

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
РГКП «НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО - ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**Методические рекомендации по проведению психодиагностики  
высококвалифицированных спортсменов юношеского возраста в  
условиях учебно-тренировочного процесса**

**Методические рекомендации**

г. Нур-Султан, 2020

ISBN 978-601-275-853-5

В методических рекомендациях описаны тесты и методики, применяемые для оценки психофизиологического состояния спортсменов, эмоционального состояния и определения типологии личности. Для удобства обсчета приведены разработки в программе Excel, которые позволят эффективно работать как индивидуально, так и с группами спортсменов.

УДК 159.91: 796.093  
ББК 75.0

Методическое пособие подготовил к изданию и выпустил:  
РГКП «НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО - ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

*Рекомендовано к изданию*

## Оглавление

Предисловие .....	4
1. Психофизиологическое диагностирование .....	5
1.1. Теппинг-тест (по Е.П.Ильину) .....	5
1.2. Определение длительности индивидуальной минуты .....	7
2. Диагностика уровня тревожности .....	9
2.1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса ..	9
3. Определение типа темперамента .....	12
3.1. Методика изучения темперамента (Кашапов Р.Р.) .....	13
3.2. Тест-опросник Г. Айзенка ЕРi .....	16
4. Эмоциональное состояние спортсмена .....	22
4.1. Тест Сан .....	22
Список литературы .....	24

## Предисловие

В наши дни необходимость работы психолога со спортсменами не требует доказательств. Психолог сопровождает спортсменов практически на всех этапах его деятельности: тренировочный процесс, подготовка к соревнованиям, соревнования, период после соревнований. А для психолога, работающего в учебном учреждении, это еще и работа со спортсменами, как с участниками учебного процесса.

В современном мире спорта психодиагностика является важным этапом в области психологии. Для успешного проведения психодиагностики психологу необходим инструментарий. В методических рекомендациях встречаются такие понятия, как тест и методика.

Тест – это инструмент, с которым непосредственно работает психолог, решающий диагностическую задачу.

Термин «методика» подразумевает диагностические инструменты, которые скорее не измеряют, а оценивают личность.

Опираясь на результаты психодиагностики можно составить картину о психологическом состоянии спортсмена.

Предлагаемые рекомендации, предназначены для психодиагностики спортсменов юношеского возраста, обучающихся в специализированных школах и колледжах.

Рекомендации составлены для психологов, работающих со спортсменами, обучающимися в школах спортивного резерва и специализированных спортивных колледжах.

В методических рекомендациях предпринята попытка обобщить методики и тесты, как для повседневного применения, так и для тестирования спортсменов в период подготовки к соревнованиям.

Книга содержит 4 раздела:

- 1- психофизиологическая диагностика;
- 2 - психодиагностика уровня тревожности;
- 3 - диагностика типа темперамента;
- 4 - диагностика эмоционального состояния спортсмена.

Тесты и методики сопровождаются подробным описанием, рекомендациями по применению и дополнены документами, предоставляющими возможность обработки результатов тестирования в программе Excel. Учитывая специфику работы спортивного психолога в учебном заведении, можно быть уверенным, что эти материалы помогут повысить эффективность труда тестирующего, за счет возможности обработки тестов в условиях работы с группами спортсменов (класс, группа, по видам спорта).

С учетом возраста и рода деятельности обследуемых, в книге собраны тесты, которые не требуют:

1. специального оборудования;
2. длительного времени для выполнения;
3. не являются объемными по количеству вопросов и смысловой нагрузке.

## Практический психолог в спорте

- Специфика спорта как вида деятельности.
- Возможности спортивного психолога.
- Тренер и психолог: различные профессиональные задачи.
- Качества спортивного психолога.
- Характеристика деятельности психолога в спорте.

Спорт – одно из любимых детищ цивилизации и с момента своего зарождения имеет не только апологетов, но и критиков. При всей его, несомненно, огромной социальной значимости нельзя не признать, что побудительная, мотивирующая основа занятий спортом высших достижений в значительной мере лежит в области эгоцентризма. Мир, как бы велик и многообразен он ни был, всего лишь окружает «Я» спортсмена, его потребности, цели, мотивы, интересы, установки, желания, взгляды, убеждения и пр. Мир, существующий сам по себе, – это не более чем абстракция для любого человека. В отражении и отношениях каждого субъекта мир существует как бы для него. В том числе спортсмен и тренер, главные персонажи спорта, действуют в этом мире внешне для других, но по сути своей все же для себя. Человеческая мораль и этикет направлены в значительной мере на то, чтобы как можно меньше показать это окружающим. Нравственность – это «тормоза» на инстинктах, на биологической основе личности, без нее человек не выделился бы из животного мира. И в то же время любая мораль – это в чем-то лукавство, так как она нередко является, пусть обоснованным и всеми приемлемым, но все же лицемерным прикрытием истинно существующих природных предпосылок поведения. Сама суть субъективного отражения себя в этом мире делает спортсмена с его задачами в спорте эгоцентристом. И соотносит он свои инстинкты с требованиями окружающих и общества в целом потому, что он – существо разумное, он – *Homo sapiens*. Делать это ему часто и интересно и выгодно, так как, отказываясь от мелочей, он выигрывает в крупном. Достигая успеха, спортсмен, тренер видят, чувствуют себя в центре событий, происходящих вокруг них. И для многих типажей личности, представленных в спорте, это оказывается превыше всего в системе ценностных ориентаций.

Пьедестал почета в спорте – один из символов выделения своего «Я». Пребывая на высшей ступеньке почета, спортсмен чувствует себя в единственном на данный момент в центре искусственно созданной ситуации в мире спорта. Равно как и его тренер. Но пьедестал почета – это лишь один из многочисленных атрибутов спорта. Ведь спорт высших достижений – это остров особой жизни. Он сродни религии: здесь свои храмы, гимны, одежды,

ритуалы, посты, символы, правила и т.д. Молятся здесь на спортивный результат. И образ жизни больших спортсменов, весь их душевный мир настолько существенно отличаются от мира не-спортсменов, что традиционные, стандартизированные оценки их личности и деятельности часто оказываются просто неприемлемыми. Мощное желание реализовать свою эгоцентрическую природу находит в спорте благоприятнейшую основу. И спорт, естественно, отбирает в качестве своих верных служителей людей с наиболее выраженным стремлением к самоутверждению, к славе, к превосходству. На пути к этому они нередко демонстрируют беспримерные подвиги и преодоление своих слабостей, утомления, опасности, внешних препятствий и пр. Это и многолетние систематические усилия в тренировках и соревнованиях, и отрешение от множества «мирских» радостей, риск нарушить здоровье и не реализовать себя в будущем в какой-то другой деятельности. В мире спорта, в бушующем океане поиска славы и первенства вопрос, о возможностях спортивного психолога, а точнее – «Что может спортивный психолог?» – является риторическим. Впрочем, как и ответ на него – «Спортивный психолог может все». Это действительно так, потому что любая задача человеческой деятельности, в том числе и в спорте, содержит психологический компонент, и именно психолог знает, как сделать работу психики более эффективной. В то же время можно сказать, что умение правильно и корректно ставить вопросы, а в том числе вопрос о возможностях спортивного психолога – большая часть успеха и самого спортсмена и тренера. Более точно и корректно сформулировать проблему можно так: чем может помочь психолог в подготовке конкретного спортсмена в конкретном виде спорта? Отвечая на этот вопрос, попробуем охарактеризовать наиболее типичные направления деятельности спортивного психолога.

Каждый вид спорта для успешных выступлений требует определенного состояния физических и психических качеств. И сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень близком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Помочь найти будущим чемпионам, определить предпосылки развития необходимых психических качеств – это задача психологического отбора и спортивной профориентации. Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений. В большом спорте нередко выдающийся спортсмен выступает обладателем уникальных способностей, на проявлении которых основывается вся его соревновательная деятельность или тактика команды. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, стратегию

предсоревновательного и соревновательного поведения, – это тоже область деятельности спортивного психолога. В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и другими. Спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений. Спортивная психология XXI века – прежде всего, психология, обеспечивающая процесс формирования гармоничной личности в спорте, способной к анализу и готовой решать возникающие проблемы. Важнейшей задачей спортивной психологии XXI века будет создание системы психологических программ, обеспечивающих решение задач, постоянно встающих перед тренером, спортсменом при подготовке и выступлении в соревновании: «выведение команды, спортсмена, на уровень психологической стабильности»; «управление психологической стабильностью спортсмена на протяжении соревновательного сезона»; «вывод команды, спортсмена на пик спортивной формы»; «формирование психической надежности спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях»; «управление психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в наиболее ответственных соревнованиях»; «формирование психологической готовности тренера к управлению командой, спортсменом в экстремальных условиях соревновательной деятельности» и технологии их внедрения в 14 учебно-тренировочный и соревновательный процесс. Именно возможность решения этих задач непосредственно в процессе тренировок и будет основной особенностью этих программ и технологий.

Это потребует существенного изменения общепринятого в настоящее время построения тренировочных занятий, выступления в соревнованиях – когда эффективность тренировочной работы спортсмена, команды будет определяться не методическими критериями (количество, качество выполнения технико-тактических приемов), а психологическими – процент эффективности выполнения при «Ограничении», «Одной попытке» с выходом на «Право на риск» и т.д. И еще одна задача, которую придется решать спортивным психологам, – это превращение методов психорегуляции в методы психоформирующей тренировки. В этом методе органично соединятся системы мотивационных, эмоциональных, целевых установок, элементы самоанализа, самовнушения, самоприказа с закреплением формирующих эффектов в практике и с последующим переходом их на уровень неосознанной регуляции. Тем не менее, несмотря на значительное число исследований в области психологии спорта, психологических техник и технологий, многие тренеры отказываются от помощи психологов. Они исходят из позиции «целостности», в которой психолог и тренер суть одно и тоже лицо, а их роли меняются подобно актерским маскам. Нельзя не согласиться с тем, что талантливый тренер наделен даром самомотивации на пути самовыражения. Одной из особенностей выдающейся личности вообще

является некоторая непредсказуемость поведения. Иногда это частицы, элементы гениальности, которые всегда находятся за границами стандартных путей, путей, так сказать, обозначенных флажками. Тот, кто неукоснительно выполняет инструкции, предписания, методики, способствует сохранению существующего порядка, но никак не открывает новые пути в науке, искусстве, спорте.

## 1. Психофизиологическое диагностирование

Психофизиология (психологическая физиология) — научная дисциплина, несущая в себе знания двух наук: психологии и физиологии. Психофизиологическое диагностирование направлено на выявление индивидуальных особенностей протекания нервных и психических процессов на момент диагностирования.

Возникшая на стыке психологии и физиологии, предметом ее изучения являются физиологические основы психической деятельности и поведения человека. Термин «психофизиология» был предложен в начале XIX века французским философом Н.Массиасом и первоначально использовался для обозначения широкого круга исследований психики, опирающихся на точные объективные физиологические методы (определение сенсорных порогов, времени реакции, электрография и т.д.).

### 1.1. Теппинг-тест (по Е.П.Ильину)

Методика проводится строго индивидуально. Испытуемому выдается бланк теппинг-теста. Это лист бумаги размером 210x297 (А 4), разделенный на 6 равных квадратов и шариковая ручка. Карандаш использовать не рекомендуется, так как при интенсивной работе он обязательно сломается.

Психолог сообщает порядок выполнения задания. По его сигналу необходимо начать максимально быстро ставить точки в квадратах бланка, последовательно переходя от первого до шестого. Время работы в каждом квадрате 5 секунд. За отведенное время нужно проставить как можно больше точек, при этом они не должны ставиться друг на друга, так как их предстоит все посчитать. Переходить с одного квадрата на другой следует по команде «Переход», не прерывая работы. При этом обращается внимание на нумерацию квадратов (по часовой стрелке). Вся работа проводится в максимальном темпе. Перед началом работы ручку необходимо поставить перед квадратом №1. Данная информация сообщается испытуемому.

**Инструкция:** По команде «Начали!» испытуемый быстро ставит точки в первом квадрате, через пять секунд по команде «Переход!» переходит на второй и т.д. По окончании работы в шестом квадрате подается команда «Стоп!»

**Оборудование:** секундомер, бланк теппинг-теста, ручка.



Бланк теппинг-теста:

1	2	3
6	5	4

Для обработки и интерпретации результатов необходимо подсчитать количество точек в каждом квадрате. Затем строится график работоспособности. На горизонтальной оси отмечаются номера квадратов, а на вертикальной оси - количество точек в каждом квадрате. Полученный график сравнивается с графиками определителями по Ильину

1-й тип графика (выпуклый). Темп работы нарастает в первые 10-15 секунд, а в конце работы он может снизиться до первоначального темпа. Этот тип кривой соответствует сильной нервной системе

2-й тип графика (ровный). Максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует нервную систему средней силы.

3-й тип графика (промежуточный или вогнутый) - темп снижается после первых 10-15 секунд или первоначальное снижение темпа сменяется кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Это - средне - слабая нервная система

4-й тип графика (нисходящий) - максимальный темп снижается уже со второго пятисекундного отрезка и остается на сниженном уровне до конца работы - слабая нервная система [1].

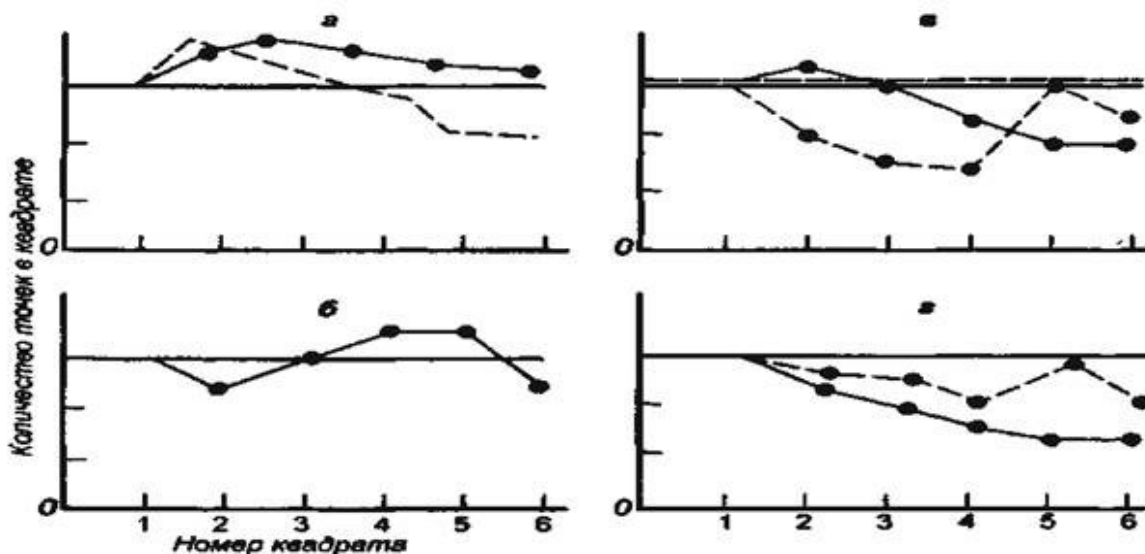


Рис.1 Типы динамики максимального темпа движений.  
Графики: а – выпуклого типа; б – ровного типа; в – промежуточного и вогнутого типа; г – нисходящего типа; горизонтальная линия – линия, отмечающая уровень начального темпа работы, первые 5 с.

### Обработка данных:

1. Скачайте с сайта <https://sporttanu.kz/download/process.zip> документы в программе Excel для обсчета тестов, приведенных в данных методических рекомендациях.
2. Разархивируйте документы.
3. Скопируйте документ под названием: «1. Теппинг-тест.xls».
2. Во вкладке «Список» (лист 1), заполните ячейки «Вид спорта», «Дата», «Фамилия психолога» (выделены желтым цветом), далее перечислите фамилии и возраст спортсменов, которые были протестированы Вами.
3. Внесите все исходные данные на следующей вкладке, под названием «Тест» (лист 2). На листе выделены 6 интервалов, которые соответствуют подсчитанным Вами ударам на бумажном бланке. Занесите данные в поля: 0-5 секунды, 6-10 секунды, 11-15секунды, 16-10 секунды, 21-25 секунды, 26-30 секунды.
4. Следующая вкладка «Протокол сводный» (лист № 3) **не для заполнения!** Содержит в себе формулы и расчеты. Внесение в этот лист каких-либо данных может сбить настройки этой программы.
5. Лист 4 «Протокол индивидуальный» содержит информацию, по каждому спортсмену отдельно. Для просмотра данных, в верхней части листа в строке протокол №.. (выделен желтым цветом), вбить порядковый номер испытуемого, который Вы ему присвоили в списке на листе 1; нажать клавишу Enter. **Перед Вами таблица с разбивкой ударов по интервалам, изменение темпа в процентах. График с кривой работоспособности.**
6. Лист «Индивидуальный протокол» можно распечатать: Файл – Печать – Количество копий, Enter, или же в том алгоритме, в каком обычно Вы это делаете.

### Рекомендации:

- Рекомендуется при работе с диском переименовать название документа, т.к оставив название прежним «Теппинг-тест», в последующем рискуете не найти его в нужный момент. Поэтому предлагаю добавить в наименование какую-либо цифру или название вида спорта и т.д.
  - Перед проведением теста дать возможность спортсмену возможность разминки, чтобы убедиться, что он понял инструкцию. Возможно, есть смысл поменять слова команды с «Начали», «Переход», «Переход»..., «Стоп» - на какое-либо короткое слово «Оп», «Ап» и т.д., так как счет времени идет на секунды.
  - Несмотря на то, что в итоге мы получаем кривую, по одному отдельно взятому тесту мы не можем делать заключение о типе нервной системы обследуемого, требуется подкрепление другими тестами.
- Тем не менее, тест наглядно показывает работоспособность спортсмена на данный момент времени.

## 1.2. Определение длительности индивидуальной минуты

Каждый человек имеет свою индивидуальную систему отсчета физиологического времени и физиологические часы у людей идут с разной скоростью. Для спортсменов чувство времени имеет большое значение: способность адекватно ориентироваться во времени позволяет спортсмену укладываться во временные рамки выполняемого элемента, упражнения. Восприятие временных отрезков и их оценка существенно зависят от функционального состояния человека, особенно в психоэмоциональной сфере.

Для исследования собственного масштаба времени субъекта обычно используют тест “Индивидуальная минута” (ИМ).

У лиц с высокими способностями к адаптации ИМ превышает минуту физического времени, у лиц с невысокими способностями к адаптации ИМ равна в среднем 47,0 - 46,2 с, у хорошо адаптирующихся – 62,9 – 69,71 с.

Длительность индивидуальной минуты (ИМ) определяют по методу Франца Халберга (1969).

**Инструкция:** по команде экспериментатора испытуемый начинает счет секунд про себя (от 1 до 60). Цифру 60 испытуемый произносит вслух. Истинное время фиксируют при помощи секундомера. Для надежности определяют ИМ 2 - 3 раза. Средний показатель заносится в протокол.

**Оборудование:** секундомер, бланк.

Таблица 1

Возрастная динамика длительности индивидуальной минуты (ИМ)

Возраст	Мужчины $M \pm m$	Женщины $M \pm m$	Оба пола $M \pm m$
6 лет	36,8±1,4	36,9±1,6	36,8±1,0
7 лет	40,8±0,8	43,2±2,2	41,2±1,2
12 лет	41,9±0,6	43,6±1,1	42,4±0,8
13 лет	47,2±0,6	41,3±2,2	43,6±1,3
14 лет	44,8±1,1	45,6±1,6	45,2±1,0
15 лет	52,3±1,1	52Д±2,0	52,2±0,9
16 лет	55Д±1,0	56,9±1,9	56,4±1,1
17 лет	58,8±1,4	58,1±1,2	58,3±1,0
21 год	60,2±1,4	59,1±1,3	59,8±1,0

Данный тест можно использовать для диагностики психоэмоционального состояния. Например, укорочение длительности ИМ

свидетельствует о повышении тревожности человека, чрезмерном эмоциональном напряжении, депрессивном состоянии. Удлинение индивидуальной минуты свидетельствует о преобладании тормозных процессов.

## 2. Диагностика уровня тревожности.

Тревожность – это эмоциональное состояние, связанное с ожиданием неприятных переживаний. Тревожность в психологии может означать кратковременное эмоциональное состояние, а может являться устойчивой чертой характера человека.

Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то и другое одновременно.

Причины возникновения повышенной тревожности могут быть разнообразными. Учитывая возраст спортсменов юношеского возраста, можно предположить, что чаще всего это повышенная тревожность, связанная с процессом обучения в учебном заведении (школе).

### 2.1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Применение данной методики позволяет определить уровень и характер тревожности, связанной со школой у детей возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

Текст опросника можно найти в книгах, интернете или на сайте Sporttanu.kz (документ: «2. Тест Филлипса.xls», лист 5).

**Инструкция:** “Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны”.

**Оборудование:** бланк.

**Обработка и интерпретация результатов.**

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности.

При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

### **Результаты:**

1) Число несовпадений знаков (“+” - да, “-” - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора):

1. **Общая тревожность в школе** - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. **Переживания социального стресса** – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

3. **Фрустрация потребности в достижении успеха** - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. **Страх самовыражения** - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. **Страх ситуации проверки знаний** - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. **Страх несоответствовать ожиданиям окружающих** - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей,

тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка [2].

### **Обработка данных:**

1. Скачайте с сайта <https://sporttanu.kz/download/process.zip> документы в программе Excel для обсчета тестов, приведенных в данных методических рекомендациях.

2. Разархивируйте документы.

3. Скопируйте документ под названием: «2. Тест Филлипса.xls».

2. Во вкладке «Список» (лист 1), заполните ячейки «Класс», «Дата обследования», «Фамилия психолога», далее перечислите фамилии спортсменов, которые были протестированы Вами.

3. Внесите все исходные данные на следующей вкладке, под названием «Баллы» (лист 2).

4. Следующая вкладка «Протокол на класс» (лист 3) даст Вам возможность увидеть результаты тестирования по всем вышеуказанным факторам в процентах, для анализа ситуации в целом в классе.

Этот лист не требует заполнения, результаты автоматически будут обсчитаны исходя из данных листа 1.

Внизу листа указаны нормы для тревожности (повышенная тревожность, высокая тревожность).

5. Лист 4 «Протокол индивидуальный» содержит информацию, по каждому ученику отдельно. Для просмотра данных, в верхней части листа в строке протокол №.. (выделен желтым цветом), вбить порядковый номер испытуемого, который Вы ему присвоили в списке на листе 1; нажать клавишу Enter – и перед Вами индивидуальный протокол отдельно взятого участника учебного процесса.

На листе 4 («Индивидуальный протокол») автоматически выстраивается график общей тревожности в школе отдельно взятого ученика в сравнении с классом по всем исследованным факторам.

6. Лист 5 содержит текст опросника.

7. Листы «Протокол на класс» (лист 3) и «Индивидуальный протокол» (лист 4) можно распечатать: файл – печать – количество копий, Enter, или же в том алгоритме, в каком обычно Вы это делаете.

### **Рекомендации:**

- Рекомендуется при работе с диском переименовать документ.
- Перед проведением теста убедиться что спортсмен понял инструкцию.
- При проведении теста проводить разъяснение смысла отдельных слов, которые вызывают затруднения у школьников.
- Для выявления более полной картины об уровне тревожности тестируемых, использовать несколько методик (не менее 2-х).

## **3. Определение типа темперамента**

Темперамент — это индивидуальное свойство человека, которое в наибольшей мере зависит от его врожденных, природных психофизиологических качеств. Темперамент — индивидуальная характеристика человека со стороны особенностей его психической деятельности, таких как интенсивность, скорость, темп психических процессов.

Обычно выделяются три сферы проявления темперамента: уровень общей активности, особенности двигательной сферы и уровень эмоциональности.

**Общая активность** определяется степенью интенсивности взаимодействия человека с окружающей средой — природной и социальной. Здесь можно выделить две крайности. Один тип людей отличается своей явно выраженной вялостью, пассивностью, а другой — высокой активностью, быстротой в действиях. Представители других темпераментов располагаются между этими двумя полюсами.

**Двигательная или моторная активность** выражается в быстроте и резкости движений, в темпе речи, а также во внешней подвижности или, наоборот, медлительности, говорливости или молчаливости.

**Эмоциональность** - выражается в быстроте смены эмоциональных состояний, восприимчивости к эмоциональным воздействиям, чуткости.

У каждого человека свой темперамент. Существует четыре типа темперамента: сангвиники, холерики, флегматики и меланхолики. Каждому из них соответствует определенный тип поведения, скорость реакции и физические возможности. Естественно, то, что будет идеальным для меланхолика, совершенно не подойдет холерику, и наоборот. Поэтому для каждого человека выбор видов спорта следует обязательно коррелировать не только с пожеланиями, но и с типом темперамента и особенностями характера.

Характерные черты представителей 4 типов темперамента:

Холерик - безудержный, неуравновешенный тип. Эмоции бурные, вспышками. Резкая смена настроений. Речь сбивчивая, неровная. С людьми прямолинеен, неуживчив. Нетерпелив, не умеет ждать. Неустойчив в интересах и склонностях. Работает рывками. Постоянно стремится к новому.

Сангвиник - «живой, уравновешенный». Выдержан, сохраняет самообладание в сложной обстановке. Речь громкая, быстрая, отчетливая. Общителен, легко входит в новый коллектив, не чувствует скованности. Быстро включается в новую работу и быстро переключается. Инициативен, но в решениях часто несобран.

Флегматик - «уравновешенный, малоподвижный тип». Эмоции слабо выражены, устойчивы. Осторожен, рассудителен. Малоподвижен, инертен. Общителен в меру. Внимание устойчивое. Придерживается строго заведенного порядка на своем рабочем месте. Устойчив в интересах и склонностях. Медленно включается в новую работу, медленно переключается с одного дела на другое.

Меланхолик - «неуравновешенный, малоподвижный тип». Все эмоции внутри, как правило, это его переживания. Очень чувствителен, нерешителен, не верит в свои силы. Движения рук стеснительные. Склонен к одиночеству, замкнутости, тяжело идет на контакты. Устойчив в интересах и склонностях, в новой обстановке и деятельности не теряется [3].

Часто, проводя тестирование, наблюдая за спортсменом, можно убедиться, что ему свойственны черты не одного, а нескольких типов темперамента. Благодаря психодиагностике, можно определить, какой из типов темперамента является преобладающим, какие второстепенными, но все же накладывающими свой отпечаток на деятельность спортсмена.

### 3.1. Методика изучения темперамента (Кашапов Р.Р.)

**Инструкция:** Из четырех предложенных под каждым номером утверждений выберите наиболее вам свойственное:

1.
  - а) неусидчивы, суетливы;
  - б) веселы и жизнерадостны;
  - в) спокойны и хладнокровны;
  - г) стеснительны и застенчивы.
2.
  - а) невыдержанны и вспыльчивы;
  - б) энергичны и деловиты;
  - в) последовательны и обстоятельны;
  - г) теряетесь в новой обстановке.
3.
  - а) нетерпеливы;
  - б) не доводите начатое дело до конца;
  - в) осторожны и рассудительны;



г) затрудняетесь установить контакт с новыми людьми.

4.

а) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;

б) склонны переоценивать себя;

в) умеете ждать;

г) не верите в свои силы.

5.

а) решительны и инициативны;

б) способны быстро схватывать новое,

в) молчаливы и не любите попусту болтать;

г) легко переносите одиночество.

6.

а) упрямы;

б) неустойчивы в интересах и склонностях;

в) обладаете спокойной, ровной речью, с остановками;

г) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.

7.

а) находчивы в споре;

б) легко переживаете неудачи и неприятности;

в) сдержанны и терпеливы,

г) склонны уходить в себя.

8.

а) склонны к риску;

б) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;

в) доводите начатое дело до конца;

г) быстро утомляетесь.

9.

а) работаете рывками;

б) с увлечением беретесь за любое новое дело;

в) не растрчиваете попусту сил;

г) обладаете слабой тихой речью, иногда снижающейся.

10.

а) незлопамятны и боязливы;

б) быстро остываете, если что-то перестает вас интересовать;

в) строго придерживаетесь выработанного распорядка дня, системы в работе;

г) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.

11.

а) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;

б) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь на другую;

в) легко сдерживаете порыв;

г) впечатлительны до слезливости.

12.

а) неуравновешенны и склонны к горячности;

- б) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы,
- в) мало восприимчивы к одобрению или порицанию;
- г) предъявляете высокие требования к себе и окружающим.

13.

- а) бываете агрессивным забиякой;
- б) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности;
- в) незлобливы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;
- г) склонны к подозрительности, мнительны.

14.

- а) нетерпимы к недостаткам;
- б) выносливы и работоспособны;
- в) постоянны в своих интересах;
- г) болезненно чувствительный легко ранимы.

15.

- а) обладаете выразительной мимикой;
- б) обладаете громкой, быстрой отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами и выразительной мимикой;
- в) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое;
- г) чрезмерно обидчивы.

16.

- а) способны быстро действовать и решать;
- б) сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке;
- в) ровны в отношениях со всеми;
- г) скрытны и необщительны.

17.

- а) неустанно стремитесь к новому;
- б) обладаете всегда бодрым настроением;
- в) любите аккуратность во всем;
- г) малоактивны и робки.

18.

- а) обладаете резкими порывистыми движениями;
- б) быстро засыпаете и пробуждаетесь;
- в) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;
- г) безропотны, покорны.

19.

- а) несобранны, проявляете поспешность в решениях;
- б) настойчивы в достижении поставленной цели;
- в) инертны, малоподвижны, вялы;
- г) стремитесь вызвать сочувствие и помощь других.

20.

- а) склонны к резким сменам настроения;
- б) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться;
- в) обладаете выдержкой;
- г) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали вариант «а», сколько «б», сколько «в» и «г». Умножьте каждую из 4 сумм на 5.

Например:

Вы выбрали: вариант «а» 6 раз  $\times 5 = 30$ ;  
вариант «б» 3 раза  $\times 5 = 15$ ;  
вариант «в» 10 раз  $\times 5 = 50$ ;  
вариант «г» 1 раз  $\times 5 = 5$ .

Таким образом, вы получили процентное содержание ответов; в нашем примере - варианта «а» - 30 %, варианта «б» - 15 %, варианта «в» - 50 %, варианта «г» — 5 %.

Чтобы проверить себя, подсчитайте, в сумме должно получиться 100%.

Четыре варианта ответов соответствуют четырем типам темперамента:

«а» — холерический тип темперамента;

«б» — тип сангвиника;

«в» — тип флегматика;

«г» — тип меланхолика.

Если процентное содержание какого-либо темперамента составляет 40 % - этот тип доминирует (в примере меланхолический - 50 %).

30-35 % - этот тип темперамента ярко выражен;

20-29 % - качество достаточно выражено и надо учитывать;

20 % - слабо выражено;

10 % - не в счет.

### **Обработка данных:**

1. Скачайте с сайта <https://sporttanu.kz/download/process.zip> документы в программе Excel для подсчета тестов, приведенных в данных методических рекомендациях.

2. Разархивируйте документы.

3. Скопируйте документ под названием: «3. Тип темперамента Кашапов Р.Р.xls».

4. Заполните ячейки «Фамилия», «Вид спорта», «Дата обследования», «Фамилия психолога».

5. Внесите ответы тестируемого.

6. Внизу документа Вы сможете увидеть в процентном отношении преобладание того или иного типа темперамента у опрашиваемого Вами спортсмена.

### **Рекомендации:**

- Рекомендуется переименовать документ.
- Проследить, чтобы было выбрано только одно утверждение (были случаи, когда ученики по невнимательности пропускали вопросы или выбирали несколько утверждений одновременно);
- Перед проведением теста убедиться что спортсмен понял инструкцию.

- При проведении теста проводить разъяснение смысла отдельных слов, которые вызывают затруднения у школьников.
- Для того, чтобы сделать окончательный вывод о типе темперамента, свойственного спортсмену применить несколько методик (не менее 2-х).
- Так как тест содержит мало вопросов может быть использован как экспресс-метод.

### 3.2. Тест-опросник Г. Айзенка ЕРi.

Адаптирован А. Г. Шмелевым

Тест-опросник ЕРi (1963 г.) уверенно занимает первое место по частоте использования среди других психодиагностических методик.

#### **Инструкция:**

Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание умственных способностей.

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в

руках, а иногда чувствуете усталость?

20.Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?

21.Много ли вы мечтаете?

22.Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?

23.Считаете ли вы все свои привычки хорошими?

24.Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?

25.Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?

26.Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?

27.Слывете ли вы человеком живым и веселым?

28.После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?

29.Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?

30.Бывает ли, что вы передаете слухи?

31.Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32.Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?

33.Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34.Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

35.Бывают ли у вас приступы дрожи?

36.Всегда ли вы говорите правду?

37.Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?

38.Раздражительны ли вы?

39.Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?

40.Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41.Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

42.Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

43.Часто ли вам снятся кошмары?

44.Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?

45.Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46.Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?

47.Вы нервный человек?

48.Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?

49.Вы уверенный в себе человек?

50.Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

### Код опросника

**Искренность:** ответы «да» на вопросы 6, 24, 36;

ответы «нет» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.

**Экстраверсия:** ответы «нет» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51

ответы «да» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

**Нейротизм:** ответы «да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

### Интерпретация показателей по шкале «Искренность»

Численный показатель	Интерпретация
0-3	Откровенный
4-6	Ситуативный
7-9	Лживый*

\* Следует обязательно отметить, что в данном случае речь идет только лишь о степени искренности при ответах на вопросы теста, а отнюдь не о лживости как личностной характеристике.

### Интерпретация показателей по шкалам «Экстраверсия» и «Нейротизм»

Численный показатель	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Интерпретация для шкалы «Экстраверсия»	Сверхинтроверт	Интроверт	Потенциальный интроверт	Амбиверт	Потенциальный экстраверт	Экстраверт	Сверхэкстраверт

Численны й показатель	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Интерпрет ация для шкалы «Нейро- тизм»	Сверх кордан т	Конкор дант	Потенциа льный конкордан т	Нормосте- ник	Потен- циаль- ный Дискорд ант	Дискор дант	Сверх дискордант

### Обработка результатов

Вначале необходимо обработать результаты по шкале «Искренность». Она диагностирует Вашу склонность давать социально желаемые ответы. Если этот показатель превышает 5 баллов, то можно утверждать, что Вы, к сожалению, не были искренни при ответах на вопросы теста.

Затем следует по каждому показателю посчитать сумму баллов, начисляя по одному баллу за каждый ответ, совпадающий с ключом.

Сравнив полученные результаты по шкалам «Экстраверсия» и «Нейротизм» с интерпретацией в таблицах, отложите на схеме (см. рисунок) полученные результаты по шкале «интроверсия — экстраверсия» и по шкале «нейротизм» (эмоциональная устойчивость — нестабильность). Сочетание характеристик по двум шкалам укажет на тип Вашего темперамента.

#### «Круг» Айзенка

Вы определили тип своего темперамента. В основе каждого из четырех типов лежат особые сочетания свойств нервной системы:

- у *холерика* сильная нервная система, он легко переключается с одного на другое, но неуравновешенность его нервной системы уменьшает совместимость (уживчивость) с другими людьми. Холерик склонен к резким переменам в настроении, вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам;





справляются с монотонной работой, они более осторожны, аккуратны и педантичны.

*Амбивертам* (см. таблицу) присущи черты экстра- и интроверсии. Иногда лицам, для уточнения этого показателя рекомендуется дополнительное обследование с использованием других тестов.

Показатель нейротизма характеризует человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности). Показатель этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной эмоциональной устойчивостью, прекрасной адаптированностью (показатель 0-11 по шкале «нейротизм»), а на другом — чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип (показатель 14-24 по шкале «нейротизм»).

Эмоционально устойчивые (стабильные) — люди, не склонные к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству.

Эмоционально нестабильные (нейротичные) - чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам [4].

#### **Обработка данных:**

1. Скачайте с сайта <https://sporttanu.kz/download/process.zip> документы в программе Excel для обсчета тестов, приведенных в данных методических рекомендациях.
2. Разархивируйте документы.
3. Скопируйте документ под названием: «4. Тест Айзенка.xls».
4. Заполните ячейки «Фамилия», «Вид спорта», «Дата», «Фамилия психолога» (выделены желтым цветом) .
5. Вносите балл в ячейки соответствующие положительным или отрицательным ответам.
6. В нижней части документа приведена таблица, в которой можно отметить количество спортсменов с тем или иным типом темперамента в данном виде спорта.
7. Результаты тестирования можно распечатать: Файл – Печать – Количество копий, Enter, или же в том алгоритме, в каком обычно Вы это делаете.

## **4. Эмоциональное состояние спортсмена**

Спортивная деятельность характеризуется своеобразными эмоциональными состояниями и отношениями, так называемыми «спортивными эмоциями». Они возникают на соревнованиях, в процессе выполнения спортивных действий, разрешения спортивных задач.

Эмоциональные состояния представляют собой комплексные, психофизиологические явления в протекании процессов, управляемых корой мозга (ощущения, восприятия, представления, мышление, воображение, внимание, память). Например, состояние страха характеризуется

изменениями не только в деятельности вегетативных функций (дыхание, сердечно-сосудистая, эндокринная системы), но и в функциях высшей нервной деятельности, что проявляется в торможении речи, расстройстве сознательного самоконтроля и т.п.

По результатам многих исследований, эмоциональные состояния оказывают прямое влияние на работоспособность спортсмена. Поэтому тренеру важно знать, в каком эмоциональном состоянии спортсмен приходит на соревнования [5].

#### 4.1. Тест Сан

Тест САН — разновидность опросников состояний и настроений. Разработан сотрудниками 1 Московского медицинского института имени И.М.Сеченова В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существуют континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: "самочувствие", "уровень напряженности", "эмоциональный фон", "мотивация". САН нашел широкое распространение для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

##### **Инструкция**

Необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Например, между парой утверждений "Самочувствие хорошее" и "Самочувствие плохое" расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от "0" единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры "0", аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений Вы осуществляете свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы "3 2 1 0 1 2 3".

##### **Обработка результатов:**

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие [6].

Производится расчет суммы баллов согласно ключа к тесту.

#### **Ключ**

- **Самочувствие** сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- **Активность** сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- **Настроение** сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

#### **Интерпретация:**

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

- < 30 баллов — низкая оценка;
- 30 — 50 баллов — средняя оценка;
- > 50 баллов — высокая оценка.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

#### **Обработка данных:**

1. Скачайте с сайта <https://sporttanu.kz/download/process.zip> документы в программе Excel для обсчета тестов, приведенных в данных методических рекомендациях.
2. Разархивируйте документы.
3. Скопируйте документ под названием: «5. САН.xls».
4. Заполните столбец «Баллы», согласно вышеприведенной инструкции.
5. Получаем параметры (Самочувствие, Активность, Настроение) в баллах.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара, БахраХ-М, 2006, С. 528-530.
2. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара, БахраХ-М, 2006, С. 69-70, С. 73-76
3. Кашапов Р.Р. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха. Учебное пособие. – Екатеринбург, АРД ЛТД, 1996, С. 302-305
4. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара, «БахраХ-М», 2006, С. 133-141
5. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М.: ФиС, 1980, С. 55-60
4. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. // Вопросы психологии. – 1973, – № 6. – С.141-145.

