемых сигналов.

Методика «Реакция различения»

Реакция различения является разновидностью сложной сенсомоторной реакции. В отличие от ПЗМР реакция различения осуществляется на один определенный стимул из нескольких однообразных.

Методика «Реакция различения» предназначена для измерения подвижности нервных процессов в ЦНС.

Реализация методики

Обследуемому последовательно предъявляются разноцветные световые сигналы. В ответ на предъявления каждого из цветовых сигналов определенного цвета обследуемый должен быстро нажать на соответствующую кнопку на зрительно-моторном анализаторе, стараясь не допускать ошибок. Интервал между сигналами составляет от 0,5 до 2,5 с. Последовательность цветов случайна. Первые 5–7 сигналов являются «пробными» и предназначены для адаптации обследуемого, они не регистрируются. Число предъявляемых сигналов в одном обследовании – 30–70. Основным цветом сигнала, требующим реакции, выбирается красный. Оценка результатов по методике «Реакция различения» при наличии нормального распределения производится на основании среднего значения времени реакции и стандартного отклонения. Кроме того, необходимо учитывать количество ошибок и показатель коэффициента точности.

Величина показателя среднего значения свидетельствует о подвижности нервных процессов, показатель стандартного отклонения – об уравновешенности, динамика значений времени реакций – о силе нервных процессов. Число ошибок и величина коэффициента

точности также дают информацию о силе нервных процессов, т.к. отражают особенности концентрации внимания.

Также рассчитывается такой показатель, как время принятия решения на исполнение действия (ВПР). ВПР равен разности времени реакции СЗМР (реакция различения) и времени реакции ПЗМР ($ВПР = \text{время реакции СЗМР} - \text{время реакции ПЗМР}$).

Время проведения тестирования по методике «Реакция различения» – 2–4 минуты в зависимости от количества предъявляемых сигналов.

Методика «Реакция на движущийся объект» (РДО)

РДО представляет собой разновидность сложной сенсомоторной реакции, т.е. такой реакции, которая помимо сенсорного и моторного периодов включает период относительно сложной обработки сенсорного сигнала ЦНС.

Методика РДО предназначена для измерения уравновешенности нервных процессов, т.е. степени сбалансированности процессов возбуждения и торможения по силе.

Реализация методики

На экране монитора изображена окружность, на которой в различных точках находятся 2 отметки, меняющие положение от предъявления к предъявлению движущегося объекта. От первой отметки по часовой стрелке с определенной скоростью происходит заливка окружности. Обследуемому необходимо нажать на кнопку зрительно-моторного анализатора в тот момент, когда заливка достигнет второй отметки. При этом значение имеет не столько быстрота реагирования, сколько своевременность ответа на сигнал. Число предъявлений движущегося объекта – 50, однако перед непосредственной регистрацией реакции желательно сделать несколько пробных предъявлений для достижения оптимального понимания инструкций и адаптации обследуемого к условиям проведения диагностики.

Обработка результатов производится путем сравнения количества опережающих и запаздывающих реакций. Если число опережений превышает число запаздываний, то диагностируется неуравновешенность нервных процессов с преобладанием силы возбуждения; если число запаздываний превышает число опережений – неуравновешенность с преобладанием торможения; если данные показатели равны либо различаются незначительно, то диагностируется уравновешенность нервных процессов. По результатам диагностики также

вычисляется показатель энтропии, отражающей вероятность возникновения ошибок: чем выше значение энтропии, тем больше вероятность возникновения ошибки.

Время проведения методики РДО – 3 мин.

Методика «Теппинг-тест»

Экспресс-методика «Теппинг-тест» разработана для диагностики силы нервных процессов путем измерения динамики темпа движений кисти. Сила нервных процессов отражает общую работоспособность человека: человек с сильной нервной системой способен выдерживать более интенсивную и длительную нагрузку. При слабой нервной системе утомление вследствие психического или физического напряжения возникает быстрее, чем при сильной.

Реализация методики

Обследование проводится при помощи двух специальных приборов: «карандаша» и резиновой «платформы». Респонденту необходимо взять в руки «карандаш» и в течение заданного времени стучать им по «платформе» с максимально возможной частотой даже в том случае, если обследуемый почувствует утомление. Специалист при этом должен сообщить обследуемому, что чем большее количество движений он совершит, тем лучше. Непосредственно перед проведением обследования обследуемому рекомендуется дать возможность разминки: для этого он в течение 5–10 с выполняет инструкцию к методике.

Обработка результатов производится путем подсчета количества движений, осуществленных обследуемым в каждом из пятисекундных интервалов обследования. По полученным показателям строится кривая, характеризующая общую работоспособность и силу нервных процессов.

Время проведения методики – 4 мин.

Методика «Оценка внимания»

Методика «Оценка внимания» предназначена для диагностики концентрации и устойчивости внимания.

Реализация методики

Испытуемому последовательно предъявляются световые сигналы красного цвета в центре экрана монитора. Необходимо как можно быстрее отреагировать на появление сигнала нажатием кнопки на зрительно-моторном анализаторе. При нажатии на кнопку сигнал исчезает. Продолжительность интервалов между сигналами составляет

от 0,5 до 2,5 с. Первые 5–7 сигналов являются пробными и не регистрируются. Рекомендуемое число предъявляемых сигналов при одном обследовании – 30–70.

Применяя данную методику, необходимо учитывать, что на результаты обследований оказывают значительное влияние функциональное состояние обследуемого и условия проведения диагностики. Диагностика концентрации и устойчивости внимания производится в соответствии со средним значением по проведенным обследованиям (не менее 3).

Время проведения методики «Оценка внимания» – 2–3 мин.

Методика «Помехоустойчивость»

Помехоустойчивость – это характеристика внимания, отражающая способность человека сопротивляться воздействию фоновых помех при восприятии какого-либо объекта. Помехи в данном контексте понимаются как различные зрительные стимулы, которые мешают выполнению заданной работы. Наличие помех при восприятии объекта снижает степень чувствительности к основному сигналу, концентрацию внимания и общую работоспособность человека. В зависимости от текущего функционального состояния один и тот же человек по-разному подвержен воздействию помех.

Реализация методики

Обследуемому последовательно предъявляются световые сигналы различного цвета на экране монитора. Необходимо как можно быстрее отреагировать на появление сигнала красного цвета нажатием кнопки на зрительно-моторном анализаторе. При нажатии на кнопку сигнал исчезает. Продолжительность интервалов между сигналами составляет от 0,5 до 2,5 с. Первые 5–7 сигналов являются пробными и не регистрируются. Рекомендуемое число предъявляемых сигналов при одном обследовании – 30–70.

Методика «Помехоустойчивость» применяется совместно с методикой «Оценка внимания»; определение помехоустойчивости производится на основании сравнения результатов по данным методикам. Если средние значения времени реакции обследуемого на световые сигналы по той и другой методике равны или различаются незначительно, то диагностируется высокая помехоустойчивость обследуемого. Если среднее значение времени реакции по методике «Помехоустойчивость» значительно превышает соответствующий

показатель по методике «Оценка внимания», то диагностируется низкий уровень помехоустойчивости.

Время проведения методики «Помехоустойчивость» – 2–3 мин.

Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями

Данная методика позволяет измерить эмоциональное состояние обследуемого в период интенсивных психических и физических нагрузок.

Реализация методики

Методика состоит из характеристик, по которым обследуемого просят оценить свое состояние. Каждая характеристика представляет собой 10-балльную шкалу, на которой обследуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния на данный момент. Общее количество предъявляемых характеристик – 8.

Время проведения методики – 3 мин.

Методика «Восьмицветовой тест М. Люшера» (в адаптации Л. Собчик)

Данная методика является проективным методом и предназначена для диагностики ситуативного или долговременного психического состояния человека. Теоретическим обоснованием данной методики является концепция ее авторов, заключающаяся в том, что различные цвета символизируют те или иные потребности человека. И симпатия или антипатия к определенному цвету отражает степень актуальности и удовлетворенности данной потребности. Уровень удовлетворенности актуальной потребности в свою очередь определяет психическое состояние человека.

Диагностический материал состоит из 8 цветных карточек.

Реализация методики

Обследуемому предлагается выбрать карточку с наиболее понравившимся ему цветом, затем сделать аналогичный выбор из оставшихся карточек и т.д., то есть разложить карточки в порядке предпочтения от наиболее к наименее понравившемуся цвету. При этом очень важно, чтобы респондент не связывал выбираемые цвета с какими-либо объектами окружающей среды. Затем производится повторное тестирование; при этом необходимо сообщить респонденту, чтобы он не пытался вспомнить, в каком порядке были разложены цвета в первом случае.

Значение СОАН (суммарное отклонение от аутогенной нормы) отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение обследуемого.

Психовегетативный тонус (ПВТ) характеризует энергетический баланс организма: способность к энергозатратам или установку на энергосбережение.

Психическая работоспособность – способность воспринимать и перерабатывать информацию, поддерживая способность организма в определенном заданном режиме, не допуская срывов.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Время проведения данной методики составляет 2–3 мин [7].

2.2. Процедура проведения нейрофизиологического тестирования

Во многих видах спорта важным слагаемым успеха является способность сохранять равновесие, экономично и с большим рабочим эффектом удерживать определенные позы, изменять их, добиваясь гармонии в движениях. Удержание равновесия – динамический феномен, требующий непрерывного движения тела, которое является результатом взаимодействия вестибулярного и зрительного анализаторов, суставно-мышечной проприорецепции, центральной и периферической нервной системы.

Подготовка спортсменов высокого уровня, а тем более мирового класса, на современном этапе развития спорта невозможна без всесторонней оценки функционального состояния спортсмена, его адаптации к физическим и соревновательным нагрузкам, уровня координации, сохранения динамического равновесия и др. Очевидно, что основой современной спортивной подготовки должен быть принцип адекватности тренировочной нагрузки функциональному состоянию спортсмена, то есть ее индивидуализация. В связи с этим особую актуальность в настоящее время приобретает применение метода стабиллометрии [8].

Стабиллометрия – это широкий спектр методических приемов, заключающихся в измерении координат центра давления (ЦД), создаваемого человеком на плоскость опоры, в определенных условиях

за определенный период времени, с целью количественной оценки двигательных возможностей или с целью создания биологической обратной связи по опорной реакции [9].

Стабилометрический комплекс состоит из платформы, двух мониторов, где на мультимедийный монитор поступают задачи для спортсмена, а на монитор специалиста – информация, позволяющая полноценно управлять процессом диагностики, коррекции и развития.

Для проведения стабилометрических исследований должно быть выделено специальное помещение. Минимальная площадь его не менее 3×4 кв. м для предотвращения акустической ориентации спортсмена в пространстве. Стабилометрическая платформа устанавливается не менее чем в одном метре от какой-либо стены. Помещение оборудуется плотными жалюзи на окне (окнах) для регулировки потока естественного освещения.

Во время исследования не должно быть никаких звуков, указывающих на пространственное положение тела. Общий уровень шума в комнате не может превышать 40 Дб (ISO). Во время исследования должны быть исключены любые резкие звуки (стук в дверь, телефонный зуммер, речь, музыка и др.).

Реализация методики

Спортсмен становится на платформу босиком. Имеются две основные установки стоп на платформе: европейская стойка (в положении «пятки – вместе, носки – врозь») и американская стойка (стопы ног параллельны и расположены на ширине плеч) (рисунок 1).

Для установки в европейском варианте спортсмен ставит обе стопы на платформу пятками вровень к линии с сантиметровой разметкой. Внутренние края пяток должны быть вровень с вертикальными линиями (расстояние между ними равно 2 см). Внутренний край стоп выравнивается по линиям с наклоном в 15 градусов. В результате стопы оказываются в развороте по внутреннему краю на требуемые 30 градусов с расстоянием между пятками в 2 см.

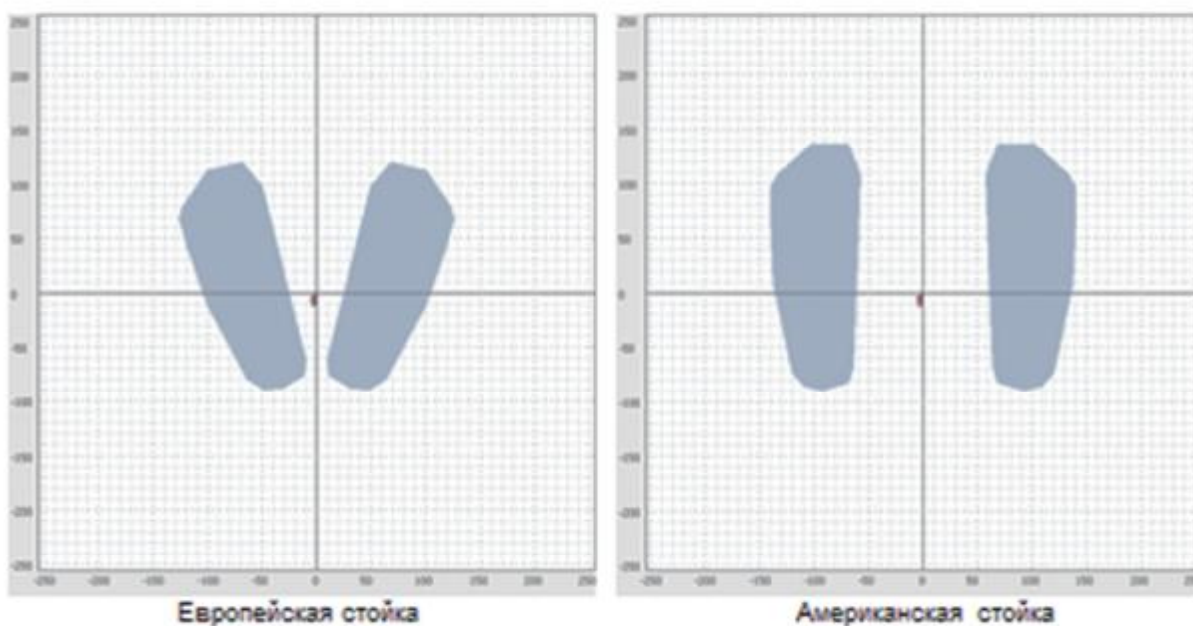


Рисунок 1 – Установка стоп «Классическая прямолинейная стойка»

В рамках диагностики метод стабилотрии применяется для контроля функционального состояния, оценки координационных способностей.

В рамках нейрофизиологической тренировки используются коррекционно-развивающие программы.

Контроль психофункционального состояния:

- оценка общего состояния спортсмена, его готовности к соревнованиям и сложнокоординационной деятельности в ходе тренировочного процесса;

- оценка воздействия различной нагрузки на адаптационные процессы спортсменов;

- оценка состояния спортсменов до и после выполнения тренировочных нагрузок определенного временного периода.

Тест Ромберга

Методика состоит из двух проб – с открытыми и закрытыми глазами. Она является основной при проведении обследований с целью контроля общего состояния спортсмена.

Реализация методики

Используя панель управления, пользователю следует перед записью пробы последовательно выполнить следующие действия:

- установить человека на стабильную платформу;
- совместить ЦД с центром координат;
- приступить к проведению пробы.

В фоновой пробе использована визуальная стимуляция в виде чередующихся кругов разного цвета. Обследуемому человеку необходимо сосчитать количество белых кругов. После завершения записи на экране появляется окно запроса количества белых кругов.

Спортсмен должен назвать количество сосчитанных им белых кругов. В пробе с закрытыми глазами использована звуковая стимуляция в виде тональных сигналов, количество которых необходимо сосчитать обследуемому человеку. В завершение записи на экране монитора появляется окно запроса количества звуковых сигналов.

По окончании записи пробы с закрытыми глазами обследование завершено, и программа переходит к обработке результатов обследования.

Тест «Мишень»

Тест проводится в один этап со зрительной обратной связью с большой чувствительностью. Задача – удержать маркер, отображающий положение ЦД тела в центре мишени при большой чувствительности платформы, когда небольшое отклонение тела приводит к большому отклонению маркера на экране, что эмулирует стресс.

Оценка координационных способностей спортсменов

В рамках отбора и оценки перспективности на различных этапах многолетней тренировки важной составляющей является оценка координационных способностей. Программы оценки координационных способностей строятся исходя из требований вида спорта и возрастных особенностей спортсменов, в связи с чем такие программы уникальны для каждого вида спорта. Наиболее часто применимы следующие методики:

Тест с эвольвентой

Данный тест является методикой, позволяющей оценить качество следящего движения. Маркер цели движется сначала по раскручивающейся, потом по сворачивающейся спирали. После раскрутки несколько кругов маркер движется по кругу. Пациент должен отклонениями тела удерживать маркер, отображающий ЦД на маркере цели.

Тест «Треугольник»

Данный тест является методикой, позволяющей оценить кратковременную двигательную память человека. Состоит из двух этапов проведения: обучения и анализа. На этапе обучения пациенту следует изучить траекторию движения с помощью маркеров. На этапе анализа

ему предлагается воспроизвести траекторию движения без вспомогательных маркеров.

Тест на устойчивость

Этот тест позволяет оценить запас устойчивости человека при отклонении в одном из четырех направлений – вперед, назад, вправо и влево. Задача пациента состоит в том, чтобы удерживать отклонением тела синий маркер на зеленом. Когда пациент теряет способность отслеживания маркера, он должен вернуть синий маркер в центр.

Нейрофизиологическая тренировка в режиме биологически обратной связи (БОС) осуществляется следующим образом:

1. Нейрофизиологическая диагностика спортсменов позволяет оценить функциональное состояние, поструральную и статокINETическую устойчивость спортсменов и выделить группы спортсменов для коррекционной и развивающей работы. Диагностическая программа включает методики с биологически обратной связью по опорной реакции, направленные на исследование статистической составляющей поструральных функций, оценки качества следящего движения, запаса двигательной устойчивости, межмышечной координации.

2. Исходя из результатов нейрофизиологической диагностики и запроса тренера разрабатываются и дополняются коррекционно-развивающие программы с учетом особенностей вида спорта, различных этапов подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов. Такие программы уникальны и динамичны, поскольку они строятся для конкретного спортсмена с его своеобразием поструральных характеристик и возможностью внесения коррекций в саму структуру программы исходя из динамики развития общих координационных способностей данного спортсмена.

3. Тренировка нейрофизиологических качеств осуществляется с помощью биологически обратной связи (метод стабилотрии) с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и этапов подготовки.

1. Реабилитационные тренажеры

Цель: развитие произвольного управления положением центра давления.

К реабилитационным тренажерам относятся упрощенные стабیلграфические игры, построенные по принципу биологически обратной связи (БОС). В процессе игры пациент учится произвольно управлять положением ЦД собственного тела, тренируя функцию

равновесия. Используя биологическую обратную связь, пациент учится контролировать и управлять положением ЦД тела. Сформированный таким образом навык позволяет пациенту двигаться и выполнять бытовое самообслуживание без потери равновесия. Реабилитационные игры повышают устойчивость вертикальной позы, что приводит к уменьшению вероятности падения (как при стоянии, так и при ходьбе), снижает риск переломов и улучшает качество походки. Также игры применяются для восстановления двигательных функций и развития координации движений (*тренажеры по типу «мячики», «фигурки», «кубики» и «охота»*).

2. Развивающие тренажеры

Цель: развитие общих координационных способностей.

К развивающим тренажерам относятся сложные стабиллографические игры. Эти тренажеры применяются для тренировки координации движения спортсменов (*тренажеры «Тетрис», «Лабиринт», «Арканойд», «Горнолыжный спуск», «Летающие кубики» и др.*).

3. Диагностико-развивающие тренажеры

Цель: оценка способности человека ориентироваться во времени и пространстве, выявление нарушений и их коррекция.

Существуют несколько уровней временно-пространственной ориентации: метрика и топология, локализация событий во времени, перешифровывание вербальной информации в сенсомоторную реакцию, построение стратегии поведения и использование зрительно-моторной координации (*тренажеры по типу «Времена года» и «Установка времени»*).

4. Динамометрические тренажеры

Цель: определение мышечной выносливости и тренировки пораженного нервно-мышечного аппарата пациента.

Динамометрические тренажеры по типу «Построение картинок с использованием силомера» предназначены для объективной оценки силовых качеств исследуемого человека с представлением информации тренинга сразу после его проведения. Данный тренажер может быть использован для определения мышечной выносливости исследуемого человека (*«Построение картинок с использованием силомера»*).

5. Адаптивные тренажеры

Цель: развитие общих координационных способностей.

В играх с адаптивным управлением заложен принцип самостоятельного изменения структуры игры в зависимости от результатов диагностической адаптивной части БОС-тренинга. Простейшим типом адаптивной системы является такая, которая работает по типу проб и ошибок. В такой системе есть регулятор, подающий на обследуемого человека пробные воздействия. В ответ на воздействия у человека возникает реакция (благоприятная или неблагоприятная). В зависимости от реакции человека программа изменяет режим управления тренингом, увеличивая нагрузки на слабое звено систем управления движением.

б. Звуко-речевые тренажеры

Основными средствами реабилитации, диагностики и обучения с использованием стабиланализатора «Стабилан-01-2» являются стабилографические игры, в процессе которых выполняются двигательные действия и дыхательные упражнения [10].

2.3. Процедура проведения определения личностных качеств спортсменов

Методики изучения профессионально важных качеств личности спортсмена

Профессионально важные качества (ПВК) личности (в соответствии с распространенной точкой зрения отечественной психологии труда) выступают как система психофизиологических функций и психологических свойств человека, обеспечивающих ему высокую работоспособность, ускоренную профессиональную адаптацию к изменяющимся условиям деятельности и успешность ее осуществления. Труд эффективен, если личностные и деловые характеристики субъекта соответствуют требованиям, предъявляемым к ним самой профессией как системой функций.

По мнению В. Д. Шадрикова [11], ПВК выступают в роли тех внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия и требования деятельности. Они являются узловым моментом формирования психологической системы деятельности.

ПВК представляют собой отдельные динамические черты личности, отдельные психические и психомоторные свойства (выражаемые уровнем развития соответствующих психических и психомоторных процессов), а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку какой-либо определенной профессии и способствующие

успешному овладению этой профессией. С одной стороны, ПВК являются предпосылкой профессиональной деятельности, а с другой – они сами совершенствуются, шлифуются в ходе деятельности, являясь ее новообразованиями; человек в ходе труда изменяет и самого себя [11].

Таким образом, профессионально важными качествами могут выступать индивидуально-психологические свойства личности (особенности восприятия и переработки информации, особенности внимания и памяти, мышления, психомоторные, эмоциональные, особенности), отношения личности (к себе, другим людям, труду, своей профессии, профессиональным задачам, материальным и нравственным ценностям и др.). Определение уровня развития профессионально важных качеств необходимо при решении таких важных задач психологического обеспечения, как профессиональный психологический отбор, расстановка кадров, выдвижение в резерв на руководящую должность, индивидуализация процессов обучения и т.д. [5].

Личностные опросники позволяют получить информацию, характеризующую личность испытуемого в широком диапазоне – от его физического и психического состояния до морально-этических, общественных взглядов и характера межличностных отношений. С помощью таких тестов выявляются устойчивые индивидуальные особенности человека, определяющие его поступки.

Методики изучения индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена

Каждый человек выбирает присущие только ему индивидуальные способы восприятия и осваивает определенную информацию, акцентируя внимание на одних явлениях и пренебрегая другими, что подчеркивает значимость врожденных свойств в формировании личности. Это индивидуальная избирательность по отношению к явлениям окружающего мира создает базу для формирования неповторимых личностей в одинаковых средовых условиях [12].

Методика «Индивидуально-типологический опросник»

Методика разработана Л.Н. Собчик.

Назначение и описание методики. Опросник представляет собой инструмент исследования индивидуально-типологических свойств – *экстраверсия, интроверсия, спонтанность, стеничность, агрессивность, тревожность, ригидность и эмотивность*. В его основе заложена теория ведущих тенденций. Надежность методики подтверждена статистической обработкой данных, полученных на основании проведенных исследований в рамках изучения личностных особенностей

психически здоровых людей разного пола, возраста и разной профессиональной направленности.

Опросник отличается довольно малым количеством вопросов (всего 91) и простотой включенных в него утверждений, не вызывающих настороженности со стороны испытуемых, а также наличием шкал достоверности («ложь», «аггравации»), позволяющих судить о надежности полученных результатов. Респонденту предлагается на каждое утверждение выбрать один вариант ответа, который максимально полностью характеризует человека, – «Верно» или «Неверно». Методика успешно применяется в ряде научно-исследовательских и практических работ в сфере изучения профессионально важных личностных свойств и толерантности к стрессу на контингенте лиц, профессиональная активность которых проходит в рамках особо сложных и опасных видов деятельности.

Время выполнения – 15 мин.

Методика «16-факторный личностный опросник Кеттелла» (форма А)

Назначение методики. Методика предназначена для измерения 16 факторов личности (индивидуально-психологических особенностей человека) и дает многогранную информацию о личностных чертах, которые называются конституционными факторами.

Описание методики. Опросник содержит 187 вопросов. Респонденту предлагается выбрать один из вариантов ответа на вопрос: «Да», «Нет», «Не уверен»; при этом его предупреждают о том, чтобы ответов «Не уверен» было как можно меньше. Полученные результаты выражаются в шкале стэнов. Строится «профиль» личности, при интерпретации которого руководствуются степенью выраженности каждого фактора, особенностями их взаимодействия, а также нормативными данными. Шкалы теста:

- Фактор А. Замкнутость (шизотимия) – общительность (аффектотимия).
- Фактор В. Низкий интеллект – высокий интеллект.
- Фактор С. Эмоциональная нестабильность (слабость эго) – эмоциональная стабильность (сила эго).
- Фактор Е. Покорность – доминирование.
- Фактор F. Озабоченность (десургенсия) – беспечность (сургенсия).

- Фактор G. Корыстный (слабость суперэго) – совестливый (сила суперэго).
- Фактор H. Робость (тректия) – смелость (пармия).
- Фактор I. Жесткость (харрия) – мягкосердечность (премсия).
- Фактор L. Доверчивость (алаксия) – подозрительность (протенсия).
- Фактор M. Практичность (праксерния) – мечтательность (аутия).
- Фактор N. Наивность – проницательность.
- Фактор O. Спокойствие (гипертимия) – тревожность (гипотимия).
- Фактор Q1. Консерватизм – радикализм.
- Фактор Q2. Зависимость от группы – самодостаточность.
- Фактор Q3. Низкий самоконтроль поведения – высокий самоконтроль поведения.
- Фактор Q4. Низкая напряженность – высокая напряженность.

Время выполнения – 40 мин.

Методика FPI (Фрайбургский личностный опросник) (вариант В)

Назначение методики. Многофакторный тест для диагностики личностных свойств. Личностный опросник FPI-В создан главным образом для прикладных исследований, диагностики состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

Описание методики. Методика содержит 114 утверждений, тестируемый должен выразить согласие («Верно») либо несогласие («Неверно») с утверждениями. Шкалы опросника сформированы на основе результатов факторного анализа и отражают совокупность взаимосвязанных факторов.

– Основные (базовые) шкалы:

Шкала I. Невротичность.

Шкала II. Спонтанная агрессивность.

Шкала III. Депрессивность.

Шкала IV. Раздражительность.

Шкала V. Общительность.

Шкала VI. Уравновешенность.

Шкала VII. Реактивная агрессивность.

Шкала VIII. Застенчивость.

Шкала IX. Открытость.

– *Производные (интегрирующие) шкалы:*

Шкала X (E). Экстраверсия/интроверсия.

Шкала XI (N). Эмоциональная лабильность.

Шкала XII (M). Маскулинизм/феминизм.

Время выполнения – 35 мин.

Методика «Опросник EPI» (Г.В. Айзенк)

Назначение методики. Опросник предназначен для диагностики типа темперамента на основе определения экстраверсии либо интроверсии и уровня нейротизма. Существуют два варианта опросника (А и В), что позволяет проводить повторное исследование, исключив возможность запоминания ранее данных ответов.

Описание методики. Оба варианта опросника содержат по 57 вопросов, из которых 24 связаны со шкалой экстраверсии-интроверсии, еще 24 – со шкалой нейротизма, а остальные 9 входят в контрольную шкалу лжи, предназначенную для оценки степени искренности при ответах на вопросы. Обследуемому необходимо ответить на вопросы теста; варианты ответов – «Да» или «Нет».

Время выполнения – 20 мин.

Методики изучения мотивационной сферы личности спортсмена

Под мотивацией в психологии понимается совокупность факторов, организующих и направляющих поведение человека. Это процесс детерминации поведения, деятельности, которая может быть обусловлена внутренними (психическими, физиологическими) и внешними (профессиональными, социальными, экономическими, экологическими) раздражителями.

Мотивационные процессы относятся к регулятивным компонентам психического функционирования, которые придают ему внутреннюю, субъективную окраску. Эти процессы связаны с формированием и реализацией мотивов (устремления, действия по реализации потребности или осознанного внутреннего побуждения к активности) и обладают побудительными функциями. Характер мотивационной сферы – содержание мотивов, их направленность и степень активности – является одним из важнейших компонентов при изучении профессионально важных качеств спортсменов.

Индивидуальная эффективность деятельности находится в прямой и очень явной зависимости от мотивации. Она может компенсировать многие недостатки в уровне развития ряда профессионально важных качеств и в организации тренировочного процесса, но слабую

мотивацию практически невозможно чем-либо компенсировать и восполнить [12].

Методика «Мотивация к успеху»

Методика разработана Т. Элерсом и адаптирована М.А. Котиком.

Назначение и описание методики. Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из двух вариантов ответов – либо «да», либо «нет». Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Результат теста «Мотивация к успеху» следует анализировать вместе с результатами теста «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерс).

Время выполнения – 15 мин.

Методика «Мотивация к избеганию неудач»

Методика разработана Т. Элерсом.

Назначение методики. Методика предназначена для измерения уровня мотивации к избеганию неудач в рамках социального мотива достижения.

Описание методики. Текст опросника состоит из списка 90 качеств, разбитых на 30 строк (по 3 качества в каждой строке). В каждой строке 2 качества свидетельствуют об отсутствии мотивации к самозащите, 1 – о наличии исследуемого свойства. Респонденту необходимо в каждой из строк выбрать такое качество, которое наиболее точно его характеризует.

По соотношению результатов по методикам Т. Элерса делается вывод о преобладающей мотивации респондента.

Методики Т. Элерса «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» применяются совместно для профессионального отбора, т.к. позволяют определить отношение личности к выполняемой деятельности.

Личность, ориентированная на успех, более инициативна, настойчива, азартна и готова пойти на риск ради достижения цели. Людям с преобладанием мотивации к успеху целесообразно выполнять деятельность средней степени сложности, предполагающую зависимость эффективности от инициативности и предприимчивости человека и направленную на общение с другими. Личности, ориентированные на неудачу, напротив, пассивны и, как правило,

на риск не идут, даже если он минимален. Для таких людей целесообразно выполнять деятельность низкой или высокой степени сложности, связанную с усидчивостью, старательностью и осуществляемую индивидуально.

Время выполнения – 15 мин.

Методика «Диагностика потребности в поисках ощущений»

Методика разработана М. Цукерманом.

Назначение методики. Методика предназначена для выявления преобладания в мотивационной сфере личности стремления к поиску новых переживаний, к сильным и острым ощущениям либо к стабильности и осторожности. Данная методика может применяться при профотборе.

Описание методики. Опросник состоит из 15 пар утверждений, в каждой из которых респондент должен выбрать одно, наиболее характеризующее его личность.

Время выполнения – 15 мин.

Методика «Степень готовности к риску»

Опросник разработан Г. Шубертом.

Назначение методики. Методика предназначена для оценки склонности человека к риску. Методика может быть использована в рамках профотбора на специальности с повышенной степенью риска. Кроме того, данная методика может являться своего рода индикатором явлений, связанных с готовностью к риску. В ситуации внутреннего конфликта готовность к риску увеличивается.

Описание методики. Опросник состоит из 25 пунктов, описывающих ситуации, в различной степени опасные для человека. Респонденту необходимо выбрать один из пяти вариантов ответа:

- «Полностью согласен»;
- «Больше да, чем нет»;
- «Ни да, ни нет»;
- «Больше нет, чем да»;
- «Полное нет».

Время выполнения – 10 мин.

Методика «Ведущие мотивы профессиональной деятельности»

Методика модифицирована Л. А. Головей.

Назначение методики. Методика предназначена для изучения ведущих мотивов профессиональной деятельности.

Описание методики. Предлагаемый опросник состоит из 20 утверждений, каждое из которых имеет три различных окончания. Для каждого утверждения респонденту необходимо выбрать и отметить тот вариант окончания, который наиболее точно соответствует его индивидуальным особенностям.

В опроснике выделены четыре основные группы мотивов профессиональной деятельности. Ниже приведены названия этих групп и их характеристика:

1) мотивы собственного труда, отражающие ориентацию субъекта на общую занятость, на сам процесс труда, на результативную деятельность без учета специфики профессии;

2) мотивы социальной значимости труда. Люди с преобладанием профессиональных мотивов этого типа нацелены на постоянное освоение новых умений, знаний, высоко оценивают общую пользу и значимость труда;

3) мотивы самоутверждения в труде, мотивация на полное самовыражение в труде, на качество и высокий уровень достижений в труде;

4) мотивы профессионального мастерства – в плане стремления быть общепризнанно лучшим в профессиональной деятельности, как для самого себя, так и для окружающих.

Время выполнения – 15 мин.

Методики изучения эмоциональной сферы личности

Результаты изучения эмоциональной сферы, как правило, являются показательным критерием при оценке профессионально важных качеств спортсменов. Оценка эмоционального компонента значима при проведении профессионального психологического отбора, при диагностике психологической подготовки и готовности к соревнованиям. Характеристики эмоционального реагирования, постоянно и ярко проявляющиеся у человека, являются его эмоциональными свойствами и определяют его эмоциональность.

Эмоционально насыщенные и подчас психотравмирующие ситуации, возникающие в спорте, способны вызвать как состояние положительного боевого возбуждения, «боевой готовности», мобилизации функциональных резервов, позволяющее действовать более эффективно, так и негативные состояния. Среди негативных состояний, чаще всего встречающихся в негативно окрашенных ситуациях, различают:

- эмоциональное возбуждение – сигнальная реакция нервной системы на различные психогенные воздействия;

- эмоциональное напряжение – эмоционально окрашенное волевое усилие, направленное на решение какой-либо мыслительной или двигательной задачи;

- эмоциональная напряженность – временное понижение устойчивости психических и психомоторных процессов и падение работоспособности, вызванные негативными, иногда чрезмерными психогенными воздействиями (Маклаков, 2004).

Рассматривая вопрос влияния эмоционального напряжения на выполнение различных действий и функционирование человека в целом в условиях экстремальных ситуаций, хотелось бы отметить, что на сегодняшний момент имеются два представления о данном явлении.

В первом случае считается, что эмоции оказывают дезорганизующее воздействие на человека. Человек, находящийся в состоянии эмоционального напряжения, разгневанный, например, действует хаотически, не учитывает характера ситуаций, реагирует или слишком сильно, или слишком слабо, вне корреляции с силой раздражителя.

Во втором случае считается, что напряжение различного содержания (тревога, страх, гнев, эйфория) участвует в процессе приспособления, адаптации к ситуациям экстремального типа. Согласно этому положению эмоции мобилизуют, помогают оптимальному использованию всех ресурсов организма для того, чтобы справиться с ситуацией [5].

Анкета «Прогноз»

Назначение методика. Методика предназначена для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека.

Методика может быть использована при выявлении лиц с признаками нервно-психической неустойчивости среди призывников, военнослужащих и кандидатов в военно-учебные заведения.

Описание методика. Анкета состоит из 84 высказываний. Исследование занимает около 20 мин.

Результаты анкетирования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях.

Время выполнения – 20 мин.

Опросник «Определение нервно-психического напряжения»

Методика разработана профессором института им. В. А. Бехтерева Т. А. Немчиным на основе результатов многолетних клинико-психологических исследований, проведенных на большом количестве испытуемых, находящихся в условиях экстремальной ситуации.

Назначение методики. Опросник предназначен для диагностики психической напряженности в условиях сложной (экстремальной) ситуации или ее ожидания.

Описание методики. Обследуемому предлагается отметить в опроснике те строки, содержание которых соответствует особенностям его состояния в настоящее время. В результате подсчета итоговой суммы баллов определяется индекс психического напряжения (ИН). Интерпретация результатов зависит от пола обследуемого.

Время выполнения – 10 мин.

Методика «Интегративный тест тревожности»

Методика создана в 2005 году в НИПНИ им. Бехтерева А. П. Бизюком, профессором Л. И. Вассерманом и Б. В. Иовлевым.

Назначение методики. Главное и основное применение методики – выявление скрытой, маскированной тревоги и тревожности среди широкого контингента лиц, в том числе подростков, в рамках массовых обследований. Простота и небольшой размер методики позволяют минимизировать время на заполнение бланков, а высокая чувствительность позволяет отобрать контингент, нуждающийся в более пристальном внимании специалистов.

Методика может быть рекомендована в качестве вспомогательного инструмента для индивидуальных исследований уровня психической дезадаптации, а также для анализа основных факторов, влияющих на эмоциональное состояние испытуемого. При этом целесообразно, чтобы данный инструмент использовался в комплексе с другими методиками оценки эмоциональных состояний, в частности уровня невротизации, депрессии.

Описание методики. Методика состоит из 30 вопросов, среди которых 15 утверждений направлены на выявление ситуативного уровня тревожности и его компонентов, остальные 15 – на личностную тревожность. Респонденту предлагается выбрать среди вариантов «Совсем нет», «Слабо выражено», «Выражено», «Очень выражено» тот, который максимально описывает состояние человека.

Время выполнения – 10 мин [13–17].

3. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПО ГРУППАМ ВИДОВ СПОРТА

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом, и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся [18–19].

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов [20, 21].

В таблице 1 представлен протокол психологического тестирования спортсменов различных групп видов спорта.

Таблица 1 – Протокол психологического тестирования спортсменов различных групп видов спорта

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
<i>Циклические виды спорта</i>				
Аппаратно-программный комплекс «НС-ПсихоТест»	<p><u>Психофизиологические качества</u></p> <p>Простая зрительно-моторная реакция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скорость простой зрительно-моторной реакции; – функциональный уровень системы; – устойчивость реакции; – уровень функциональных возможностей. <p>Реакция на движущийся объект:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уравновешенность нервных процессов. <p>Оценка внимания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – концентрация внимания; – устойчивость внимания; <p>Помехоустойчивость:</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеристика внимания под воздействием посторонних помех. <p>Теппинг-тест:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скоростные качества; – темповые качества 	2 раза в год	Во время УТС	<p>Определяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – чувствительность к психофизиологическим нагрузкам; – уравновешенность нервных процессов; – своевременность реагирования; – уровень способности различать временные интервалы; – скоростные качества; – темповые качества. <p>Данные могут быть использованы для контроля на всех этапах многолетней подготовки, коррекции и индивидуализации тренировочного процесса</p>
Черты характера по Р. Кеттеллу	<p><u>Личностные качества</u></p> <p>Соревновательные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> – склонность к соперничеству; – интеллектуальность; 	1 раз в 3 года		<p>Определяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – склонность к лидерству; – независимость; – целеустремленность;

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
	<ul style="list-style-type: none"> – добросовестность; – новаторство; – честолюбие; – смелость, решительность; – чувствительность. <p>Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тревожность; – эмоциональная устойчивость; – чувство вины; – психическая напряженность. <p>Самоконтроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – волевой самоконтроль 			<ul style="list-style-type: none"> – смелость; – инициативность; – выдержку; – настойчивость; – упорство; – самообладание; – самостоятельность; – решительность. <p>Данные могут быть использованы для определения степени выраженности основных черт характера в зависимости от индивидуального уровня их проявления</p>
Свойства темперамента по Г. Ю. Айзенку	<p>Тип темперамента</p> <p>Экстраверсия</p> <p>Нейротизм</p> <p>Самокритичность</p>	1 раз в 3 года		<p>Определяет типы темперамента:</p> <ul style="list-style-type: none"> – меланхолический; – флегматический; – холерический; – сангвинический; – неопределенный. <p>Получение информации о типе темперамента может служить критерием для отбора перспективных юных спортсменов и для индивидуализации процесса подготовки</p>

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Восьмицветовой тест Люшера	<p><u>Психоэмоциональное состояние</u></p> <p>Психическая работоспособность</p> <p>Психовегетативный тонус</p> <p>Суммарное отклонение от аутогенной нормы</p> <p>Ситуативная тревожность</p>	1 раз в квартал	Во время рабoты на УТС	<p>Информация используется для:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оперативного и текущего контроля психологической подготовленности спортсменов; – успешной подготовки и выступления спортсмена на соревнованиях; – максимальной реализации его потенциальных возможностей
Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсменов	<p>Самочувствие</p> <p>Настроение</p> <p>Удовлетворенность процессом тренировок</p> <p>Взаимоотношение в коллективе</p> <p>Спортивные перспективы</p>	1 раз в 3 года	Во время рабoты на УТС	<p>Определяет эмоциональное состояние спортсмена в период интенсивных психических и физических нагрузок</p>
Интегративный тест тревожности	<p>Личностная и ситуативная тревожность</p>	1 раз в 3 года		<p>Определяет уровень тревожности, уверенности в себе, способность сохранять спокойствие и хладнокровие в различных ситуациях</p>
Опросник МСД (Е. Калинина)	<p>Мотивация соревновательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – потребность в достижении цели, успеха; – потребность в преодолении трудностей или препятствий спортивной борьбы; – потребность в самосовершенствовании; – потребность в общении, контактах; 	1 раз в год		<p>Данные могут быть использованы для управления тренировочной и соревновательной деятельностью конкретного спортсмена</p>

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
	– потребность в приобретении, материальном поощрении			
<i>Сложнокоординационные виды спорта</i>				
Аппаратно-программный комплекс «НС-ПсихоТест»	<p><u>Психофизиологические качества</u></p> <p>Простая зрительно-моторная реакция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скорость простой зрительно-моторной реакции; – функциональный уровень системы; – устойчивость реакции; – уровень функциональных возможностей. <p>Реакция различения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скорость сложной зрительно-моторной реакции; – подвижность нервных процессов. <p>ВПР-время принятия решения на исполнение действия (ВПР = время реакции СЗМР (реакция различения) – время реакции ПЗМР).</p> <p>Реакция на движущийся объект:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уравновешенность нервных процессов. <p>Оценка внимания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – концентрация внимания; – устойчивость внимания. <p>Помехоустойчивость:</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеристика внимания под воздействием посторонних помех 	2 раза в год	Во время УТС	<p>Определяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – чувствительность к психофизиологическим нагрузкам; – быстроту переключения от одних действий к другим; – уравновешенность нервных процессов; – быстроту реагирования на меняющиеся тактические ситуации; – точность выбора оптимального варианта действия в зависимости от конкретной тактической ситуации; – своевременность реагирования; – уровень способности различать временные интервалы; – стабильность-помехоустойчивость; – фрустрационную толерантность; – спортивную саморегуляцию. <p>Данные могут быть использованы для контроля на всех этапах многолетней подготовки, коррекции и индивидуализации тренировочного процесса</p>

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Черты характера по Р. Кеттеллу	<p><u>Личностные качества</u></p> <p>Соревновательные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> – склонность к соперничеству; – интеллектуальность; – добросовестность; – новаторство; – честолюбие; – смелость, решительность; – чувствительность. <p>Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тревожность; – эмоциональная устойчивость; – чувство вины; – психическая напряженность. <p>Самоконтроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – волевой самоконтроль 	1 раз в 3 года		<p>Определяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – черты характера: ответственность, добросовестность, эгоцентризм, демонстративность, самооценку; – эмоционально-волевую сферу: волевые качества (целеустремленность, выдержка и самообладание, смелость и решительность, волевой самоконтроль); – склонность к риску. <p>Специальные спортивные эмоции: воодушевление, возбуждение, увлечение, честь и гордость, соперничество, страх, эмоциональную устойчивость</p>
Свойства темперамента по Г. Ю. Айзенку	<p>Тип темперамента</p> <p>Экстраверсия</p> <p>Нейротизм</p> <p>Самокритичность</p>	1 раз в 3 года		<p>Определяет типы темперамента:</p> <ul style="list-style-type: none"> – меланхолический; – флегматический; – холерический; – сангвинический; – неопределенный. <p>Получение информации о типе темперамента может служить критерием для отбора перспективных юных спортсменов и для индивидуализации</p>

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01»	Тест Ромберга: – уровень постуральной устойчивости; – качество функции равновесия; – коэффициент резкого изменения направления движения; – устойчивость вертикальной стойки в сагитальной и фронтальной плоскостях; – площадь, необходимая для поддержания равновесия; – функциональное состояние. Тест «Мишень»: – качество функции равновесия; – мобилизационная готовность. Тест с эвольвентой: – качество следящего движения; – тип коррекции двигательной стратегии	2 раза в год	Во время УТС	Применяется для: – профессионального отбора и оценки квалификации; – оценки функционального состояния спортсмена; – определения готовности к соревнованиям и тренировочному процессу; – определения координаторных способностей спортсмена; – оценки воздействия различной нагрузки на адаптационные процессы спортсмена; – разработки современных технологий спортивной тренировки и развития двигательных и координационных качеств
Организация высшей психической деятельности	Моторная, слухоречевая, зрительная, тактильная, вестибулярная организация	1 раз в 3 года	Во время работы на УТС	Определение ведущего двигательного звена. Информация может быть использована для определения психического перенапряжения спортсмена
Ведущая репрезентативная система	Определение межполушарной организации по ведущим органам восприятия и анализу поступающей информации			

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Восьмицветовой тест Люшера	<u>Психоэмоциональное состояние</u> Психическая работоспособность Психовегетативный тонус Суммарное отклонение от аутогенной нормы Ситуативная тревожность	2 раза в год	Во время ра- боты на УТС	Информация используется для: – оперативного и текущего кон- троля психологической подго- товленности спортсменов; – успешной подготовки и вы- ступления спортсмена на сорев- нованиях; – максимальной реализации его потенциальных возможностей. Определяет эмоциональное со- стояние спортсмена в период ин- тенсивных психических и физи- ческих нагрузок
Экспресс-оценка эмоциональных со- стояний спортсме- нов	Самочувствие Настроение Удовлетворенность тренировочным процессом Взаимоотношения в коллективе Спортивные переспективы			
Интегративный тест тревожности	Личностная и ситуативная тревожность	1 раз в 3 года		Определяет уровень тревожно- сти, уверенности в себе, способ- ность сохранять спокойствие и хладнокровие в различных си- туациях
Опросник МСД (Е. Калинина)	Мотивация соревновательной деятель- ности: – потребность в достижении цели, успеха;	1 раз в год		Определяет мотивационно- потребностную сферу: – соревновательную мотивацию; – потребность в одобрении;

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования по необходи- мости	Практическое применение
	<p>– потребность в преодолении трудностей или препятствий спортивной борьбы;</p> <p>– потребность в самосовершенствовании;</p> <p>– потребность в общении, контактах;</p> <p>– потребность в приобретении, материальном поощрении</p>		<p>– потребность в достижении цели.</p> <p>Данные могут быть использованы для управления тренировочной и соревновательной деятельностью конкретного спортсмена</p>
<i>Скоростно-силовые виды спорта</i>			
Аппаратно-программный комплекс «НС-ПсихоТест»	<p>Психофизиологические качества</p> <p>Простая зрительно-моторная реакция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скорость простой зрительно-моторной реакции; – функциональный уровень системы; – устойчивость реакции; – уровень функциональных возможностей. <p>Реакция различения:</p> <p>скорость сложной зрительно-моторной реакции.</p> <p>Реакция на движущийся объект:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уравновешенность нервных процессов. <p>Оценка внимания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – концентрация внимания; – устойчивость внимания. <p>Помехоустойчивость:</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеристика внимания под воздействием посторонних помех. <p>Теппинг-тест:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скоростные качества; – темповые качества 	2 раза в год	<p>Во время УТС</p>
			<p>Определяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – чувствительность к психофизиологическим нагрузкам; – уравновешенность нервных процессов; – скоростные качества; – темповые качества. <p>Данные могут быть использованы для контроля на всех этапах многолетней подготовки, коррекции и индивидуализации тренировочного процесса</p>

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Черты характера по Р. Кеттеллу	<p><u>Личностные качества</u></p> <p>Соревновательные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> – склонность к соперничеству; – интеллектуальность; – добросовестность; – новаторство; – честолюбие; – смелость, решительность; – чувствительность. <p>Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тревожность; – эмоциональная устойчивость; – чувство вины; – психическая напряженность. <p>Самоконтроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – волевой самоконтроль 	1 раз в 3 года		<p>Определяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – склонность к лидерству; – независимость; – целеустремленность; – смелость; – инициативность; – выдержку; – настойчивость; – упорство; – самообладание; – самостоятельность; – решительность. <p>Данные могут быть использованы для определения степени выраженности основных черт характера в зависимости от индивидуального уровня их проявления</p>
Свойства темперамента по Г. Ю. Айзенку	<p>Тип темперамента</p> <p>Экстраверсия</p> <p>Нейротизм</p> <p>Самокритичность</p>	1 раз в 3 года		<p>Определяет типы темперамента:</p> <ul style="list-style-type: none"> – меланхолический; – флегматический; – холерический; – сангвинический; – неопределенный. <p>Получение информации о типе темперамента может служить критерием для отбора перспективных юных спортсменов и для индивидуализации</p>

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Методика Восьмицветовой тест Люшера	Психоэмоциональное состояние Психическая работоспособность Психовегетативный тонус Суммарное отклонение от аутогенной нормы Ситуативная тревожность	2 раза в год	Во время работы на УТС	Информация используется для: – оперативного и текущего контроля психологической подготовленности спортсменов; – успешной подготовки и выступления спортсмена на соревнованиях; – максимальной реализации его потенциальных возможностей. Определяет эмоциональное состояние спортсмена в период интенсивных психических и физических нагрузок
Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсменов	Самочувствие Настроение Удовлетворенность тренировочным процессом Взаимоотношения в коллективе Спортивные перспективы			
Интегративный тест тревожности	Личностная и ситуативная тревожность	1 раз в 3 года		Определяет уровень тревожности, уверенности в себе, способность сохранять спокойствие и хладнокровие в различных ситуациях
Опросник МСД (Е. Калинина)	Мотивация соревновательной деятельности: – потребность в достижении цели, успеха; – потребность в преодолении трудностей или препятствий спортивной борьбы;	1 раз в год		Данные могут быть использованы для управления тренировочной и соревновательной деятельностью конкретного спортсмена

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
	– потребность в самосовершенствовании; – потребность в общении, контактах; – потребность в приобретении, материальном поощрении			
<i>Единоборства</i>				
Аппаратно-программный комплекс «НС-ПсихоТест»	<p>Психофизиологические качества</p> <p>Простая зрительно-моторная реакция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скорость простой зрительно-моторной реакции; – функциональный уровень системы; – устойчивость реакции; – уровень функциональных возможностей. <p>Реакция различения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скорость сложной зрительно-моторной реакции; – подвижность нервных процессов. <p>ВПР – время принятия решения на исполнение действия (ВПР = время реакция СЗМР (реакция различения) – время реакции ПЗМР).</p> <p>Реакция на движущийся объект:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уравновешенность нервных процессов. <p>Оценка внимания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – концентрация внимания; – устойчивость внимания. <p>Помехоустойчивость:</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеристика внимания под воздействием посторонних помех 	2 раза в год	Во время УТС	<p>Определяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – чувствительность к психофизиологическим нагрузкам; – быстроту переключения от одних действий к другим; – уравновешенность нервных процессов; – скоростные способности спортсмена; – быстроту реагирования на меняющиеся тактические ситуации; – точность выбора оптимального варианта действия в зависимости от конкретной тактической ситуации или действий соперника; – своевременность реагирования; – уровень способности различать временные интервалы; – способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом.

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Черты характера по Р. Кеттеллу	<p>Личностные качества</p> <p>Соревновательные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> – склонность к соперничеству; – интеллектуальность; – добросовестность; – новаторство; – честолюбие; – смелость, решительность; – чувствительность. <p>Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тревожность; – эмоциональная устойчивость; – чувство вины; – психическая напряженность. <p>Самоконтроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – волевой самоконтроль 	1 раз в 3 года		<p>Данные могут быть использованы для контроля на этапе многолетней тренировки и для коррекции и индивидуализации тренировочного процесса</p> <p>Определяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – интеллектуальность; – сферу оперативного мышления; – эмоциональную устойчивость; – склонность к соперничеству; – честолюбие; – смелость, самостоятельность; – психическую напряженность; – уверенность в себе; – целеустремленность; – волевой самоконтроль. <p>Данные могут быть использованы для определения степени выраженности основных черт характера в зависимости от индивидуального уровня их проявления</p>
Свойства темперамента по Г. Ю. Айзенку	<p>Тип темперамента</p> <p>Экстраверсия</p> <p>Нейротизм</p> <p>Самокритичность</p>	1 раз в 3 года		<p>Определяет типы темперамента:</p> <ul style="list-style-type: none"> – меланхолический; – флегматический; – холерический;

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01»	Тест Ромберга: – уровень постуральной устойчивости; – качество функции равновесия; – коэффициент резкого изменения направления движения; – устойчивость вертикальной стойки в сагитальной и фронтальной плоскостях; – площадь, необходимая для поддержания равновесия; – функциональное состояние. Тест «Мишень»: – качество функции равновесия; – мобилизационная готовность. Тест с эвольвентой: – качество следящего движения; – тип коррекции двигательной стратегии	2 раза в год	Во время УТС	– сангвинический; – неопределенный. Получение информации о типе темперамента может служить критерием для отбора перспективных юных спортсменов и для индивидуализации Определяет важнейшие специфические координационные способности: – способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.); – способность к ориентированию в пространстве; – способность к равновесию; – способность к перестраиванию движений; – способность к управлению режимом двигательных реакций; Применяется для: – профессионального отбора и оценки квалификации; – оценки функционального состояния спортсмена;

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Восьмицветовой тест Люшера	<p>Психоэмоциональное состояние</p> <p>Психическая работоспособность</p> <p>Психовегетативный тонус</p> <p>Суммарное отклонение от аутогенной нормы</p> <p>Ситуативная тревожность</p>	2 раза в год	Во время работы на УТС	<p>– определения готовности к соревнованиям и тренировочному процессу;</p> <p>– определения координаторных способностей спортсмена;</p> <p>– оценки воздействия различной нагрузки на адаптационные процессы спортсмена;</p> <p>– разработки современных технологий спортивной тренировки и развития двигательных и координационных качеств</p> <p>Информация используется для – оперативного и текущего контроля психологической подготовленности спортсменов;</p> <p>– успешной подготовки и выступления спортсмена на соревнованиях;</p> <p>– максимальной реализации его потенциальных возможностей.</p> <p>Определяет эмоциональное состояние спортсмена в период интенсивных психических и физических нагрузок</p>

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсменов	Самочувствие Настроение Удовлетворенность тренировочным процессом Взаимоотношение в коллективе Спортивные перспективы			
Интегративный тест тревожности	Личностная и ситуативная тревожность	1 раз в 3 года		Определяет уровень тревожности, уверенности в себе, способность сохранять спокойствие и хладнокровие в различных ситуациях
Опросник МСД (Е. Калинина)	Мотивация соревновательной деятельности: – потребность в достижении цели, успеха; – потребность в преодолении трудностей или препятствий спортивной борьбы; – потребность в самосовершенствовании; – потребность в общении, контактах; – потребность в приобретении, материальном поощрении	1 раз в год		Определяет: – интерес к борьбе; – уровень притязаний; – стремление к лидерству. Данные могут быть использованы для управления тренировочной и соревновательной деятельностью конкретного спортсмена
<i>Игровые виды спорта</i>				
Аппаратно-программный комплекс «НС-ПсихоТест»	<u>Психофизиологические качества</u> Простая зрительно-моторная реакция: – скорость простой зрительно-моторной реакции;	2 раза в год	Во время УТС	Определяет: – чувствительность к психофизиологическим нагрузкам; – быстроту переключения от одних действий к другим;

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
	<ul style="list-style-type: none"> – функциональный уровень системы; – устойчивость реакции; – уровень функциональных возможностей. <p>Реакция различения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скорость сложной зрительно-моторной реакции; – подвижность нервных процессов. <p>ВПР – время принятия решения на исполнение действия (ВПР = время реакции СЗМР (реакция различения) – время реакции ПЗМР).</p> <p>Реакция на движущийся объект:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уравновешенность нервных процессов. <p>Оценка внимания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – концентрация внимания; – устойчивость внимания. <p>Реакция выбора:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка подвижности нервных процессов. <p>Помехоустойчивость:</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеристика внимания под воздействием посторонних помех 			<ul style="list-style-type: none"> – уравновешенность нервных процессов; – скоростные способности спортсмена; – быстроту реагирования на меняющиеся тактические ситуации; – точность выбора оптимального варианта действия в зависимости от конкретной тактической ситуации или действий соперника; – своевременность реагирования; – уровень способности различать временные интервалы. <p>Данные могут быть использованы для контроля на этапе многолетней тренировки и для коррекции и индивидуализации тренировочного процесса</p>
Черты характера по Р. Кеттеллу	<ul style="list-style-type: none"> – <u>Личностные качества</u> <p>Соревновательные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> – склонность к соперничеству; – интеллектуальность; – добросовестность; – новаторство; 	1 раз в 3 года		<p>Определяет способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – приема и переработки информации, принятия спортсменом необходимых решений; – взаимодействия спортсмена с другими людьми;

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
	<ul style="list-style-type: none"> – честолюбие; – смелость, решительность; – чувствительность. Саморегуляция: <ul style="list-style-type: none"> – тревожность; – эмоциональная устойчивость; – чувство вины; – психическая напряженность. Самоконтроль: <ul style="list-style-type: none"> – волевой самоконтроль 			<ul style="list-style-type: none"> – преодоления возникающих трудностей, решительного напора, стремления быть впереди; – добросовестного отношения к тренировочному процессу; – к сотрудничеству. Данные могут быть использованы для определения степени выраженности основных черт характера в зависимости от индивидуального уровня их проявления
Свойства темперамента по Г. Ю. Айзенку	Тип темперамента Экстраверсия Нейротизм Самокритичность	1 раз в 3 года		Определяет типы темперамента: <ul style="list-style-type: none"> – меланхолический; – флегматический; – холерический; – сангвинический; – неопределенный. Получение информации о типе темперамента может служить критерием для отбора перспективных юных спортсменов и для индивидуализации
Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилян-01»	Тест Ромберга: <ul style="list-style-type: none"> – уровень постуральной устойчивости; – качество функции равновесия; – коэффициент резкого изменения направления движения; 	1 раз в квартал	Во время УТС	Определяет степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий параметров двигательных действий и окружающей среды, качество функций

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
	<ul style="list-style-type: none"> – устойчивость вертикальной стойки в сагитальной и фронтальной плоскостях; – площадь, необходимая для поддержания равновесия; – функциональное состояние. <p>Тест «Мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – качество функции равновесия; – мобилизационная готовность. <p>Тест с эвольвентой:</p> <ul style="list-style-type: none"> – качество следящего движения; – тип коррекции двигательной стратегии 			<p>равновесия, мобилизационную готовность.</p> <p>Применяется для:</p> <ul style="list-style-type: none"> – профессионального отбора и оценки квалификации; – оценки функционального состояния спортсмена; – определения готовности к соревнованиям и тренировочному процессу; – определения координаторных способностей спортсмена; – оценки воздействия различной нагрузки на адаптационные процессы спортсмена; – разработки современных технологий спортивной тренировки и развития двигательных и координаторных качеств
Восьмицветовой тест Люшера	<p><u>Психоэмоциональное состояние</u></p> <p>Психическая работоспособность</p> <p>Психовегетативный тонус</p> <p>Суммарное отклонение от аутогенной нормы</p> <p>Ситуативная тревожность</p>	1 раз в квартал	Во время работы на УТС	<p>Информация используется для:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оперативного и текущего контроля психологической подготовленности спортсменов; – успешной подготовки и выступления спортсмена на соревнованиях; – максимальной реализации его потенциальных возможностей.

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсменов	Самочувствие Настроение Удовлетворенность тренировочным процессом Взаимоотношение в коллективе Спортивные перспективы			Определяет эмоциональное состояние спортсмена в период интенсивных психических и физических нагрузок
Интегративный тест тревожности	Личностная и ситуативная тревожность	1 раз в 3 года		Определяет уровень тревожности, уверенности в себе, способность сохранять спокойствие и хладнокровие в различных ситуациях
Опросник МСД (Е. Калинина)	Мотивация соревновательной деятельности: – потребность в достижении цели, успеха; – потребность в преодолении трудностей или препятствий спортивной борьбы; – потребность в самосовершенствовании; – потребность в общении, контактах; – потребность в приобретении, материальном поощрении	1 раз в год		Данные могут быть использованы для управления тренировочной и соревновательной деятельностью конкретного спортсмена

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
<i>Многоборье и комбинированные виды спорта</i>				
Аппаратно-программный комплекс «НС-ПсихоТест»	<p><u>Психофизиологические качества</u></p> <p><u>Простая зрительно-моторная реакция:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – скорость простой зрительно-моторной реакции; – скорость сложной зрительно-моторной реакции; – функциональный уровень системы; – устойчивость реакции; – уровень функциональных возможностей. <p><u>Реакция различения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – подвижность нервных процессов. <p><u>Реакция на движущийся объект:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – уравновешенность нервных процессов. <p><u>Реакция выбора:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка подвижности нервных процессов. <p><u>Оценка внимания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – концентрация внимания; – устойчивость внимания. <p><u>Помехоустойчивость:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – характеристика внимания под воздействием посторонних помех 	2 раза в год	Во время УТС	<p><u>Определяет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – чувствительность к психологическим нагрузкам; – быстроту переключения от одних действий к другим; – уравновешенность нервных процессов; – скоростные способности спортсмена; – быстроту реагирования на меняющиеся тактические ситуации; – точность выбора оптимального варианта действия в зависимости от конкретной тактической ситуации или действий соперника; – своевременность реагирования; – уровень способности различать временные интервалы; – способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом. <p>Данные могут быть использованы для контроля на этапе многолетней тренировки и для коррекции и индивидуализации тренировочного процесса</p>

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Черты характера по Р. Кеттеллу	<p><u>Личностные качества</u></p> <p>Соревновательные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> – склонность к соперничеству; – интеллектуальность; – добросовестность; – новаторство; – честолюбие; – смелость, решительность; – чувствительность. <p>Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тревожность; – эмоциональная устойчивость; – чувство вины; – психическая напряженность. <p>Самоконтроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – волевой самоконтроль 	1 раз в 3 года		<p>Определяет настойчивость, решительность, самостоятельность, целеустремленность, ответственность, выдержку и внимательность, а также такие свойства личности, как психическая устойчивость, целенаправленность, стремление к саморазвитию.</p> <p>Данные могут быть использованы для определения степени выраженности основных черт характера в зависимости от индивидуального уровня их проявления</p>
Свойства темперамента по Г. Ю. Айзенку	<p>Тип темперамента</p> <p>Экстраверсия</p> <p>Нейротизм</p> <p>Самокритичность</p> <p>Тест с эвольвентой:</p> <ul style="list-style-type: none"> – качество следящего движения; – тип коррекции двигательной стратегии 	1 раз в 3 года		<p>Определяет типы темперамента:</p> <ul style="list-style-type: none"> – меланхолический; – флегматический; – холерический; – сангвинический; – неопределенный. <p>Получение информации о типе темперамента может служить критерием для:</p> <ul style="list-style-type: none"> – отбора перспективных юных спортсменов и для индивидуализации

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Восьмицветовой тест Люшера	<p><u>Психоэмоциональное состояние</u> Психическая работоспособность Психовегетативный тонус Суммарное отклонение от аутогенной нормы Ситуативная тревожность</p>	2 раза в год	Во время работы на УТС	<p>оценки воздействия различной нагрузки на адаптационные процессы спортсмена; — разработки современных технологий спортивной тренировки и развития двигательных и координационных качеств.</p> <p>Информация используется для: — оперативного и текущего контроля психологической подготовленности спортсменов; — успешной подготовки и выступления спортсмена на соревнованиях; — максимальной реализации его потенциальных возможностей. Определяет эмоциональное состояние спортсмена в период интенсивных психических и физических нагрузок</p>
Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсменов	<p>Самочувствие Настроение Удовлетворенность тренировочным процессом Взаимоотношение в коллективе Спортивные перспективы</p>			

Методика	Психологический показатель	Прохождение тестирования		Практическое применение
		обязательное	по необходимости	
Интегративный тест тревожности	Личностная и ситуативная тревожность	1 раз в 3 года		Определяет уровень тревожности, уверенности в себе, способность сохранять спокойствие и хладнокровие в различных ситуациях
Опросник МСД (Е. Калинина)	Мотивация соревновательной деятельности: – потребность в достижении цели, успеха; – потребность в преодолении трудностей или препятствий спортивной борьбы; – потребность в самосовершенствовании; – потребность в общении, контактах	1 раз в год		Определяет: – интерес к борьбе; – уровень притязаний; – стремление к лидерству. Данные могут быть использованы для управления тренировочной и соревновательной деятельностью конкретного спортсмена

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности спортсменов или игроков той или иной спортивной команды, выигрывают относительно слабые – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. Цель – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Следует помнить, что комплексный контроль является важным компонентом системы управления тренировочным процессом. Это обусловлено прежде всего тем, что ни одна задача управления не может быть решена без наличия достоверной информации о состоянии объекта управления (в спорте – информации о состоянии спортсмена в экстремальных условиях двигательной деятельности). Иначе говоря, комплексный контроль является звеном, замыкающим канал обратной связи и обеспечивающим получение информации о состоянии объекта управления, важнейшим компонентом, без которого система управления становится разомкнутой, а следовательно, невозможна ее эффективная работа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – 116 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 248 с.
3. Родионов, В. А. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.
4. Платонов, В. И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. И. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Соколова, О. А. Психофизиологическое и психодиагностическое обеспечение специалистов опасных профессий: метод. рекомендации / О. А. Соколова. – Иваново: «Нейрософт», 2012. – 217 с.
6. Бодалев, А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин, В. С. Аванесов. – СПб.: «Речь», 2006. – 440 с.
7. Матрова, И. Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И. Н. Матрова. – Иваново: ООО «Нейрософт», 2007. – 216 с.
8. Шестаков, М. П. Использование стабилотриии в спорте / М. П. Шестаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
9. Кубряк, О. В. Статистические двигательно-когнитивные тесты с биологической обратной связью по опорной реакции / О. В. Кубряк, С. С. Гороховский. – М.: Маска, 2012. – 87 с.
10. Руководство пользователя «Стабилан-01-2». – Таганрог: ЗАО «ОКБ «РИТМ», 2016. – 301 с.
11. Шадриков, В. Д. От индивида к индивидуальности: введение в психологию / В. Д. Шадриков. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 655 с.
12. Комплексная программа отбора и определения перспективности спортсменов игровых видов спорта (футбол, хоккей): практ. пособие / Е. В. Микуло [и др.]. – Минск: БГУФК, 2015. – 114 с.
13. Климов, Е. А. Введение в психологию труда: учебник / Е. А. Климов. – М.: «Академия», 2004. – 336 с.
14. Карпов, А. В. Психология менеджмента / А. В. Карпов. – М.: Гардарики, 2005. – 584 с.

15. Григорьева, М. В. Психология труда: конспект лекций / М. В. Григорьева. – М.: «Высшее образование», 2006. – 192 с.
16. Собчик, Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. – СПб.: «Речь», 2008. – 624 с.
17. Дёгтева, Я. Н. Взгляды Б. Г. Ананьева на проблему индивидуальности: психология индивидуальности: материалы IV Всерос. науч. конф., Москва, 22–24 ноября 2012 г. / Я. Н. Дёгтева / Нац. иссл. ун-т «Высшая школа экономики»; Росс. гуманит. науч. фонд.; под ред. А. Б. Купрейченко, В. А. Штроо. – М.: Логос, 2012. – 354 с.
18. Родионов, А. В. Психология – спорту высших достижений / А. В. Родионов // Спортивный психолог. – 2008. – № 1 (13). – С. 4–7.
19. Анохин, П. К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы / П. К. Анохин – М.: Наука, 1978. – 400 с.
20. Игнатьева, В. А. Психосемантическая диагностика проблемных зон субъекта спортивной деятельности посредством регистрации амплитудно-частотных показаний кожно-гальванических реакций / В. А. Игнатьева, Т. В. Балыкина-Милушкина, А. И. Балыкин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – М., 2011. – № 3 (22). – С. 21–25.
21. Караяни, А. Г. Психотерапия и психокоррекция как методы психологической помощи / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников // Прикладная военная психология. – СПб.: Питер, 2006. – С. 153–164.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И МЕТОДИК, ПРИМЕНЯЕМЫХ ЛАБОРАТОРИИ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕ- СКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ.....	5
1.1. Требования к проведению психологической диагностики	7
1.2. Требования, предъявляемые к специалисту.....	9
2. ПРОЦЕДУРЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ	12
2.1. Процедура проведения психофизиологического тестирования	12
2.2. Процедура проведения нейрофизиологического тестирования	19
2.3. Процедура проведения определения личностных качеств спортсменов	25
3. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПО ГРУППАМ ВИДОВ СПОРТА	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	60

Производственно-практическое издание

Чарыкова Инна Александровна
Филипович Людмила Викторовна
Рамза Анастасия Георгиевна
Сороколит Ян Леонидович
Цвирко Дарья Николаевна
Пастак Екатерина Андреевна
Свирко Екатерина Федоровна
Булышко Екатерина Сергеевна
Мухамова Алина Андреевна

МЕТОДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ЛАБОРАТОРИИ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Практическое пособие

Корректор А. М. Зиновик
Компьютерная верстка П. С. Максименко
Оформление обложки П. С. Максименко

Подписано в печать 18.12.2017. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Усл. печ. л. 3,72. Уч.-изд. л. 2,18. Тираж 100 экз. Заказ 153.

Полиграфическое исполнение:
Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр
физического воспитания населения»

Свидетельство №1/42 от 1 октября 2013

Ул. Гусовского, 4-1, 220073, Минск

Издатель: РНПЦ спорта
Свидетельство №1/447 от 14 ноября 2014 г.
Ул. Воронянского, 50/1, 220007, Минск

