

УДК 152.3+155.93+158.6

А. В. Кернас

соискатель кафедры теории и методики практической психологии
института психологии Южноукраинского национального педагогического
университета им. К. Д. Ушинского

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ И АПРОБАЦИИ МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ПРЕДСТАРТОВЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

В статье раскрываются теоретико-практические аспекты разработки и аprobации методики диагностики предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов-единоборцев.

Ключевые слова: спортивная психодиагностика, предстартовые эмоциональные состояния.

Постановка проблемы. Существенной составляющей успешной продуктивной работы спортивных психологов является умелое использование психодиагностического инструментария. Именно на основе использования комплекса специализированных психодиагностических методик будет получен и проанализирован имеющийся фактический материал, который в совокупности с методами беседы и наблюдения предоставит специалистам целостную картину о состоянии здоровья и уровня психологической и физической подготовки конкретного спортсмена, позволит констатировать недостатки в применяемых методах психологического сопровождения спортивной деятельности, а также конструктивно указать на обнаруженные недостатки в работе тренера, разработать систему психологического сопровождения, направленную на коррекцию обнаруженных проблем. Актуальной необходимостью, побудившей нас к разработке психодиагностической методики диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев, явилось то, что в ходе проведения диссертационных исследований «Психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев в юношеском возрасте» нам не удалось обнаружить психодиагностический инструментарий, релевантный предмету исследования. Существующая до настоящего времени в спортивной психодиагностике ограниченность и недостаточная разработанность методологического и методического аппарата исследования в интересующем нас тематическом направлении существенно осложнила практическую реализацию поставленной ранее цели. Процедура создания указанной психодиагностической методики была проведена в соответствии с требованиями психометрии и включала несколько этапов.

Анализ исследований и публикаций. На первом (теоретическом) этапе отбиралась имеющаяся в литературе информация. При создании методики диагностики предстартовых эмоциональных состояний отобранная нами

информация содержала в себе сущностные представления о характерных проявлениях интересующих нас явлений и их закономерностях, что легло в основу наших представлений о регламентированном комплексном составе структурных компонентов, оптимально соответствующих переживанию спортсменом того или иного предстартового эмоционального состояния, их выраженности и динамики.

В основу таких представлений легли работы авторов О. А. Черниковой [9; 10], Е. П. Ильина [5], А. В. Алексеева [1–4], А. А. Кадочникова [6; 7], В. Ф. Сопова [8]. На этой основе нами была разработана конструкта, составляющая основу методики диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев, предназначеннай для проведения психодиагностического исследования в спортивных группах, культивирующих различные виды единоборств, состоящей из инструкции, пятидесяти утверждений и четырех вариантов ответа на каждое из них, оформленных в следующем виде:

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

Шкала представляет собой биполярный континуум, на полюсах которого располагаются значения от крайне низких до максимально высоких показателей по каждому из трех диагностируемых предстартовых эмоциональных состояний, в диапазоне которых производится учет коэффициента значимости каждого из пятидесяти утверждений.

Следующий этап — работа над созданием психодиагностической методики — заключался в проведении первичной пробной диагностики в двух спортивных группах, культивирующих различные виды единоборств, численностью 18 и 30 испытуемых спортсменов-единоборцев в возрасте от 6 до 38 лет соответственно. В результате проведенного таким образом пробного диагностического тестирования нами были получены данные, позволяющие сделать выводы о правильности понимания и интерпретации испытуемыми инструкции и утверждений, входящих в предлагаемую методику.

На этом же этапе по нашей инициативе предлагаемая нами психодиагностическая методика прошла оценку у ряда специалистов — профессиональных психологов на предмет соответствия степени ясности в формулировке каждого утверждения, а также в оформлении содержательной (лицевой) валидности.

В результате проведения вышеозначенных мероприятий формулировка некоторых утверждений была изменена или полностью заменена другими.

Таким образом, нами был выявлен и устранен ряд допущенных ранее ошибочных суждений и неточностей. В то же время, заданный нами на первом этапе создания конструкт параметров психодиагностической методики сохранил свое первоначальное воплощение. Следующим этапом стало привлечение к участию в психодиагностических процедурах спортсменов численностью 248 человек.

В окончательном варианте психодиагностическая методика содержит письменную инструкцию, бланк, состоящий из 50 утверждений и четыре варианта ответов на каждое из них. Процедура тестирования стандартная.

Стимульный материал:

**Анкета диагностики предстартовых эмоциональных состояний
спортсменов-единоборцев**

А. В. Кернас

Институт психологии ЮУНПУ им. К. Д. Ушинского

Ф. И. О. _____

Возраст _____

Вид спорта _____

Стаж занятий _____

Спортивные достижения _____

Дата заполнения _____

Перед вами анкета, целью которой является определить уровень вашей предрасположенности к доминирующему проявлению эмоционального состояния, возникающего у вас при выполнении тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности. При ответе на каждое утверждение выберите один из четырех вариантов ответа: а) — «да»; б) — скорее «да», чем «нет»; в) — скорее «нет», чем «да»; г) — «нет». Отметьте тот, который вам ближе всего. Страйтесь быстрее давать ответы, не задумываясь над деталями. Давайте обобщенные ответы, ориентируясь на собственный опыт занятий спортом.

1. Занятия спортом приносят мне много положительных эмоций.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

2. Зная, что в ходе соревнований мне предстоит встреча с более опытным соперником, я просто не нахожу себе места, не могу сосредоточиться на предстоящем выступлении.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

3. Я буду рад встрече с более титулованным соперником потому, что считаю, что убедительная победа над ним откроет для меня новые возможности.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

4. Принимая участие в соревнованиях, я испытываю чрезмерное волнение.

- а) — «да»;

- б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».
5. Занятия спортом воспринимаются мною, как наказание.
 а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».
6. Я считаю, что в моих неудачах виноваты окружающие.
 а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».
7. Занимаясь спортом, я хочу добиться известности и признания.
 а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».
8. Спорт для меня — всего лишь хобби.
 а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».
9. При увеличении физических нагрузок на тренировках я ощущаю нарушение в координации движений.
 а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».
10. Занимаясь спортом, я бы хотел достичь больших высот, но чрезмерное волнение способно помешать мне.
 а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».
11. Перед предстоящим выступлением в соревновании меня бросает в озноб.
 а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».
12. Встреча в ходе соревнований с более опытным соперником меня не напугает, я уверен в своих силах и готов к единоборству.
 а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;

- в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».

13. Обычно я быстро восстанавливаюсь после интенсивных физических нагрузок.

- а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».

14. Каждая моя неудача в спорте наводит меня на мысль о моей несостоятельности.

- а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».

15. Последнее время я страдаю бессонницей перед соревнованиями.

- а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».

16. Занятия спортом меня истощают.

- а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».

17. Последнее время я испытываю проблемы в общении с коллегами по спорту.

- а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».

18. Занятия спортом закаляют и делают меня сильнее.

- а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».

19. Во сне я часто вижуочные кошмары перед соревнованиями.

- а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».

20. Неудачи являются для меня стимулом к более усердным тренировкам.

- а) — «да»;
 б) — скорее «да», чем «нет»;
 в) — скорее «нет», чем «да»;
 г) — «нет».

21. С товарищами по команде я поддерживаю дружеские отношения.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

22. Иногда у меня возникает желание употреблять много пищи, содержащей большое количество кальция.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

23. Я чувствую, что занятия спортом негативно сказываются на моем здоровье.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

24. У меня нет проблем со здоровьем.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

25. Я чувствую, что не нуждаюсь в советах тренера.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

26. Я анализирую каждую свою неудачу для того, чтобы не повторять сделанных ошибок в будущем.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

27. Я всегда готов к встрече с сильным и опытным соперником.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

28. Соревнования для меня — праздник.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

29. Я длительное время не испытываю необходимости в высококалорийной еде.

- а) — «да»;

- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

30. В последнее время я чувствую ухудшение здоровья.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

31. В последнее время у меня возникают вспышки неконтролируемого гнева к товарищам по команде.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

32. Я враждебно отношусь к критике в свой адрес коллег по спорту.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

33. В последнее время у меня очень часто меняется настроение.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

34. В последнее время я ощущаю сонливость.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

35. Я склонен недооценивать своих соперников.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

36. В последнее время я ощущаю нестабильность своего аппетита. Бывает так, что длительное время мой организм не требует еды, и бывают времена, когда я чувствую настолько сильный голод, что даже когда поглощаю чрезмерно большое количество еды, не могу его утолить.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

37. Я буду чувствовать себя подавленно, узнав о том, что на соревнованиях мне предстоит встретиться с противником, которому я проиграл раньше.

- а) — «да»;

- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

38. В последнее время я ощущаю перепады артериального давления.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

39. Перед предстоящими соревнованиями меня бросает в жар.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

40. В последнее время я ощущаю вялость.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

41. В спорте я всегда стараюсь быть первым.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

42. Участвуя в соревнованиях, я всегда готов с полной отдачей сил и до конца бороться за победу.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

43. Мне нравится преодолевать сложности, возникающие в ходе соревнований.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

44. Я считаю, что в моих неудачах виноваты товарищи по команде.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

45. Я уверен, что смогу добиться в спортивной деятельности успеха и признания.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

46. В последнее время перед соревнованиями я ощущаю пересыхание в полости рта.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

47. В последнее время перед соревнованиями у меня появляется излишняя потливость.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

48. В последнее время мне сложно сосредоточиться на предстоящей соревновательной деятельности.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

49. В предсоревновательный период у меня ухудшилась работа желудочно-кишечного тракта.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

50. Перед началом старта я отчетливо помню установки тренера.

- а) — «да»;
- б) — скорее «да», чем «нет»;
- в) — скорее «нет», чем «да»;
- г) — «нет».

Процедура обработки результатов заключается в следующем. Ответы на предлагаемые утверждения направлены на выявление предрасположенности у спортсменов-единоборцев предстартовых эмоциональных состояний: боевой готовности, лихорадки и апатии, степени их выраженности и динамики.

На выявление выраженности предстартового эмоционального состояния боевой готовности направлены 17 утверждений: № 1; № 3; № 7; № 12; № 13; № 18; № 20; № 21; № 24; № 26; № 27; № 28; № 41; № 42; № 43; № 45; № 50.

На выявление выраженности предстартового эмоционального состояния лихорадки направлены 24 утверждения: № 2; № 4; № 6; № 9; № 10; № 11; № 15; № 17; № 19; № 25; № 29; № 31; № 32; № 33; № 35; № 36; № 37; № 38; № 39; № 44; № 46; № 48; № 49.

На выявление выраженности предстартового эмоционального состояния апатии направлены 9 утверждений: № 5; № 8; № 14; № 16; № 22; № 23; № 34; № 40.

Ключ для обработки и интерпретации ответов по шкале представительных эмоциональных состояний

Апатия, вопросы	№	5	8	14	16	22	23	30	34	40
Коэффициент значимости вопроса	K	3	1	2	3	3	3	3	3	3
□ а) «да»	+2									
□ б) скорее «да», чем «нет»	+1									
□ в) скорее «нет», чем «да»	-1									
□ г) «нет»	-2									
Баллы										

Низкое значение от -48 до -16; среднее значение от -16 до +16;
высокое значение от +16 до +48

Каждому утверждению присвоен коэффициент значимости от 1 до 3, где 1 — наименее значимо; 2 — среднее значение; 3 — наиболее значимо.

При выполнении процедуры обработки и интерпретации полученных данных вариант указанного диагностируемого ответа, которому присвоено цифровое значение:

- а) — «да» +2
- б) — скорее «да», чем «нет» +1
- в) — скорее «нет», чем «да» -1
- г) — «нет» -2

умножается на коэффициент значимости утверждения.

Таким образом, сумма полученных баллов может выражаться в пределах указанных ниже значений:

Боевая готовность:

- от -81 до -30 — низкое значение;
- от -30 до +30 — среднее значение;
- от +30 до +81 — высокое значение.

Лихорадка:

- от -134 до -45 — низкое значение;
- от -45 до +45 — среднее значение;
- от +45 до +134 — высокое значение.

Апатия:

- от -48 до -16 — низкое значение;
- от -16 до +16 — среднее значение;
- от +16 до +48 — высокое значение.

Сопоставление фактических данных, полученных в результате апробации предлагаемой психодиагностической методики, с объективными показателями, выявленными нами при использовании методов наблюдений и бесед, позволяет сделать выводы о том, что разработанная нами психодиагностическая методика является адекватным инструментом для измерения предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев в ситуациях, связанных с выполнением профессиональной спортивной деятельности. Таким образом, сделали еще один вклад в отечественную спортивную психодиагностику.

Авторские права на методику диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев являются зарегистрированными (свидетельство о регистрации авторского права на произведение № 39357).

Список литературы

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Анатолий Васильевич Алексеев. — Изд. 5-е, перераб. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 352 с.
2. Алексеев А. В. Себя преодолеть! : Изд. 3-е, перераб. и доп. / Анатолий Васильевич Алексеев. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
3. Алексеев А. В. Система АГИМ / Анатолий Васильевич Алексеев. — М., 1995. — 90 с.
4. Алексеев А. В. Психология спорта высших достижений / Анатолий Васильевич Алексеев. — М. : Физкультура и спорт, 1979. — 76 с.
5. Ильин Е. П. Психология спорта. Серия «Мастера психологии» / Евгений Павлович Ильин. — СПб. : Изд-во «Питер», 2008. — 352 с.

6. Кадочников А. А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою. Серия «По системе спецназа» / А. А. Кадочников. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 160 с.
7. Кадочников А. А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А. А. Кадочников. — Ростов н/Д : Изд-во «Феникс». Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры, 2003. — 125 с.
8. Сопов В. Ф. Формирование образа оптимального боевого состояния методами рефлексии в процессе психологической подготовки хоккеистов / В. Ф. Сопов // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 6. — С. 25–27.
9. Черникова О. А. Спортивная лихорадка / О. А. Черникова // Теория и практика физической культуры. — 1937. — № 3. — С. 269–275.
10. Черникова О. А. Приемы преднамеренного регулирования эмоциональных состояний как одно из средств психологической подготовки спортсменов / О. А. Черникова // Проблемы психологии спорта. — 1968. — № 9. — С. 26–42.

A. B. Kernes

здобувач қафедри теорії та методики практичної психології
інституту психології Південноукраїнського національного педагогічного
університету ім. К. Д. Ушинського

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗРОБКИ І АПРОБАЦІЇ МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

Резюме

У статті розкриваються теоретико-практичні аспекти розробки і апробації методики діагностики передстартових емоційних станів у спортсменів-єдиноборців.

Ключові слова: спортивна психодіагностика, передстартові емоційні стани.

A. Kernas

Competitor of the Department of Theory and Methods of Applied Psychology
Institute of Psychology of the South Ukrainian National Pedagogical
University K. D. Ushinsky

THEORETIC AND PRACTICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT AND APPROBATION OF DIAGNOSTICS METHODOLOGY OF ATHLETES — MARTIAL ARTISTS PRE-STARTING EMOTIONAL STATES

Summary

The article describes theoretic and practical aspects of development and approbation of diagnostics methodology of athletes — martial artists pre-starting emotional states.

Key words: sports psychodiagnostic, pre-starting emotional states.