

Министерство здравоохранения Российской Федерации

Федеральное медико-биологическое агентство

(ФМБА России)

Методические рекомендации «Использование психодиагностической методики оценки реакций и стратегий поведения спортсменов после совершения ошибочного действия в соревновательной деятельности (на примере игровых, стрелковых, сложно-координационных, циклических видов спорта и единоборств)»

Методические рекомендации

МР ФМБА России _____ - 2019

Издание официальное

Москва

2019

Предисловие

1. Разработано в: Общество с ограниченной ответственностью "ВебСпорт" (ООО "ВебСпорт")

2. Исполнители:

начальник отдела спортивной психологии ГКУ «ЦСТиСК»
Москомспорта - д-р.мед.наук., профессор Касаткин В.Н.

ведущий специалист – к.псих.н. Грушко А.И.

психолог - Коробейникова Е.Ю.

психолог – Федунина Н.Ю.

доцент кафедры - И.Т. Выходец

ассистент кафедры - Хохлина Н.К.

3. В настоящих методических рекомендациях реализованы требования Федеральных законов Российской Федерации:

- от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- от 5 декабря 2017 года №373-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"»;

4. Утверждены и введены в действие Федеральным медико-биологическим агентством « » _____ 2019 г.

5. Введены впервые.

Содержание

1. Предисловие	2
2. Введение	5
3. Область применения	7
4. Нормативные ссылки	8
5. Психологическая специфика соревновательной деятельности	9
5.1 Фазы соревновательной деятельности и характерные ошибки	13
5.1.1 Предстартовая фаза	13
5.1.2 Соревновательная фаза	16
Выводы	27
6. Разработка опросника для оценки стратегий поведения спортсменов высокой квалификации и менее опытных спортсменов после выполнения неправильного действия или ошибок в процессе спортивной деятельности	29
6.1 Принципы создания психодиагностической методики	30
7. Апробация психодиагностической методики оценки реакций и стратегий поведения спортсменов после совершения ошибочного действия в соревновательной деятельности	32
7.1 Выборка исследования	32
7.2 Оценка внутренней согласованности и надежности методики	35
7.3 Анализ корреляций между частотой встречаемости и влиянием на результат по итоговым шкалам методики	37
7.4 Надежность методики	39
7.5 Валидность методики	41
8. Описание условий проведения тестирования, инструкций к методике и процедуры обработки данных психодиагностического обследования оценки реакций и стратегий поведения спортсменов после совершения ошибочного действия в соревновательной деятельности	47

8.1 Рекомендации к процедуре проведения психодиагностического обследования	47
8.2 Рекомендации к опросному бланку	48
9. Бланк методики	49
10. Ключ к методике	52
11. Нормы по методике исследования поведения спортсменов после выполнения неправильного действия или ошибок в процессе спортивной деятельности	55
11.1 Общие нормы по методике	55
11.2 Нормы по возрастным группам	55
11.3 Нормы по классификационным группам	59
11.4 Нормы по группам по стажу занятий	62
11.5 Нормы по уровню спортивного мастерства	64
12. Примеры диагностики спортсменов и выбора направленности последующей психокоррекции	66
Заключение	73
Список литературы	74

2. Введение

Ошибки традиционно понимаются как «неправильность», «несоответствие между целями и результатом», «отклонение от плана», «неточность», «невозможностью достичь желаемый результат» (см. Стрелков, 2001, Мещерякова и Зинченко; Дормашев, Романов, 1995 и др.). В узком смысле двигательная ошибка определяется как «структурное или параметрическое отклонение реального движения от заданной программы, влияющее на его формальную оценку и требующее методически осмысленной коррекции в процессе обучения и совершенствования двигательного действия» (Сонг Хе Рюнг, 1997, с. 7). Данный материал фокусируется на специфике соревновательной деятельности, ошибках, сопряженных с различными характеристиками этой деятельности, а также влиянии, которое ошибки спортивной деятельности имеют на результативность выступлений спортсменов.

Понимание ошибки в контексте структурно-динамических аспектов соревновательной деятельности дает возможность лучше понять закономерности ошибочных действий в соревновательном процессе, а также предложить пути профилактики ошибок.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя
Федерального медико-
биологического агентства

_____ Ю.В. Мирошникова

« » _____ 2019 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ РЕАКЦИЙ И
СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ СОВЕРШЕНИЯ
ОШИБОЧНОГО ДЕЙСТВИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ИГРОВЫХ, СТРЕЛКОВЫХ,
СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ, ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ
СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВ)»**

Методические рекомендации

МР ФМБА России _____ 2019

3. Область применения

1. Методические рекомендации распространяются на проблемы закономерных изменений в состоянии здоровья спортсменов, связанные с влиянием спортивной деятельности на течение заболеваний желудочно-кишечного тракта, обострения и осложнения которых могут ограничивать рост спортивной результативности;

2. Методические рекомендации предназначены для использования в клиниках ФМБА России, врачебно-физкультурных диспансерах и центрах спортивной медицины

4. Нормативные ссылки

Настоящий документ разработан на основании рекомендаций и требований, следующих нормативных правовых актов и нормативных документов.

Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Закон Российской Федерации от 5 декабря 2017 года №373-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"».

Приказ Минздрава России от 30 мая 2018 г. № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации»

Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 2 июня 2010 г. № 415н “Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи населению при заболеваниях гастроэнтерологического профиля”

Рекомендации «Р» ФМБА России от 25 декабря 2017 г. 15.68-2017 "Разработка, изложение, представление на согласование и утверждение нормативных и методических документов ФМБА России"

ГОСТ 91500.11.0004-2003. Отраслевой стандарт. Протокол ведения больных. Дисбактериоз кишечника» (утв. Приказом Минздрава России от 09.06.2003 N 231)

5. Психологическая специфика соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность представляет собой один из видов деятельности, представляющая собой систему со своими структурными и динамическими особенностями, «имеющую строение, свои внутренние переходы и превращения, свое развитие» (Леонтьев, 1977). Л.П. Матвеев определяет соревновательную деятельность спортсмена как «совокупность действий спортсмена в процессе состязания, объединенных соревновательной целью и объективной логикой (закономерно складывающейся последовательностью) ее реализации» (Матвеев, 1997). Соответственно, как и любая деятельность, соревновательная деятельность может быть охарактеризована по своему мотиву, цели, предмету, структуре, средствам. Прежде всего, «подлинно спортивной деятельностью можно считать такую, которая побуждается спортивными мотивами», (Кузнецов, 2016), которая осуществляется ради реализации соревновательных мотивов. Таким образом, интрапсихическая специфика соревновательной деятельности тесным образом связана с мотивами соревновательной деятельности, которые могут включать достаточно широкий спектр вариантов:

- мотив самовыражения, самореализации, самоутверждения, демонстрации высокого мастерства
- мотив получения материального вознаграждения
- мотив достижения славы, всеобщего признания, уважения, престижа
- мотив оправдания ожиданий тренера, команды подготовки,
- мотив защиты престижа страны, исполнения общественного долга
- мотив соперничества, борьбы и др.
- мотив преодоления, получения эмоционального заряда, адреналина соревновательной деятельности.

В отличие от спортивной деятельности в целом, соревновательная деятельность предполагает необходимость демонстрации предельных возможностей в ситуации социальной оценки и сравнения. Согласно

определению П.А. Рудика, «...процесс соревновательного противоборства, направленный на достижение определенного спортивного результата или победы над противником и отражающий все достоинства и недостатки спортсменов, включая психологические компоненты» (Рудик, 1980). Тело и двигательное мастерство спортсмена оказывается погружено «в особую систему социальных отношений, особый дискурс, новые взаимоотношения с собой и другими», подчинено диктату правил, рекорда, результата (Страхов, 2013; Федунина, 2017). В этом плане, одиннадцатая заповедь спортсменов-олимпийцев, «важна не победа, важно участие» имеет скорее номинальную историческую ценность. В современном спорте больших достижений важна победа.

Исследования показывают особенности мотивационного профиля спортсмена в сфере высших достижений (Пилюк, Жигайлова, 2012). Существуют опросники мотивации соревновательной деятельности, в частности, опросник Калинина «Исследование мотивации соревновательной деятельности».

Сложность мотивационной системы соревновательной деятельности предполагает возможность активации целого ряда мотивов (Ильин, 2008). С этой системой может быть связана как система оптимизации психологической готовности спортсмена к соревновательной деятельности, так и мотивационные ошибки, приводящие к ошибкам в выступлении, а также влияющие на переживание вследствие ошибки. Так, Пилюк и Жигайлова (2012) предположили, что формирование оптимальной мотивации у спортсменов яхтсменов должно затрагивать, в первую очередь, потребности самоутверждения и исполнения общественного долга.

Авторы подчеркивают, что повышение результативности соревновательной деятельности путем усиления потребности в самоутверждении должно учитывать иерархию задач. «Выполнить норму мастера спорта, стать победителем чемпионата города, республики, страны – эти, весьма почетные задачи не должны стать смыслом всей деятельности»

(Пиллюк, Жигайлова, 2012). Мотивационной ошибкой в данном случае является уплощение мотивационной сферы: сведение всех спортивных задач к желаемому статусу.

Спортсмен В. так выразил это состояние: *«Я на тренировке плыву лучше всех, гораздо быстрее, чем нужно. А вот на соревнованиях не могу выполнить норматив мастера уже три года. у меня уже отчаяние. Я плыву и только и думаю, только и представляю себе, что смотрю на табло, а там мое время – мастера. Все, кого я обычно обгоняю, уже мастера спорта, а я как лох»*. Сведение всех мотивов к одному и связывание его с чувством собственной некомпетентности, неспособности вносит вклад в соответствующую анти-подготовку к соревнованиям, использованию контрпродуктивных стратегий, не позволяющих проявить свои возможности: негативные мысли, самоинструкции, визуализации и пр.

Аналогично может воздействовать и на изменения других мотивов в ходе соревновательной деятельности в отличие от тренировочной. Как уже отмечалось, соревнование связано с ситуацией социальной оценки. Подростковый возраст может быть особенно чувствителен к этому фактору, а, соответственно, и подвержены такому типу ошибки, который характеризуется ими как психологическая ошибка, связанная с волнением, мандражом. Во многом они сопряжены с той внутренней работой, которую переживает подросток: поиска идентичности, своего места в обществе, среди других людей, поиска ответа на вопрос «какой я», во многом связанным с вопросом «что я достиг, на что я способен». Французский психолог Пьер Жане писал, что группа, социум активно осуществляет оценку ключевых качеств, оценку персонажа, определяя место в социальной иерархии (Жане, 2010). И это не просто абстрактное место в ходе соревнований, это не просто падение со снаряда или промах на рубеже (то есть техническая ошибка), для молодого человека это может быть отражением глубинных характеристик его личности, представлением о своем месте среди других. Жане отмечает, что «Комплекс неполноценности и превосходства состоят в неправильно произведенной

классификации, в ложной оценке самих себя. А поскольку часто эта оценка базируется на элементарных убеждениях, основанных на стойких и сильных эмоциональных переживаниях, в коррекции не помогают ни рациональные доводы, ни факты, ни опыт» (Федунина, 2003).

Спортсменка Т. (16 лет) так описывает свою неудачу: *«Я заняла второе место на России, но мастера не выполнила. Я полная неудачница! Блин, у меня никогда ничего не получится»*. Как и отмечал Жане, никакие рациональные аргументы по поводу того, что второе место на России – это отнюдь не неудача, что она опередила многих соперниц, безусловно, не имеют никакой силы.

Как правило, острота реакции социальной оценки снижается с возрастом. Во многом это происходит благодаря выраженности такого мотивационного компонента, как мотивация самореализации, саморазвития, когда расширяется спектр ситуаций, из которых спортсмен оказывается способен извлекать опыт, а страх социальной оценки и социального сравнения уступает место другим аспектам соревновательной деятельности. Таким образом, можно предположить, что с возрастом происходит переструктурирование мотивационной составляющей соревновательной деятельности, а, следовательно, и характерных ошибок, сопряженных с мотивационными факторами. Данное предположение нуждается в дополнительном исследовании.

5.1 Фазы соревновательной деятельности и характерные ошибки

Традиционно принято выделять три фазы соревновательной деятельности: предстартовая, соревновательная и последствие (Матвеев, 1997; Суслов, Холодов, 1997; цит. по Калмыков и др., 2007). Соответственно, ошибки могут касаться каждой из них. Рассмотрим более подробно характеристики фаз, специфические ошибки на каждой из них и возможности их профилактики.

5.1.1 Предстартовая фаза

Данная фаза предполагает подготовку, настройку, разминку перед соревнованием, приведение психофизического аппарата в оптимальное для соревнований состояние. Как правило, спортсмены и тренеры, выделяют этот класс ошибок как значимый, отдельный. Многие ошибки здесь связаны с недостатком психологической грамотности и могут быть скорректированы образовательными интервенциями. Значительная часть некорректной подготовки базируется на неадаптивных убеждениях или непродуктивных способах совладания с тревогой.

Так, вечером перед соревнованием спортсмен К. (16 лет) гуляет допоздна, потому что *«лучше всего я выступаю, когда не выспался, а иначе у меня такая взвинченность, что я сразу все порчу, поэтому больше 3-4 часов перед соревнованиями мне спать вредно»*, а спортсмен Т. (18 лет) съедает в три раза больше обычного объема еды, просматривая фильм, *«чтобы отвлечься и набраться сил»*.

Спортсменка Т. (20 лет) описывает такого рода действия как типичные ошибки неопытных спортсменов: *«Ошибка может стоить пьедестала. Если ты не подготовишься, ну, там, не получилось – не выспался, не поел – все это может привести к большой ошибке, которая может стоить больших последствий»*.

Эти аспекты отмечают также и тренеры. Старший тренер сборной России по спортивной гимнастике В. Алфосов говорит в интервью: «На соревнованиях должна быть продумана каждая мелочь. Спортсмен должен вовремя встать, вовремя поесть и выехать на арену, вовремя проверить накладку и так далее. Если хотя бы один компонент слаб, это уже непорядок, который может отразиться на конечном результате» (<http://sportgymrus.ru/trener-rossijskih-gimnastov-u-nas-ser-eznaya-problema-s-rezervom/>).

Помимо ошибок, связанных с образом жизни спортсмена перед соревнованием, режимом, распорядком, питанием, сном, взаимодействием с другими спортсменами, существует категория психологических ошибок, отражающая недостаток психологической настройки. Одной из частых установок, стратегией совладания с тревогой по типу бегства-избегания, является избегание мыслей о соревновании, тех объектов и действий, которые могли бы о них напоминать. Спортсмен просто не-делает, не-готовится. Но, поскольку, как говорил Вацлавик и коллеги (1967), не бывает «не-поведения», «анти-поведения», спортсмен не просто не-готовится. «Кто не собирает, тот расточает» - звучит в Евангелие от Матфея. Можно предположить, что стратегия бегства-избегания, избегание думать о том, что скоро соревнование, готовиться к нему, соприкасаться со сложным спектром переживаний, которые возникают в связи с приближающимся стартом приводит к переструктурированию динамических характеристик соревновательной деятельности.

Как описывает это спортсменка М. (19 лет), *«накануне до последнего момента я стараюсь забыть, что у меня соревнования. И мне это неплохо удается. Я могу думать о другом, заниматься своими делами. Потом вдруг вечером до меня доходит. Я начинаю трястись, плохо сплю. Приезжаю в зал. Состояние такое... как пыльным мешком по голове. Меня вызывают. И я очухиваюсь уже, когда все кончилось: «А, что это было? Я проиграла и даже этого не заметила».* В этом смысле ошибка порождается самой логикой

организации предсоревновательной деятельности. Перефразируя В.М. Аллахвердова с его понятием неосознанного негативного выбора, «ошибка порождается не помехами, а логикой работы» психического. То, что спортсмен в других условиях считает ошибкой, является правильным решением в логике структурно-динамической организации предсоревновательного процесса (Аллахвердов, 1993, 2010).

Таким образом, повышение психологической грамотности о том, что такое соревнование с психологической точки зрения, какая психологическая подготовка требуется для формирования психологического настроения могут помочь избежать этих ошибок психологической подготовки, которые могут приводить к ошибкам реализации многоуровневого процесса решения сложной двигательной и социальной задачи.

Помимо психообразования и интервенций, связанных с планированием рутины, мыслей и действий в предсоревновательный период для этих целей широко используются методы биологической обратной связи, позволяющие развить навыки саморегуляции, а также укрепить спортсмена в чувстве уверенности, что даже если возникают сильные чувства и переживания, он может с ними справиться, у него есть внутренние средства регуляции своего психофизиологического состояния. Это часть мастерства, которое у него не отнять.

Активно используются традиционные методы психологической работы в спорте, такие как самоинструкции и визуализация. Наверное, один из самых известных примеров применения визуализации в предсоревновательной подготовке представлен в книге Э. Ларссена «Без жалости к себе». Э. Ларссен описывает свою работу с норвежской сборной по лыжам, мысленно «пройдя» все события предсоревновательного периода с акцентом на эмоциональное состояние. Ларссен заключает, что спортсменам удалось сконцентрироваться, они чувствовали себя готовыми и к камерам, и к болельщикам, и к другим аспектам соревновательной атмосферы, потому что «они уже много побывали на старте» (Ларссен, 2016).

5.1.2 Соревновательная фаза

Вторая фаза охватывает собственно соревнование, процесс выступления, реализации спортивных действий в ситуации состязания. Соревнование включает множество задач, помимо самого выступления. Ошибки могут касаться того, как решаются все эти задачи. В разных видах спорта спектр задач может сильно отличаться. Так, в единоборствах существуют фазы взвешивания, подготовки к бою, восстановление сил между боями, установки и поведение в отношении соперника и пр. Последовательность реализации этих задач описывается в терминах «поведенческих комплексов» в структуре соревнования (Калмыков и др. 2007). Присутствие зрителей, видеозапись и трансляция, прессинг ожидания результатов – все это повышает вероятность ошибки у спортсменов с высокой соревновательной тревожностью (Beilock & Carr, 2001; DeCaro, Thomas, Albert, & Beilock, 2011; Wang, Marchant, Morris, & Gibbs, 2004). Эти данные красноречиво показывают важность профилактической работы со спортсменами. Целый спектр ошибок и неудач, обусловленных особенностями психологического состояния, может быть предотвращен и по сути, является проявлением ошибки предсоревновательной фазы, связанной с психологическим настроением и навыками саморегуляции.

В.С. Келлер (1986) выделяет в структуре соревновательной деятельности аспекты, связанные с восприятием среды, поведением соперников и товарищей по команде, динамикой своего состояния, анализом получаемой информации, принятия решений, воплощение в двигательной сфере (цит. по Калмыков, 2007). Разные виды спорта отличаются требованиями в этих параметрах. Так, например, в единоборствах значительную роль играет скорость и точность восприятие информации в условиях обманных действий соперника и лимита времени, а в игровых командных видах спорта реализация решений и базовой стратегии должна осуществляться в ситуации противоборства, тогда как в сложно-

координационных видах спорта эти задачи отсутствуют. В связи с этим, помимо общих характеристик соревновательной деятельности, следует учитывать особенности соревнований в конкретном виде спорта: количество активных и пассивных соревновательных фаз (заездов в санном спорте, подходов к снарядам в гимнастике, раундов и боев в боксе и пр.), наличие противоборствующего выполнению двигательной программы соперника, более или менее субъективный характер судейства, продолжительность соревнования и пр.

Категории ошибок во время соревновательной фазы

Во время самой соревновательной фазы можно выделить несколько категорий ошибок. Сюда входит как техническая ошибка во время самого выступления, так и тактические и психологические ошибки в пассивной фазе соревновательной деятельности. Одни категории ошибок могут вести за собой другие. Рассмотрим эти процессы более подробно.

Ошибки в пассивной фазе соревновательной деятельности

Наличие активных и пассивных фаз в соревновательной деятельности характерно для целого ряда видов спорта: в единоборствах, сложно-координационных видах спорта, игровых. Так, особое значение имеет пауза между боями, между снарядами, заездами и пр. Длительность активных и пассивных фаз может быть различной. Однако наличие такой паузы предполагает необходимость гибких перестроек динамических характеристик деятельности. Значительная доля ошибок приходится как раз на этот компонент соревновательной деятельности, период ожидания и микроцикл подготовки, в течение которого необходимо восстановиться после активной фазы, подготовиться к новой активной фазе соревнований, снова войти в оптимальное состояние соревновательной готовности.

Фехтовальщик Д. (27 лет) рассказывает: *«Из пули вышел первым, а потом вообще не знал, куда себя деть, долго ждать пришлось. Уже вроде и отдохнул, и размялся, и опять остыл, и все мысли передумал, и музыку послушал, а все никак. Ну, и потом сразу проиграл, просто глупо. Потом понял, но было уже поздно».*

В данном случае ошибки в управлении психологическим состоянием готовности, межфазовой настройки повлекли за собой технические ошибки и снижение состояния спортивной формы во время выступления, снижение скорости переработки информации и затруднения в принятии решений.

Техническая ошибка во время выступления и реакция на нее

В особую категорию может быть выделена собственно ошибка во время выступления. Согласно когнитивной теории и представлению о процессах совладания, критическим элементом восприятия и реакции на ошибку можно рассматривать оценку ошибки. Ошибка может быть оценена с точки зрения вреда или угрозы, что влечет за собой негативные эмоции, реакции руминации, самобичевание и пр., или как вызов и тогда может существенно переструктурировать динамическую организацию соревновательной деятельности (о роли оценки см. Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 2000 и др.). Исследователи Neil, Hanton, Mellalieu, & Fletcher (2011) показали, что стимулирующим воздействием могут обладать как приятные, так и неприятные эмоции, как и ослабляющее воздействие, снижающую результативность. Спортсмен Т. приводит такой пример: *«Приливает адреналин, потому что надо догонять, надо возвращать этот отрыв, как-то реабилитироваться, поэтому обычно наоборот, начинает адреналин лопатить и двигает вперед. ... на второй стрельбе не смог собраться из-за куража, вовремя не понял, что пора собраться, поздно понял, что что-то не так. Слишком на кураже был. После первой стрельбы я убежал первый. И на этом адреналине провалил*

вторую. Даже не из-за волнения, а из-за куража наоборот. Слишком много эмоций было».

Ситуации, оценивающиеся как угроза или вред, подкреплялись негативными переживаниями тревоги, вины, замешательства, гнева.

Одной из основных психологических ошибок спортсменов является фокусировка на ошибке во время соревнования. Многочисленные исследования отмечают связь замедления после ошибки с переключением внимания на ошибку (Houtman, Núñez Castellar, Notebaert, 2012; Desmet et al., 2012; Андриянова, 2015). Хотя фундаментальным принципом является то, что время разбора ошибок – это тренировка или обсуждение, но не само соревнование, что на соревновании необходимо перевести фокус на то, что спортсмен делает прямо сейчас, практика показывает, что эта ментальная ошибка остается одной из типичных в спорте. Более того, руминация после ошибки может встречаться и до того, когда спортсмен осознает ее пагубное влияние, но не может выйти из этого состояния, прекратить об этом думать, когда отсутствует своего рода ритуал, позволяющий отпустить ошибку и продолжать выступление. Фокусировка на ошибке зачастую связана с переживанием ошибки как личного краха. Марк Аншел (Anshel, 2016) отмечает, что ошибка является неотъемлемым компонентом процесса обучения, приобретения опыта, мастерства. Ошибка или даже проигрыш – это событие или исход соревнования, а не свидетельство личного провала (там же).

Согласно теории управления действиями (*action control theory*) (Beckmann, Kazén, 1994; Beckmann and Kossok, 2018) в ситуациях ошибки большую роль играет ориентации действий. В теории рассматривается континуум, на полюсах которого оказываются ориентация на действие и ориентация на состояние. Спортсмены, ориентированные на действие, имеют установку на решение проблемы (обстоятельств, связанных с оборудованием, условиями соревнований и пр.), они могут быстро действовать в сложных ситуациях (Kröhler & Berti, 2019), в меньшей степени фиксируясь на вопросах

ответственности, значительно легче переходя от ошибки к корректирующему или следующему действию и воспринимая случившееся как вызов. Ориентация на состояние, напротив, характеризуется фокусировкой на эмоциях, мыслях, переживаниях. Исследование Kröhler Alena and Stefan Berti (2019) выявило связь между руминацией и ориентацией на состояние после ошибки. Бекманн и коллеги предлагают учитывать этот фактор в командных видах спорта, когда понимания существующей у спортсмена ориентации на действие или на состояние может учитываться при выборе позиций и стратегий задействования игроков при разных раскладах игры.

Beckmann and Trux (1991) показывают, что страйкеры обычно имеют ориентацию на действие, тогда как ключевые игроки – на состояние. Другая практическая значимость данного исследования касается профилактических аспектов, например, выявление спортсменов, склонных к руминации, и проведение психологической работы с ними, которая бы позволила лучше справляться с руминацией как дезадаптивной стратегией реагирования на ошибку, в частности на основе практик осознанности (Birrer et al., 2012; Mosewich et al., 2013; Josefsson et al., 2017).

Для объяснения феномена ошибок в ситуации соревновательного давления были предложены два концептуальных подхода. Теории отвлечения предполагают, что ресурсы внимания преимущественно направляются на нерелевантную информацию, включая беспокойство о ситуации, результатах, возможном проигрыше, своей неспособности (Wine, 1971). Таким образом, спортсмен уже не может быть в полноте сконцентрирован на двигательной соревновательной задаче, что приводит к снижению результативности.

Аналогичная концепция, теория эффективности переработки, также была предложена Айзенком и Калво (Eysenck & Calvo, 1992), которые утверждают, что снижение результативности происходит, когда вспомогательные ресурсы не доступны для выполнения требуемой задачи, потому что способность внимания снижается вследствие волнения и тревоги.

С другой стороны, теории эксплицитного мониторинга (*explicit monitoring theories*) утверждают, что в ситуации давления повышается тревога и осознанное удержание в голове того, что является правильным выступлением, что может нарушать автоматизм отточенных движений и приводить к ошибке (Baumeister, 1984; Veilock & Carr, 2001). Теория явного мониторинга предполагает, что люди, которые задыхаются под давлением, могут увеличить мониторинг ошибок при оценке производительности. Теория эксплицитного мониторинга предполагает, что причиной роста ошибок во время соревнований может быть повышенный мониторинг ошибок в ситуации оценки выступления.

За последние два десятилетия большой объем исследований изучил нейронные корреляты мониторинга ошибок. Феномен детекции ошибок впервые рассмотрен более полувека назад в работе Н.П. Бехтеревой и В.Б. Гречина (Bechtereva, Grechin, 1968). Были выявлены физиологические изменения в области хвостатых ядер и таламуса. Были открыты отдельные нейронные популяции, реагирующие на ошибочное выполнение действия. Механизм «детекции ошибок» заключается в постоянном сравнении реального состояния с условной моделью (Бехтерева, 1985; Киреев, 2008). Феномен негативности рассогласования является проявлениями работы механизмов детекции ошибки. В целом же, центральным понятием феномена детекции ошибок, как и определения ошибки в психологических источниках, является идея рассогласования, несоответствия. «Электроэнцефалографическим коррелятом некорректных действий считается компонент ВП получивший название «негативности, связанной с ошибкой» (НСО), открытый в работах М. Фалькенштейна (1991). При регистрации ВП, некорректные реализации психологического задания характеризовались негативностью лобно-центральной топографии с латентным периодом пика (ЛП) около 100 мс» (Киреев, 2008). После ошибки повышается общий уровень активации в вегетативной нервной системе (Hajcak, McDonald & Simons, 2003), усиливается ориентировочная активность

(Hajcak & Foti, 2008), повышается активация коры и подавляется альфа-активность в ЭЭГ (Carp & Compton 2009).

Было выдвинуто предположение, что вариативность выраженности негативности, связанной с ошибкой, во многом сопряжена со степенью, в которой эти ошибки переживаются как угрожающие, значимые и опасные (Hajcak, Moser, Yeung, & Simons, 2005; Proudfit, Inzlicht, & Mennin, 2013; Weinberg, Riesel, & Hajcak, 2012). Помимо этого, ошибки, за которыми может последовать наказание, имеют значимо более высокую амплитуду негативности, связанной с ошибкой, и этот эффект существенно более выражен у людей с высоким уровнем тревожности (Riesel, Weinberg, Endrass, Kathmann, & Hajcak, 2012). Аналогично и ситуация оценки выступления приводит к росту негативности, связанной с ошибкой, у тревожных спортсменов. В исследовании (Masaki et al., 2017) связь между тревожностью, связанной с выступлением, и нейронной реакцией на ошибки. Спортсмены с высокой и низкой соревновательной тревогой выполняли тест Струпа в двух экспериментальных условиях: оценки экспериментатором, а также в условиях контроля (т. е. без оценки). Негативность, связанная с ошибкой, была значительно больше во время оценки у спортсменов с высоким уровнем тревожности.

Можно предположить, что огромное значение для того, как спортсмен реагирует на ошибку, как перестраивается его деятельность и меняется уровень активации имеет «негативная толерантность» при сравнении реального состояния с условной моделью, того, с какими когнитивными установками связывается это рассогласование. Наиболее частые реакции на такое рассогласование были рассмотрены в предыдущем материале (Грушко, Касаткин, Коробейникова, Федупина, 2018), в котором подробно рассмотрены нейрофизиологические и поведенческие корреляты таких реакций, как замедление после совершения ошибки, повышение осторожности, отвлечение внимания, задержка реакции из-за нерелевантных процессов, условия замедления и его отсутствия в ответ на ошибку и др.

Nakamoto & Mori (2012) показали связь между уровнем мастерства и скоростью перепрограммирования движения в ситуации дефицита времени (Nakamoto & Mori, 2012). Эксперты быстрее ориентируются в ситуации, способны лучше переключиться с запланированного, но нерелевантного в сложившихся обстоятельствах действия, быстрее и полнее видят реальную ситуацию и ее ключевые аспекты.

Ошибки, связанные с восприятием среды и поведением соперников

Еще одна категория ошибок соревновательной деятельности в соответствии со структурными элементами, выделенными В.С. Келлером (1986) представляет собой ошибки, связанные с восприятием среды и соперников. Типичными ошибками является неточность в восприятии соперника: недооценка/переоценка, думание за соперника и др. Интересно, что в отличие от технических ошибок, в этой категории вариативность реакций на ошибку и возможностей позитивного рефрейминга и стратегического использования, традиционно считающегося ошибочным поведения, гораздо выше.

Спортсмен К. (21 год) говорит: *«Смотреть на соперника нельзя, но многие смотрят, и на этом можно сыграть. Та ошибка, которая улучшила результат, она перестает быть ошибкой. Она становится твоей изюминкой. Например, когда плывешь, смотришь на соперника. Если он начинает дергаться, и ты начинаешь дергаться, ты не можешь продуктивно работать, ты уже устал. А когда ты делаешь рывок, а он за тобой, то он тоже устает. И если ты понял, а он не понял, то в конце ты можешь выиграть, можно сделать так, чтобы он сделал все эти ошибки и ухудшил свой результат. То есть такая тактика сбивания ритма». Аналогичный опыт описывается и в других видах спорта, например, стрелками: «Обычно на рубеже несколько человек стреляет. И хоть и нельзя, все равно кто-то, да*

и посмотрит, как стреляет другой, увидит, что больше закрыто, и начинает застреливаться. Из своего ритма выходит, и застреливаются».

Другой тип ошибок восприятия соперника связан с так называемым «думанием за другого», то есть возможностью спортсмена точно воспринимать и реагировать на актуальные действия соперника в настоящий момент, быть в настоящем, не подменяя репрезентациями долговременной памяти или воображаемыми реконструкциями. В этом смысле работа спортсмена с соперником может быть осмыслена в терминах У. Биона - «без памяти», когда в каждом бою спортсмен может сохранять дистанцироваться от собственных репрезентаций намерений и действий соперника и быть максимально чутким к актуальному опыту, действуя на основе точности восприятия, сенсорного опыта и работы мышления в данный момент времени.

Последействие

Третья фаза охватывает целый ряд процессов: анализ соревнования, переработка психологических переживаний, связанных с соревновательным процессом и результатом, восстановление. Протекание этой фазы соревновательной деятельности во многом определяет то, сможет ли спортсмен извлечь опыт из произошедшего во время состязания, с каким настроением он войдет в новый цикл спортивной деятельности, какие стратегии совладания с психологическими последствиями ошибки они изберут, а также какова будет тяжесть этих последствий.

Как правило, основной объем эмоциональной переработки ошибки приходится именно на фазу последействия. Спортсмен Т. (18 лет) говорит: *«Начинаешь себя за это ругать, расстраиваюсь, то есть на следующий день у меня может не быть настроения. Когда расстраиваюсь серьезно, это неинтересно ко всему - что ты ешь, что ты смотришь, что ты делаешь - это уже не очень интересно».* Легкие депрессивные реакции, как в случае данного спортсмена, могут существенно усугубляться. Чувства досады,

раздражения, вины перед тренером и товарищами по команде, автоматические мысли, чувство своей никчемности, осуждения со стороны других, ненависти к себе, постоянное проигрывание в голове ошибки, повлекшей невозможность достижения поставленной цели, могут приводить к серьезным нарушениям психического здоровья.

Респондент В. (17 лет) занял третье место на Первенстве России, хотя надеялся победить. Данная ситуация для него оказалась настолько травматической, что он не смог с ней справиться, несмотря на то, что третье место на таком соревновании было настоящим прорывом для данного спортсмена и лучшим результатом.

Большую роль имеют защитные факторы, способствующие позитивной переработки опыта: дебрифинг после соревнований, вентиляция чувств, поддержка тренерской команды, других спортсменов, членов семьи. Как писал когда-то П. Жане и как пишут современные специалисты А. Лемма и Л. Янг (Lemma, Young, 2010), ошибка, поражение, событие, оказывается травматическим не само по себе, а как результат определенной внутренней «работы». Жане выделяет особую фазу выполнения действия – фазу завершения, сопряженную с победой или поражением, удачей или неудачей. Он отмечает, что значительная доля случаев психопатологии связана как раз с невозможностью правильно закончить действие. Спортсмен снова и снова проигрывает ситуацию ошибки, «заикливаясь» на ней, снова и снова оказывается с ситуации травмы, при этом тонкие и сложные действия высших уровней, связанные с жизнью в настоящем, затрудняются. На первый план выходят древние элементарные реакции психологически более низкого уровня, на уровне тела, вегетативных процессов, на уровне так называемых утверждающих верований, согласующихся с эмоциональным фоном и чувствами, эмотивными фиксациями и сопровождающихся автоматическими мыслями (Janet, 1923, 1926, 1928, 1929). Основным направлением помощи спортсмену в этом контексте является возможность ассимилировать субъективно травматическую ситуацию, понять смысл переживаемой

внутренней катастрофы, помочь рассказать свою историю данных соревнований как в смысле того, что случилось во время состязания, так и в контексте того личностного смысла, который данная ошибка приобрела для спортсмена, того значения, который он придает опыту ошибки в плане своей идентичности как спортсмена.

Влияние ошибочных действий на результативность выступления спортсменов

Предполагается, что влияние ошибки на результативность выступления может зависеть от ряда факторов, связанных с личностной, эмоционально-волевой и когнитивной сферой спортсмена.

В.Н. Смоленцева рассмотрела реакцию на ошибку или неудачные действия у спортсменов с разным уровнем саморегуляции. Было показано, что волейболисты с высоким уровнем саморегуляции в 60% случаев могли справиться с ошибкой спокойно, в их поведении на ситуацию не было выявлено существенных отклонений, тогда как спортсмены с низким уровнем саморегуляции в 75% теряли самообладание, повышался их уровень возбуждения, чувство потери контроля, неуверенности, растерянности, а также увеличивалось время реакции за счет осторожности и роста числа ориентировочных реакций (у 32% среди спортсменов с низким уровнем развития умений саморегуляции) и повторяющихся неточных действий. Аналогично и после проигрыша, 70% спортсменов с высоким уровнем саморегуляции были способны успешно продолжать соревновательную деятельность, тогда как среди спортсменов с низким уровнем саморегуляции лишь 37% могли спокойно продолжать игру (Смоленцева, 2008). Результаты данного исследования показывают значимость психологической подготовки спортсменов с точки зрения навыков саморегуляции, которые могут быть защитными факторами воздействия ошибки на результативность. Низкий уровень навыков саморегуляции не дает спортсмену возможности «выйти» из

острого эмоционального состояния, вносит вклад в низкую самооффективность, делает ошибку «фигурой», центральным элементом в психической репрезентации соревновательной деятельности.

Спортсменка К. (16 лет) так описывает это состояние потери контроля над ходом соревнования: *«Под водой я поняла, что допустила ошибку, но там не очень ощущаешь, насколько сильно ты ошибся. Я продолжила дальше делать, потом вылезла. Тренер сказала об ошибке. И все. Я очень расстроилась. Я начала плакать очень сильно, нагонять на себя. Меня тренер успокаивала. Я пыталась собраться, сказать себе, что еще впереди три фигуры. Но уже не могла остановиться, не смогла выбраться и завалила следующие».*

Когнитивные ошибки подробно рассмотрены в работах В.М. Аллахвердова, А.Ю. Гиринской, Д.Н. Волкова, В.А. Гершкович, Р.А. Сханова и др. (Гиринская, 2017; Волков, 2013; Сханов, 2013). Одним из основных личностных факторов в исследовании влияния ошибки на результативность является перфекционизм. Исследования показывают связь перфекционизма и восприимчивость к дистрессу при неудаче (субъективно воспринимаемой), а также существенное влияние на выступление, сбоями в результативности (см. Besser, Flett, & Hewitt, 2004; Flett, Hewitt, 2005).

Выводы

«Соревновательная деятельность» представляет собой сложный многоуровневый конструкт. Категория «ошибки» может касаться самых разных параметров и во многом определяется психологической спецификой соревновательной деятельности. Понимание ошибки и ее влияния на результативность должно учитывать место этой ошибки в структуре деятельности и ее личностный смысл для спортсмена. Представление о фазовом характере соревновательной деятельности и спектре возможных ошибок на каждом из них дает возможность разработать комплексную

систему профилактики психологического выгорания, а также повышения спортивной результативности.

6. Разработка опросника для оценки стратегий поведения спортсменов высокой квалификации и менее опытных спортсменов после выполнения неправильного действия или ошибок в процессе спортивной деятельности

Опросники являются наиболее распространенным инструментом работы психолога в практической и исследовательской деятельности. Умение создавать их в соответствии со своими профессиональными целями и адекватно использовать совершенно необходимо для психолога (Митина, 2011). В работе спортивного психолога опросники также являются востребованным психодиагностическим инструментарием, так как позволяют получить информацию о характеристиках психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям в течение короткого времени, а также протестировать одновременно целую команду спортсменов.

В то же время в отечественной психологии спорта отмечается острая нехватка специализированного психодиагностического инструментария, направленного на диагностику различных характеристик психологической подготовленности спортсменов. Не исключение – заявленная тема изучения стратегий поведения спортсменов в ситуации совершения ошибок в процессе соревновательной деятельности.

В связи с отсутствием необходимого диагностического инструментария была поставлена цель – разработка новой методики, которая позволит диагностировать особенности реакции и стратегии спортсменов после ошибочного действия.

6.1 Принципы создания психодиагностической методики

Как показывают работы Шаповал и соавт. (2012) в организации и проведении массовых психодиагностических обследований различных профессиональных групп, решение задач регулярных психологических обследований, включающих как первичную психологическую диагностику, так и последующий психодиагностический скрининг и мониторинг, сегодня может быть успешным без учета таких организационно-методологических принципов, как:

1) уровневый принцип оценки, прогнозирования и представления информации, сочетающий в себе преимущества как патоцентрической (лимитирующей, ориентированной на скрытую психопатологию), так и ресурсоцентрической (ориентированной на личностные ресурсы) диагностики с градацией испытуемых на несколько (обычно от 3 до 7) критериальных групп (профессионально-психологической успешности, профессиональной пригодности и т. п.);

2) принцип содержательного единства согласованных (непротиворечивых), эффективных и надежных методов прогностической психодиагностики, созданных на основе валидной концепции;

3) принцип математической корректности, реализующийся путем использования современных информационно-компьютерных технологий при создании, обработке, анализе и ведении многомерных баз психологических данных;

4) принцип развития экспертно-диагностической системы, реализующийся на основе систематической обратной связи и обеспечивающий периодическую рестандартизацию, ревалидизацию, айтем-анализ, разработку новых психодиагностических комплексов, шкал и критериев оценки испытуемых, включая их дифференцировку по гендерным, возрастным, территориальным, этнокультуральным признакам, принадлежности к специфическим профессиональным группам.

Процесс создания психодиагностической методики, как правило, требует участия нескольких экспертов в исследуемой области. Авторский коллектив, работающий над данной методикой, состоит из 4 человек, из которых: доктор медицинских наук (Касаткин В.Н.), два кандидата психологических наук (Грушко А.И., Федунина Н.Ю.) и один аспирант 3 года обучения факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова (Коробейникова Е.Ю.). Все авторы имеют длительный опыт работы в сфере психологического консультирования и диагностики спортсменов, а также опыт научно-исследовательской деятельности в сфере психологии спорта. Кроме того, авторы методики имеют опыт занятий различными видами спорта: альпинизмом, борьбой, водным туризмом, лыжным спортом, скалолазанием, стрельбой из лука. При разработке утверждений опросника были задействованы материалы полуструктурированного интервью со спортсменами (n=63), посвященного проблемам совершения ошибок в процессе соревнований, данные литературных источников по исследуемой проблематике.

7. Апробация психодиагностической методики оценки реакций и стратегий поведения спортсменов после совершения ошибочного действия в соревновательной деятельности

7.1 Выборка исследования

Выборку исследования составили 378 спортсменов. Участники исследования являются представителями различных видов спорта, пола, возраста и спортивной квалификации¹.

Среди участников исследования: 245 мужчин и 133 женщины (рис. 1).

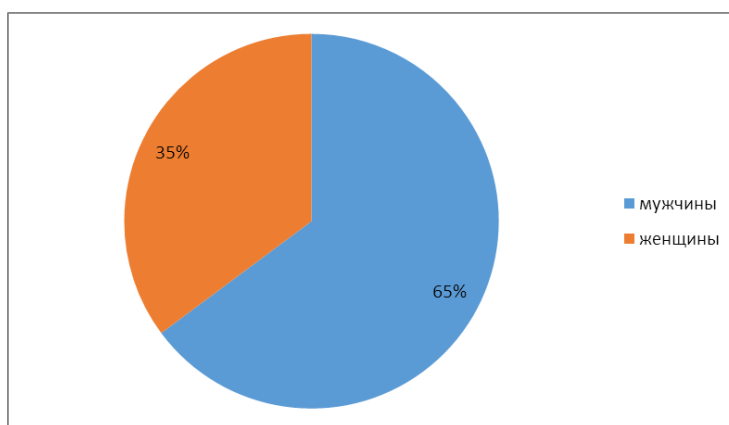


Рис. 1 Процентное соотношение спортсменов мужчин и женщин

Возраст спортсменов: от 13 до 55 лет (средний возраст $19,11 \pm 6,59$ лет).

Классификационные группы видов спорта, представленные в исследовании (рис. 2):

- Игровые виды спорта (бадминтон, баскетбол, гольф, керлинг, софтбол, теннис, футбол);
- Единоборства (армреслинг, бокс, дзюдо, каратэ, самбо, тхэквондо, фехтование);
- Многоборья (биатлон, легкая атлетика (многоборье), спортивное ориентирование, триатлон);

¹ Цитируется по тексту приказа, размещенному на веб-ресурсе гарант.ру (<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/>)

- Сложно-координационные (конный спорт (вольтижировка), легкая атлетика (прыжки с шестом), парусный спорт, скалолазание, скейтбординг, сноубординг, фигурное катание);
- Стрелковые виды (практическая стрельба, пулевая стрельба, стрельба из лука);
- Циклические виды спорта (академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, конькобежный спорт, легкая атлетика (бег), лыжные гонки, плавание).

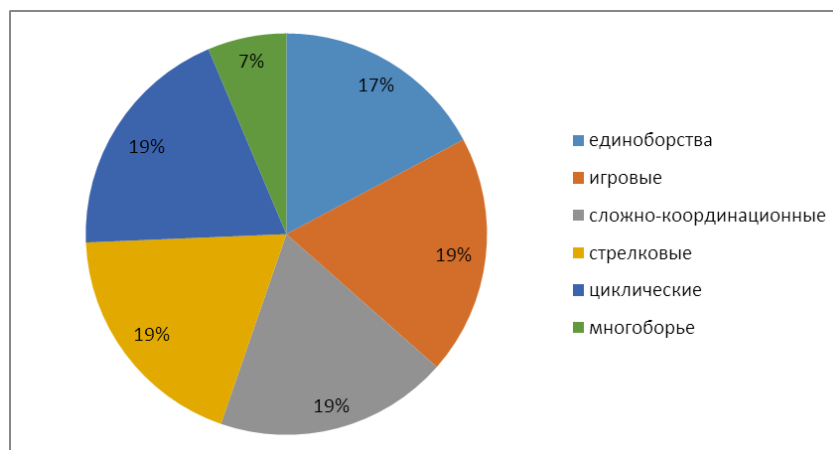


Рис. 2 Процентное соотношение участников исследования в соответствии с классификационной группой

Среди испытуемых представлены спортсмены как высокого уровня спортивных достижений, в том числе выступающие в составах юниорских, молодежных и основных сборных РФ, так и менее опытные спортсмены.

Средний стаж занятий спортом у респондентов составляет $7,48 \pm 4,06$ лет.

Представим распределение спортсменов в соответствии с уровнем спортивной подготовки (рис. 3).

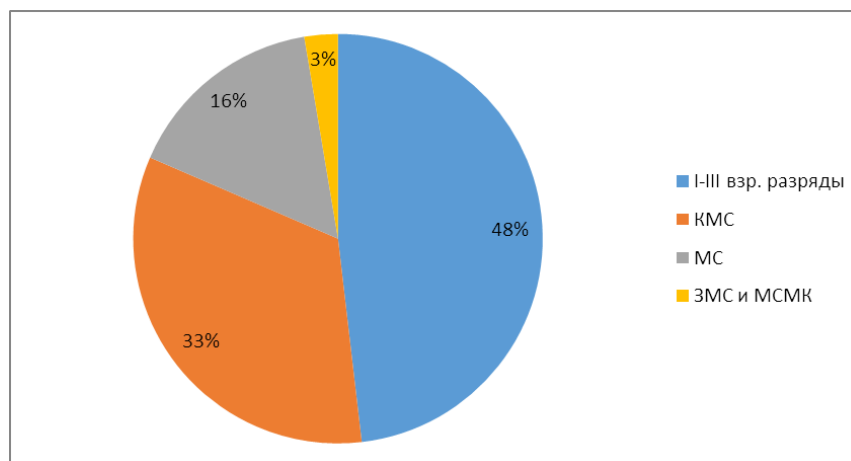


Рис. 3 Процентное соотношение участников исследования в соответствии с уровнем спортивной квалификации

Особенности набора и обработки данных исследования

В процессе тестирования спортсмены заполняли бланковый психодиагностический опросник, каждое утверждение которого было необходимо оценить по двум биполярным шкалам (по аналогии со шкалой Терстоуна):

- частоте встречаемости на соревнованиях (от «-3» баллов - «никогда» до «3» баллов - «постоянно»);
- степени влияния на результат (от «-3» баллов - «сильно мешает» до «3» баллов - «сильно помогает»).

Частота встречаемости							Влияние на результат						
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Постоянно	Сильно мешает	Мешает	Слабо мешает	Иногда мешает, иногда помогает	Слабо помогает	Помогает	Сильно помогает
-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3

При обработке результатов первичные ответы (сырые значения) испытуемых переводятся в баллы (в соответствии с представленной ниже таблицей), которые используются для дальнейшей работы с данными. При этом для прямых вопросов ответу «-3» присваивается балл «1», ответу «3» - балл «7».

Перевод сырого значения в баллы						
-3	-2	-1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7

Таким образом, на следующих далее графиках шкалы по частоте отражают средние значения по группе испытуемых в диапазоне от «1» - «реакция никогда не встречается» до «7» - «реакция встречается постоянно». В шкалах по влиянию на результат представлены средние значения по группам испытуемых в диапазоне от «1» - «сильно мешает» до «7» - «сильно помогает», где значение «4» означает отсутствие выраженного влияния «иногда мешает, иногда помогает», или же «никак не влияет».

7.2 Оценка внутренней согласованности и надежности методики

Создание опросника и определение его итоговой структуры включало несколько этапов: 1) составление утверждений на основе анализа литературы, посвященной реакциям и стратегиям спортсменов после совершения ошибочных действий в спорте, а также на основе проведенных полуструктурированных интервью со спортсменами; 2) оценка качеств утверждений экспертами и последующая коррекция утверждений (данные пункты были проведены в предшествующей исследовательской работе в 2018 г.); 3) набор выборки и анализ первичных данных описательной статистики; 4) проведение процедуры эксплораторного факторного анализа для выделения факторной структуры опросника; 5) определение итоговой структуры опросника посредством проверки моделей при помощи структурного моделирования; 6) проверка надежности и валидности методики. В рекомендациях представлены наиболее информативные итоговые сведения о психометрических свойствах методики.

В процессе анализа данных мы совершили несколько этапов поиска наиболее согласованной модели (см. табл. 1). Анализ данных проводился при помощи программы EQS 6.3. for Windows.

Таблица 1. Структурные модели № 1-4

Показатели	Модель 1	Модель 2	Коррекция модели 2	Модель 3
Хи-квардрат	6146.709	4140.195	3638.444	3190.224
Степени свободы (<i>df</i>)	2880	2043	1854	1631
Отношение χ^2 к числу степеней свободы <i>df</i> .	2.134	2.027	1.962	1.956
Сравнительный критерий согласия (CFI)	0.628	0.717	0.750	0.766
Квадратичная усредненная ошибка аппроксимации (RMSEA)	0.055	0.052	0.051	0.050
Альфа-Кронбаха	0.923	0.915	0.913	0.909
Роу Рейкова (RHO)	0.928	0.925	0.928	0.925

Как видно из представленных данных, после совершения ряда коррекций, нам удалось прийти к согласованной модели по показателям: $df < 2$; $RMSEA \leq 0,05$. Повысился сравнительный критерий согласия (CFI). При этом качественно изменилась структура опросника. В результате в структуре опросника были сформированы 9 шкал, включающих от 4 до 12 вопросов, а также 3 фактора, включающих в себя данные шкалы.

При проверке на нормальность распределения шкал методики по критерию Колмогорова-Смирнова, большинство шкал, кроме 1 - «Дисфорические реакции» (частота), 1 - Шкала «Дисфорические реакции» (влияние), фактор 1 «Реакции» (частота), фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (частота), фактор 3 «Стратегии» (частота) показали отклонение от нормального распределения, в связи с чем, при дальнейшей работе с данными применялись непараметрические критерии, несмотря на то, что результаты по объединенным факторам описывают нормальное распределение данных.

7.3 Анализ корреляций между частотой встречаемости и влиянием на результат по итоговым шкалам методики

Был проведен анализ связей частоты встречаемости и степени влияния на результат для шкал итоговой версии опросника (табл. 2). Данный анализ также проводился с использованием непараметрического критерия Спирмана

Таблица 2. Результаты корреляций между «частотой встречаемости» и «влиянием на результат» по итоговым шкалам методики

Шкалы	Коэффициент корреляции	Знач. (2-х сторонняя)	N
1 Шкала «Дисфорические реакции»	-,306**	,000	378
2 Шкала «Импульсивность»	-,076	,139	378
3 Шкала «Соматические реакции»	-,274**	,000	378
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	-,063	,220	378
5 Шкала «Ориентация на тренера»	,217**	,000	378
6 Шкала «Исправление ошибки»	,656**	,000	378
7 Шкала «Переключение внимания»	,573**	,000	378
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	,698**	,000	378
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	-,229**	,000	378
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	-,269**	,000	378
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	-,036	,484	378
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	,657**	,000	378

Примечание: знаком «*» обозначены статистически значимые корреляции при $p < 0.05$, «**» - $p < 0.01$

По результатам анализа было выявлено, что 7 шкал из 9 шкал методики, а также 2 общих фактора имеют статистически значимые связи между частотой встречаемости и влиянием на результат (при уровне значимости 0,01). При этом, шкалы 6 - «Исправление ошибки», 7 - «Переключение внимания», 8 - «Эмоциональный копинг», а также фактор 3 «Стратегии», который включает в себя перечисленные выше шкалы, выявляют положительные корреляции, что в полной мере согласуется с результатами корреляционного анализа для отдельных вопросов методики. Также

положительные корреляции отмечаются по шкале 5 - «Ориентация на тренера». Таким образом, несмотря на наличие в шкале пунктов с недостоверной и отрицательной корреляцией, реакции на ошибочное действие, описанные в шкале «ориентации на тренера», могут рассматриваться как достаточно эффективные стратегии совладания с ошибкой.

Для шкал с положительной корреляцией между частотой и встречаемостью на результат можно отметить, что чем чаще спортсмен обращается к тем или иным стратегиям поведения после ошибочного действия, тем лучше это влияет на дальнейшее выступление спортсмена. С другой стороны, можно предположить, что спортсмен чаще будет прибегать к стратегии, если уверен в ее положительном влиянии на дальнейшее выступление, а значит наличие у спортсмена эффективных стратегий поведения после совершения ошибки способствует более частому их применению.

Значимые отрицательные корреляции между частотой встречаемости и степенью влияния на результат были выделены для шкал: 1 - «Дисфорические реакции», 3 – «Соматические реакции», 9 - «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки», а также фактора 1 «Реакции», который включает в себя как 1, так и 3 шкалу. Полученные результаты в полной мере согласуются с результатами анализа корреляций между частотой встречаемости и степенью влияния для каждого вопроса методики. При этом отсутствие значимых корреляций для четверти вопросов шкалы 1 - «Дисфорические реакции», все равно позволило получить достаточно высокий коэффициент корреляции ($r=-0,306$, $p<0,01$). Таким образом, дисфорические и соматические реакции, а также объяснение причин ошибок через недостатки в тактической подготовке оказывают негативное влияние на дальнейшее выступление, после совершения ошибочного действия на соревнованиях.

Для шкал с отрицательными корреляциями между частотой и встречаемостью на результат можно отметить, что чем чаще проявляется та

или иная реакция в ответ на совершение ошибки, тем сильнее она мешает спортсмену продолжать выступление. Можно предположить, что внимание спортсмена переключается с соревновательной ситуации, в которой было совершено ошибочное действие, на собственные переживания допущенной ошибки.

В связи с этим интересно то, что шкалы 2 - «Импульсивность» и 4 - «Ориентация на окружающих» не имеют значимых связей между частотой проявления реакций и их влиянием на результат, а значит появление реакций, описанных в данных шкалах могут оказывать как негативное, так и позитивное влияние на выступление спортсмена.

7.4 Надежность методики

По итогам построения структурной модели коэффициенты внутренней согласованности методики представлены высокими значениями: альфа-Кронбаха = 0,909 и роу Рейкова = 0,925. Дополнительной задачей выступил анализ внутренней согласованности шкал опросника, а также трех выделенных факторов, их включающих. Представим полученные результаты.

Таблица 3. Анализ надежности шкал опросника

	Альфа Кронбаха	Н элементов
1 Шкала «Дисфорические реакции»	,867	12
2 Шкала «Импульсивность»	,777	7
3 Шкала «Соматические реакции»	,802	7
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	,780	9
5 Шкала «Ориентация на тренера»	,721	5
6 Шкала «Исправление ошибки»	,729	7
7 Шкала «Переключение внимания»	,539*	4
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	,575*	4
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	,652	4
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	,913	26

Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	,821	18
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	,761	15

Как видно из данных таблицы, три шкалы («переключение внимания», «эмоциональный копинг», «приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки») не обладают высоким коэффициентом альфа-Кронбаха (0,539; 0,575 и 0,652 соответственно). В то же время, при включении шкал «переключение внимания» и «эмоциональный копинг» в фактор 3 наблюдаются более высокие значения альфа-Кронбаха (0,761); при включении шкалы «приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки» в фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» также повышается значение альфа-Кронбаха (0,821). Стоит также отметить, что в настоящее время коэффициент альфа-Кронбаха не признается психодиагностами в качестве единственного возможного метода определения согласованности пунктов внутри шкалы, дополнительно могут быть проанализированы корреляционные связи между пунктами шкалы. Представим полученные результаты корреляционного анализа в виде таблиц 4-6.

Таблица 4. Корреляции пунктов шкалы «Переключение внимания»

		V_1_80	V_1_91	V_1_93
V_1_69	r	,195**	,065	,241**
	p	,000	,205	,000
V_1_80	r		,170**	,292**
	p		,001	,000
V_1_91	r			,343**
	p			,000

Таблица 5. Корреляции пунктов шкалы «Эмоциональный копинг»

		V_1_59	V_1_87	V_1_95
V_1_30	r	,214**	,303**	,261**
	p	,000	,000	,000
V_1_59	r		,205**	,167**
	p		,000	,001
V_1_87	r			,309**
	p			,000

Таблица 6. Корреляции пунктов шкалы «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»

		V_1_23	V_1_32	V_1_43
V_1_15	r	,218**	,462**	,374**
	p	,000	,000	,000
V_1_23	r		,275**	,283**
	p		,000	,000
V_1_32	r			,304**
	p			,000

Как видно из представленных данных, пункты внутри шкал «переключение внимания», «эмоциональный копинг» и «приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки» имеют значимые положительные корреляции, что может свидетельствовать о согласованности шкал. Также подчеркнем, что выбранная структура опросника обладает высокими показателями согласованности по коэффициентам альфа-Кронбаха и роу-Рейкова. В этой связи представляется целесообразным, сохранить данные шкалы в структуре опросника по отдельности, так как они описывают разные типы стратегий поведения спортсменов после совершения ошибочного действия и в такой форме представления данных являются более информативными для построения последующей работы со спортсменами.

7.5 Валидность методики

В настоящем разделе предпринята попытка оценки валидности методики, посредством сопоставления выделенных в ней типов реакций и стратегий спортсменов после совершения ошибочного действия с результатами других методик:

- Категориальная оценка ментальной подготовленности и адаптированности спортсмена «КОМПАС» (Касаткин В.Н., Грушко А.И., 2017): выборка валидизации составила 243 спортсмена.
- Методика диагностики спортивной мотивации «Sport motivation Scale» (в адапт. Касаткин и соавт., 2012): выборка

валибизации составила 243 спортсмена. Представим полученные данные (таблица 7-10).

Таблица 7. Корреляции частоты использования реакций и стратегий и характеристик ментальной подготовленности

		«Дисфорические реакции»	«Импulsивность»	«Соматические реакции»	«Ориентация на окружающих»	«Ориентация на тренера»	«Исправление ошибки»	«Переключение внимания»	«Эмоциональный копинг»	«Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	Фактор 1 "Реакции"	Фактор 2 "Восприятие среды и поведения соперников"	Фактор 3 Стратегии
Совладание с неприятными мыслями и эмоциями	r	-,646**	,492*	,533*	,431*	,406*	,006	,135*	,144*	,246*	,647*	,492*	-,019
	P	,000	,000	,000	,000	,000	,926	,035	,024	,000	,000	,000	,763
Навыки активации и релаксации	r	-,353**	-,097	,190*	-,053	,226*	,277**	,103	,427**	-,001	,264*	,129*	,349**
	P	,000	,131	,003	,414	,000	,000	,108	,000	,989	,000	,045	,000
Визуализация	r	-,106	,023	,000	-,122	,042	,237**	,069	,145*	-,208*	-,052	-,123	,201**
	P	,098	,716	,996	,057	,518	,000	,281	,024	,001	,416	,056	,002
Вовлеченность и поток	r	-,215**	-,031	,151*	-,078	-,088	,329**	,120	,367**	-,031	,157*	-,100	,365**
	P	,001	,635	,019	,226	,171	,000	,062	,000	,628	,014	,119	,000
Самоэффективность	r	-,266**	,012	,173*	,161*	-,084	,409**	,047	,369**	-,097	,181*	,154*	,379**
	P	,000	,855	,007	,012	,194	,000	,466	,000	,133	,005	,016	,000
Планирование	r	-,115	,063	,026	,109	-,118	,226**	,041	,334**	,072	-,036	,029	,260**
	P	,073	,329	,681	,089	,066	,000	,529	,000	,264	,582	,648	,000
Деятельность в условиях стресса	r	-,633**	,500*	,465*	,441*	,455*	-,004	,199*	,188**	,220*	,625*	,510*	-,027
	P	,000	,000	,000	,000	,000	,949	,002	,003	,001	,000	,000	,680
Отношения с тренером	r	-,109	-,052	-,073	,265*	,182*	,293**	-,084	,080	,154*	-,099	-,120	,145*
	P	,090	,422	,260	,000	,004	,000	,190	,213	,016	,123	,061	,023
Демотивация	r	,428**	,268*	,308*	,368*	,267*	-,126	,188*	,141*	,233*	,393*	,395*	-,024
	P	,000	,000	,000	,000	,000	,051	,003	,028	,000	,000	,000	,709

Примечание: здесь и далее голубым цветом выделены отрицательные корреляционные связи, оранжевым – положительные.

Таблица 8. Корреляции частоты использования реакций и стратегий и спортивной мотивации

		«Дисфорические реакции»	«Импulsивность»	«Соматические реакции»	«Ориентация на окружающих»	«Ориентация на тренера»	«Исправление ошибки»	«Переключение внимания»	«Эмоциональный копинг»	«Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	Фактор 1 "Реакции"	Фактор 2 "«Восприятие среды и поведения соперников»"	Фактор 3 Стратегии
Внутренняя мотивация «Узнавание нового»	r	,315*	-,141	,266*	,250*	-,102	,239**	,055	,220*	-,058	,303*	,226*	,231**
	P	,000	,094	,001	,003	,224	,004	,512	,008	,491	,000	,007	,006
Внутренняя мотивация «Саморазвитие»	r	-,087	,114	-,022	-,194*	-,036	,333**	,102	,301*	-,008	-,018	-,140	,326**
	P	,300	,175	,796	,020	,669	,000	,224	,000	,925	,832	,095	,000
Внутренняя мотивация «Эмоциональная стимуляция»	r	-,120	,119	-,081	-,216*	-,107	,259**	,061	,249*	-,094	-,053	-,209*	,240**
	P	,153	,156	,335	,009	,204	,002	,466	,003	,265	,528	,012	,004
Внешняя мотивация «Смещение целей»	r	-,054	,032	-,079	,064	,026	,117	,223**	,237*	,185*	-,050	,093	,232**
	P	,522	,708	,347	,447	,760	,164	,007	,004	,027	,550	,267	,005
Внешняя мотивация «Долженствование»	r	,094	,154	,052	,151	,235**	,253**	,204*	,221*	,180*	,104	,240*	,299**
	P	,263	,067	,534	,072	,005	,002	,015	,008	,031	,215	,004	,000
Внешняя мотивация «Социальное одобрение»	r	-,028	,089	,028	,222*	,052	,087	,146	,216*	,229**	,009	,216*	,187*
	P	,740	,290	,741	,008	,537	,302	,081	,010	,006	,919	,010	,025
Отсутствие мотивации	r	,507*	,205*	,365*	,389*	,281**	-,171*	,008	-,286*	,195*	,440*	,388*	-,210*
	P	,000	,014	,000	,000	,001	,041	,927	,001	,020	,000	,000	,012

Можно выделить следующие типы реакций и стратегий, связанных с низким уровнем развития качеств ментальной подготовленности: большее количество значимых корреляционных связей представлено со шкалами: «дисфорические реакции», «соматические реакции», «ориентация на окружающих при совершении ошибки». Высокие значения по частоте встречаемости данного типа реакций отрицательно связаны с умением спортсмена совладать с неприятными мыслями и эмоциями, навыками

активации и релаксации, самооффективности и эффективности деятельности в условиях стресса (и наоборот). Высокие значения по выделенным шкалам также положительно коррелируют с демотивацией спортсменов.

Частота встречаемости реакций «Ориентация на окружающих» и «дисфорических реакций» отрицательно коррелируют с внутренней мотивацией спортсмена. В то время как стратегии исправления ошибок – положительно связаны как с внутренней, так и внешней видами мотиваций спортивной деятельности.

На наш взгляд, интересные результаты получены по взаимосвязям шкал методик «КОМПАС» и «Спортивная мотивация» и шкал разработанного нами опросника в отношении их влияния на результат («мешает-помогает»).

Таблица 9. Корреляции влияния реакций и стратегий и характеристик ментальной подготовленности

		«Дисфорические реакции»	«Импульсивность»	«Соматические реакции»	«Ориентация на окружающих»	«Ориентация на тренера»	«Исправление ошибки»	«Переключение внимания»	«Эмоциональный копинг»	«Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	Фактор 1 "Реакции"	Фактор 2 "«Восприятие среды и поведения соперников»"	Фактор 3 Стратегии
Совладание с неприятными мыслями и эмоциями	r	,340**	,259**	,312**	,098	,191**	,161*	,124	,243**	,129*	,353**	,160*	,201**
	P	,000	,000	,000	,128	,003	,012	,054	,000	,045	,000	,013	,002
Навыки активации и релаксации	r	,178**	,211**	,023	-,017	,104	,289**	,194**	,376**	-,025	,181**	,028	,334**
	P	,005	,001	,717	,797	,104	,000	,002	,000	,700	,005	,659	,000
Визуализация	r	,114	,006	,032	,106	,124	,220**	,150*	,136*	,041	,092	,128*	,212**
	P	,077	,928	,624	,100	,054	,001	,020	,034	,524	,151	,047	,001
Вовлеченность и поток	r	,221**	,140*	,048	,002	,175**	,290**	,167**	,334**	-,045	,174**	,051	,314**
	P	,001	,029	,452	,973	,006	,000	,009	,000	,486	,007	,429	,000
Самооффективность	r	,151*	,064	,032	-,003	,192**	,418**	,195**	,380**	-,055	,110	,040	,402**
	P	,019	,318	,618	,961	,003	,000	,002	,000	,397	,088	,532	,000

Планирование	r	,020	,003	-,040	-,093	,063	,251**	,100	,272**	-,074	-,005	-,060	,249**
	P	,760	,962	,536	,150	,328	,000	,121	,000	,251	,941	,348	,000
Деятельность в условиях стресса	r	,278**	,180**	,208**	,015	,110	,148*	,099	,278**	-,047	,260**	,034	,201**
	P	,000	,005	,001	,813	,089	,021	,123	,000	,463	,000	,602	,002
Отношения с тренером	r	,018	,092	,010	,076	,335**	,254**	-,030	,120	-,006	,036	,170**	,152*
	P	,781	,153	,877	,239	,000	,000	,639	,062	,932	,578	,008	,018
Демотивация	r	-,123	-,056	-,082	,059	-,062	-,143*	,010	-,211**	,082	-,089	,059	-,137*
	P	,056	,386	,203	,358	,336	,026	,882	,001	,204	,165	,357	,033

Таблица 10. Корреляции влияния реакций и стратегий и спортивной мотивации

		«Диффорические реакции»	«Имппульсивность»	«Соматические реакции»	«Ориентация на окружающих»	«Ориентация на тренера»	«Исправление ошибки»	«Переключение внимания»	«Эмоциональный копинг»	«Приписывание причин ошибок недостаткам»	Фактор 1 "Реакции"	Фактор 2 "«Восприятие среды и поведения соперников»"	Фактор 3 Стратегии
Внутренняя мотивация «Узнавание нового»	r	,170*	,061	,084	,034	,108	,252*	,037	,234**	,046	,126	,060	,206*
	P	,042	,471	,318	,690	,200	,002	,657	,005	,585	,132	,478	,014
Внутренняя мотивация «Саморазвитие»	r	,121	,067	,024	,032	,207*	,274*	,139	,307**	,001	,093	,089	,283**
	P	,148	,428	,779	,704	,013	,001	,097	,000	,993	,267	,291	,001
Внутренняя мотивация «Эмоциональная стимуляция»	r	,032	,004	,011	,030	,052	,198*	,073	,211*	-,013	,007	,003	,183*
	P	,705	,961	,901	,724	,534	,018	,388	,011	,877	,938	,974	,029
Внешняя мотивация «Смещение целей»	r	,223*	,114	,103	,061	,316*	,157	,085	,212*	,055	,189*	,126	,175*
	P	,008	,173	,221	,468	,000	,061	,311	,011	,513	,024	,133	,037
Внешняя мотивация «Долженствование»	r	,133	,098	,076	,071	,302*	,161	,107	,119	-,016	,136	,119	,154
	P	,114	,243	,367	,402	,000	,055	,204	,155	,851	,104	,158	,067
Внешняя мотивация «Социальное одобрение»	r	-,016	,066	-,086	-,148	,184*	,125	,012	,227**	-,166*	-,019	-,108	,149
	P	,845	,437	,309	,078	,028	,137	,887	,006	,048	,825	,200	,075

Отсутствие мотивации	r	-,058	,003	-,003	,059	-,046	-,206*	-,064	-,322**	-,006	-,015	,008	-,236**
	p	,492	,971	,970	,484	,586	,014	,448	,000	,939	,856	,925	,005

Склонность спортсмена оценивать различные типы реакций и стратегий как «помогающие» дальнейшему эффективному выступлению положительно коррелируют с показателями по шкалам ментальной подготовленности («совладание с неприятными мыслями и эмоциями», «навыки активации и релаксации», «вовлеченность и поток», «деятельность в условиях стресса»). Вероятно, в случае, если спортсменом собственные реакции оцениваются как «помогающие», «способствующие деятельности», они могут выступать не столько в роли сиюминутного ответа на совершенное ошибочное действие, сколько трансформироваться в осознанно выбранную стратегию. Например, осознанная готовность идти на риск, нарушить правила (шкала «импульсивность») может помочь спортсмену отыграть потерянные очки, а обращение к телесным ощущениям (шкала «соматические реакции») – «прислушаться к собственному телу» и внести коррекции в двигательную программу.

Как показывают результаты проведенного анализа, шкалы созданной нами методики хорошо и логично согласуются со шкалами уже существующих спортивно-ориентированных опросников. В качестве перспектив дальнейшего исследования можно рассмотреть включение других психодиагностических инструментов для оценки валидности методики: личностных опросников, методик оценки копинг-стратегий и др.

8. Описание условий проведения тестирования, инструкций к методике и процедуры обработки данных психодиагностического обследования оценки реакций и стратегий поведения спортсменов после совершения ошибочного действия в соревновательной деятельности

8.1 Рекомендации к процедуре проведения психодиагностического обследования

Рекомендуемый возраст: с 13-14 лет тестирование рекомендуется проводить в индивидуальном порядке, спортсменам старше 14 лет – возможно проведение групповых форм тестирования.

Как и другие психологические опросники, данную методику рекомендуется использовать в соответствии со следующими *рекомендациями*:

- Предложите спортсмену заполнять опросник в спокойной, комфортной обстановке, редуцируя при этом воздействие сбивающих факторов – шума, близкого соседства с другими спортсменами, тренером, родителями и другими лицами, присутствие которых может сказаться на желании «быть искренним». Поддерживайте доброжелательную атмосферу во время тестирования. Не рекомендуется торопить спортсменов.

- В процессе проведения тестирования независимо от формы работы (индивидуальное или групповое тестирование) необходимо присутствие психолога-психодиагноста, готового ответить на уточняющие вопросы спортсмена, разъяснить содержание инструкции к опроснику, отдельных формулировок. Перед началом тестирования еще раз представьтесь и сообщите спортсменам, о том, что они могут задавать любые уточняющие вопросы. Постарайтесь заранее продумать, каким образом можно переформулировать тот или иной вопрос, какие примеры наиболее уместно приводить для отдельных видов спорта.

- Для прохождения процедуры психологической диагностики рекомендуется подготовить все необходимые материалы: список

спортсменов, чистые бланки по количеству обследуемых и 2-3 бланка для ознакомления тренерам, канцелярские принадлежности, рабочие места.

8.2 Рекомендации к опросному бланку

Отдельно можно выделить рекомендации к оформлению опросного бланка.

- Опросный бланк не должен содержать название методики.
- Предпочтительно, чтобы спортсмены заполняли опросник последовательно: от первого пункта к последнему, оценивая каждое утверждение сначала по частоте встречаемости, далее по тому, как данный тип реакций или стратегий влияет на результативность.
- Если опрос объединяет несколько методик, то ответы по каждой из них рекомендуется отделить друг от друга.
- В начале, верхней части бланка, рекомендуется подчеркнуть конфиденциальный характер тестирования, в конце бланка рекомендуется поблагодарить участников за проделанную работу («спасибо за участие», «спасибо» и др.).

Пример заполнения методики спортсменом

Вопросы	Частота встречаемости	Влияние на результат
Я чувствую дрожь в теле, после совершения ошибки	-2	-2
После совершения ошибки я подбадриваю себя	1	1
После совершения ошибки я стараюсь исправить то, что к ней привело	2	3

9. Бланк методики

Здравствуйте!

Пожалуйста, заполните предложенные методики. Полученные данные будут использованы исключительно в научных целях, **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ГАРАНТИРУЕТСЯ**. Результаты диагностики могут быть использованы в качестве рекомендаций по улучшению спортивной подготовки.

1. Дата заполнения:
2. Фамилия, Имя:
3. Пол: М Ж
4. Дата рождения:
5. Вид спорта (основной)
6. Специализация (амплуа)
7. Спортивный разряд (звание)
8. В каком году Вы начали заниматься Вашим видом спорта (основным)?
9. Спортивный разряд (звание) по другим видам спорта (если имеется):
10. Вспомните свой соревновательный опыт и оцените следующие утверждения (обведите подходящий вариант ответа)

Я допускаю «крупные ошибки»:

«никогда» - «очень редко» - «редко» - «иногда» - «часто» - «очень часто» - «постоянно»

Я допускаю «мелкие ошибки»

«никогда» - «очень редко» - «редко» - «иногда» - «часто» - «очень часто» - «постоянно»

Инструкция: Вспоминая об ошибках, допускаемых Вами на соревнованиях, прочитайте следующие утверждения. Оцените каждый из них по частоте встречаемости на соревнованиях, а также по степени его влияния на результат, опираясь на Ваш собственный соревновательный опыт. Запишите соответствующие цифры в столбцы, сначала по частоте встречаемости, а затем по степени влияния на результат для каждого из утверждений.

Используйте для оценки, предложенные ниже шкалы, где частота встречаемости оценивается от «-3» - «никогда», до «3» - «постоянно». Влияние на результат оценивается от «-3» - «сильно мешает» до «3» - «сильно помогает».

Помните, что в методике нет правильных или неправильных ответов.

Частота встречаемости							Влияние на результат						
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Постоянно	Сильно мешает	Мешает	Слабо мешает	Иногда мешает, иногда помогает	Слабо помогает	Помогает	Сильно помогает
-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3

	Утверждения	Частота встречаемости	Влияние на результат
1	Я расстраиваюсь после совершения ошибки		
2	После совершения ошибки я чувствую раздражение		
3	После совершения ошибки у меня могут возникать мысли вроде: «Ну вот опять!»		
4	Мои ошибки на соревнованиях возникают, когда я вспоминаю об ошибках, допущенных ранее		
5	После совершения ошибки у меня могут возникать неприятные ощущения в теле		
6	Тренер указывает мне на ошибки, которых я не замечаю		
7	Мои ошибки на соревнованиях связаны с чрезмерным желанием победить		
8	Мои ошибки на соревнованиях связаны с недооценкой возможностей соперника		
9	Я чувствую дрожь в теле после совершения ошибки		
10	После совершения ошибки я чувствую, как у меня «опускаются руки»		
11	После совершения ошибки я злюсь на соперника		

12	После совершения ошибки я стараюсь больше не делать того, что к ней привело		
13	Мои ошибки на соревнованиях связаны с неправильно выбранной тактикой		
14	Мои руки потеют после совершения ошибки		
15	После совершения ошибки я подбадриваю себя		
16	После совершения ошибки я стараюсь исправить то, что к ней привело		
17	Мои ошибки на соревнованиях связаны с переоценкой возможностей соперника		
18	После совершения ошибки я сразу думаю: «Что скажет тренер?»		
19	После совершения ошибки я обращаюсь к тренеру за советом		
20	После совершения ошибки я чувствую обиду		
21	Мои ошибки на соревнованиях связаны с недостатком уверенности в своих силах		
22	После совершения ошибки я ощущаю скованность в теле		
23	Мои ошибки на соревнованиях связаны с переоценкой моих возможностей		
24	После совершения ошибки я чувствую, что меня захлестывают эмоции		
25	После совершения ошибки у меня меняется выражение лица		
26	После совершения ошибки я склонен к импульсивным действиям		
27	После совершения ошибки я всем своим видом показываю, что это – абсолютная случайность		
28	После совершения ошибки я думаю о том, что снова ее допущу		
29	После совершения ошибки я склонен пойти на риск		
30	После совершения ошибки я больше всего боюсь, что это заметят другие		
31	Даже если я совершаю ошибку, то все равно демонстрирую сопернику свою готовность биться дальше		
32	После совершения ошибки мне кажется, что нет смысла дальше продолжать борьбу		
33	После совершения ошибки я чувствую, как мой пульс начинает повышаться		
34	После совершения ошибки я становлюсь более агрессивным		
35	После совершения ошибки я смотрю, как реагируют спортсмены из моей команды		
36	Я могу выругаться после совершения ошибки		
37	Я стараюсь поскорее исправить последствия допущенной ошибки, если это возможно		
38	После совершения ошибки я становлюсь предельно внимательным		
39	После совершения ошибки я переключаю свое внимание на что-то другое, важное в данный момент		
40	После совершения ошибки я могу сразу же начать «искать виноватых»		
41	После совершения ошибки я начинаю себя критиковать		
42	После совершения ошибки я могу что-нибудь сломать/повредить		
43	После совершения ошибки я стремлюсь объяснить кому-нибудь причину своей ошибки		
44	После совершения ошибки я смотрю, как на это отреагировал соперник		
45	После совершения ошибки я вспоминаю, чему меня учил тренер в подобных случаях		
46	После совершения ошибки я начинаю с кем-нибудь спорить		
47	После совершения ошибки я могу начать шутить, использовать юмор		
48	После совершения ошибки у меня изменяется дыхание		
49	После совершения ошибки я чувствую вялость в теле		
50	После совершения ошибки я склонен искать поддержку		
51	После совершения ошибки я смотрю, как реагирует тренер		

52	У меня есть способы восстановления эмоционального состояния, если я допустил ошибку		
53	После совершения ошибки я злюсь на себя		
54	Если я допустил ошибку, то стараюсь запомнить ее, чтобы потом проанализировать		
55	После совершения ошибки я думаю, что подвел свою команду или тренера		
56	Я стараюсь не вспоминать об ошибках, которые допустил на предыдущих соревнованиях		
57	После совершения ошибки я думаю о том, что нужно продолжать работать дальше		
58	После совершения ошибки я стараюсь поскорее от нее отвлечься		
59	Я воспринимаю ошибки позитивно		

10. Ключ к методике

В первую очередь, при подсчете результатов необходимо произвести перевод первичных результатов («сырых значений») в соответствии с таблицей.

Перевод сырых значений в баллы						
-3	-2	-1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7

После вычисляется среднее арифметическое по каждой шкале методики и сопоставляется с результатами средних значений с учетом стандартных отклонений, представленными в соответствующих разделах.

Шкалы методики и утверждения

	Утверждения	Количество утверждений
1 Шкала «Дисфорические реакции»	1,2,3,4,10,20,21,25,28,32,41,53	12
2 Шкала «Импульсивность»	7,24,26,29,34,36,42	7
3 Шкала «Соматические реакции»	5,9,14,22,33,48,49	7
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	11,27,30,35,40,43,44,46,50	9
5 Шкала «Ориентация на тренера»	6,18,19,51,55	5
6 Шкала «Исправление ошибки»	12,16,37,38,45,54,57	7
7 Шкала «Переключение внимания»	39,47,56,58	4
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	15,31,52,59	4
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	8,13,17,23	4
Фактор 1 «Реакции»	Утверждения шкал №1,2,3	26
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников»	Утверждения шкал №4,5,9	18
Фактор 3 «Стратегии»	Утверждения шкал №6,7,8	15

Описание шкал опросника

Шкала 1. Дисфорические реакции – совокупность неблагоприятных эмоциональных реакций и навязчивых («токсических») мыслей дезорганизирующего типа, появляющихся после совершения спортсменом ошибочного действия.

Шкала 2. Импульсивность – тип реакций на совершение ошибочного действия, характеризующихся нарастающей агрессивностью с

соответствующими поведенческими проявлениями (вербальной агрессией, готовностью к риску, склонностью что-то сломать, повредить и др.).

Шкала 3. Соматические реакции – тип реакций на совершение ошибочного действия, проявляющихся в склонности спортсмена обращать внимания на изменения телесных ощущений (пульс, дыхание и др.).

Шкала 4. Ориентация на окружающих при совершении ошибки – тип реакций, сопровождающихся смещением фокуса внимания после допущенной ошибки на других людей (других спортсменов, тренера, судей, близких и др.), а также соответствующими поведенческими проявлениями (готовностью спорить, объяснять причины ошибки и др.).

Шкала 5. Ориентация на тренера при совершении ошибки – тип реакций, связанных со склонностью спортсмена рассматривать фигуру тренера в качестве «решающей» при обнаружении и последующем исправлении допущенной ошибки.

Шкала 6. Исправление ошибки – разновидность стратегий, связанных с включением метакогнитивных компонентов регуляции деятельности после совершения ошибочного действия: повышении функций внимания («становлюсь предельно внимательным»), анализом последствий ошибки и / или стремлении ее запомнить для последующего анализа, предотвращение повторения действий, предшествующим ошибкам и др.

Шкала 7. Переключение внимания – разновидность стратегий, связанных с отвлечением и / или переключением внимания на что-либо другое в процессе деятельности.

Шкала 8. Эмоциональный копинг – разновидность стратегий, проявляющихся в обращении спортсмена ко способам восстановления оптимального эмоционального состояния: самоподбадривании, демонстрации сопернику готовности биться дальше и др.

Шкала 9. Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки – склонность спортсмена рассматривать причины ошибочных действий в неадекватно выбранной тактике подготовки к соревнованиям, в том

числе недооценке или переоценке собственных сил или возможностей соперника.

Также выделенные шкалы объединяются в три более крупных фактора.

Фактор 1 «Реакции» включает в себя шкалы (№1,2,3): «дисфорические реакции», «импульсивность» и «соматические реакции». Таким образом, данный фактор объединил в себя эмоциональные и поведенческие проявления, которые, как правило, наступают незамедлительно после совершения ошибочного действия и направлены

Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» включает в себя шкалы (№4,5,9): «ориентация на окружающих», «ориентация на тренера» и «приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки». Эти три шкалы по смысловому содержанию объединяет тот факт, что после совершения ошибочного действия мысли спортсмена направлены на то, как воспринимается допущенная ошибка другими людьми, каким образом можно повлиять на сложившуюся ситуацию при взаимодействии с соперниками / товарищами по команде / тренером и др., а также связаны ли причины ошибки с неадекватно подобранной тактикой (недооценкой/переоценкой собственных сил, соперника и т.д.).

Фактор 3 «Стратегии» включает в себя шкалы (№6,7,8): «исправление ошибки», «переключение внимания» и «эмоциональный копинг». Таким образом, в данном факторе объединились активные действия и / или метакогнитивные стратегии, способствующие изменению негативных последствий допущения ошибок на соревнованиях.

11. Нормы по методике исследования поведения спортсменов после выполнения неправильного действия или ошибок в процессе спортивной деятельности

В настоящем разделе представим общие нормы по шкалам методики, а также нормы по возрастным группам, классификационным группам, стажу занятий спортом и уровню мастерства.

11.1 Общие нормы по методике

	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,59	1,10	3,47	0,86
2 Шкала «Импульсивность»	3,37	1,17	3,83	0,87
3 Шкала «Соматические реакции»	2,72	1,13	3,44	0,89
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,59	0,94	3,97	0,83
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,21	1,23	4,68	0,77
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,42	0,85	5,66	0,78
7 Шкала «Переключение внимания»	3,97	1,15	4,78	0,86
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,35	1,13	5,11	0,92
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,89	1,08	3,47	0,91
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,30	0,97	3,56	0,76
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,11	0,81	4,06	0,66
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,75	0,76	5,28	0,68

Кол-во испытуемых: 378

11.2 Нормы по возрастным группам

В данном разделе представлены нормы по следующим возрастным группам испытуемых: 13-14 лет, 15-16 лет, 17-18 лет, 19-20 лет, 21-25 лет, 26-55 года.

	13-14 лет			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,22	1,07	3,52	0,89
2 Шкала «Импульсивность»	2,77	0,99	3,87	0,86
3 Шкала «Соматические реакции»	2,41	0,97	3,35	1,03
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,49	0,98	4,00	1,02
5 Шкала «Ориентация на тренера»	3,99	1,21	4,70	0,86
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,30	0,89	5,65	0,82
7 Шкала «Переключение внимания»	3,51	1,31	4,62	0,98
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	3,97	1,18	5,06	0,94
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,66	1,00	3,59	1,02
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	2,88	0,86	3,57	0,82
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	2,95	0,72	4,10	0,82
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,47	0,83	5,22	0,71

Кол-во испытуемых в группе: 45

	15-16 лет			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,76	1,01	3,48	0,88
2 Шкала «Импульсивность»	3,52	1,10	3,89	0,94
3 Шкала «Соматические реакции»	2,84	1,03	3,52	0,87
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,73	0,89	4,05	0,84
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,49	0,95	4,68	0,76
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,36	0,88	5,60	0,85
7 Шкала «Переключение внимания»	3,99	1,14	4,72	0,90
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,23	1,04	4,98	0,91
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,96	1,06	3,41	0,93
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,45	0,89	3,60	0,76
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,27	0,70	4,08	0,66
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,69	0,73	5,20	0,71

Кол-во испытуемых в группе: 126

	17-18 лет			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,48	1,23	3,46	0,87
2 Шкала «Импульсивность»	3,21	1,32	3,80	0,88
3 Шкала «Соматические реакции»	2,70	1,38	3,42	0,87
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,49	1,02	3,97	0,76
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,42	1,26	4,76	0,73
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,49	0,90	5,77	0,73
7 Шкала «Переключение внимания»	3,90	1,20	4,80	0,79

8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,32	1,30	5,19	0,97
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,89	1,18	3,45	0,79
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,20	1,14	3,54	0,77
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,12	0,92	4,07	0,63
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,76	0,84	5,36	0,64

Кол-во испытуемых в группе: 82

	19-20 лет			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,88	1,08	3,29	0,82
2 Шкала «Импульсивность»	3,93	1,23	3,77	0,83
3 Шкала «Соматические реакции»	2,80	1,18	3,40	0,94
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,66	0,97	3,82	0,87
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,33	1,21	4,55	0,88
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,50	0,76	5,57	0,78
7 Шкала «Переключение внимания»	4,04	0,95	4,66	0,94
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,38	1,06	5,01	0,89
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,93	1,15	3,45	0,95
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,60	0,95	3,45	0,73
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,18	0,88	3,94	0,67
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,81	0,69	5,18	0,73

Кол-во испытуемых в группе: 47

	21-25 лет			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,41	0,96	3,72	0,93
2 Шкала «Импульсивность»	3,35	1,06	3,89	0,91
3 Шкала «Соматические реакции»	2,74	1,09	3,55	0,96
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,42	0,85	4,08	0,87
5 Шкала «Ориентация на тренера»	3,74	1,44	4,81	0,83
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,33	0,76	5,61	0,70
7 Шкала «Переключение внимания»	3,99	1,00	5,05	0,70
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,58	0,96	5,16	0,91
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,88	1,14	3,55	1,04
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,21	0,86	3,72	0,86
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	2,89	0,78	4,17	0,75
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,77	0,61	5,34	0,62

Кол-во испытуемых в группе: 32

	26-55 года			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,54	1,09	3,41	0,75
2 Шкала «Импульсивность»	3,23	0,93	3,73	0,70
3 Шкала «Соматические реакции»	2,66	0,99	3,34	0,79
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,55	0,92	3,84	0,62
5 Шкала «Ориентация на тренера»	3,47	1,37	4,55	0,63
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,58	0,81	5,76	0,68
7 Шкала «Переключение внимания»	4,43	1,06	4,98	0,74
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,88	1,01	5,43	0,80
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,89	0,89	3,48	0,80
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,22	0,89	3,48	0,59
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	2,88	0,85	3,96	0,44
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	5,09	0,68	5,47	0,57

Кол-во испытуемых в группе: 46

11.3 Нормы по классификационным группам

В данном разделе представлены нормы по следующим классификационным группам по видам спорта: единоборства, игровые виды спорта, многоборье, сложно-координационные виды спорта, стрелковые виды спорта и циклические виды спорта.

	единоборства			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,50	1,15	3,36	0,88
2 Шкала «Импульсивность»	3,21	1,10	3,83	0,86
3 Шкала «Соматические реакции»	2,74	1,00	3,38	0,99
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,67	0,95	3,82	0,87
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,37	1,09	4,68	0,78
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,45	0,75	5,75	0,73
7 Шкала «Переключение внимания»	3,62	1,14	4,57	0,74
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,22	1,09	5,16	0,83
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	3,25	1,09	3,27	1,06
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,22	0,96	3,49	0,82
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,27	0,79	3,94	0,75
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,64	0,71	5,28	0,63

Кол-во испытуемых в группе: 65

	игровые			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,42	0,95	3,49	0,91
2 Шкала «Импульсивность»	3,46	1,13	3,98	0,96
3 Шкала «Соматические реакции»	2,47	0,95	3,56	0,94
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,72	0,93	3,86	0,87
5 Шкала «Ориентация на тренера»	3,78	1,04	4,47	0,89
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,45	0,85	5,72	0,77
7 Шкала «Переключение внимания»	4,15	1,10	4,91	0,99
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,73	0,96	5,33	0,83
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,88	1,11	3,51	0,95
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,18	0,87	3,64	0,80
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,05	0,76	3,95	0,69
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,91	0,72	5,40	0,66

Кол-во испытуемых в группе: 73

	многоборье			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,67	0,95	3,42	0,97
2 Шкала «Импульсивность»	3,86	0,93	3,64	0,96
3 Шкала «Соматические реакции»	2,87	1,34	3,34	1,01
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,56	0,80	3,91	0,91
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,43	0,85	4,72	0,67
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,54	0,82	5,74	0,80
7 Шкала «Переключение внимания»	4,17	0,86	4,59	0,71
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,77	0,87	5,30	0,91
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,88	0,87	3,54	0,97
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,51	0,95	3,46	0,85
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,15	0,63	4,05	0,68
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,97	0,61	5,32	0,66

Кол-во испытуемых в группе: 24

	сложно-координационные			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,52	1,07	3,47	0,84
2 Шкала «Импульсивность»	3,36	1,28	3,85	0,85
3 Шкала «Соматические реакции»	2,88	1,28	3,46	0,94
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,29	0,92	3,95	0,88
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,10	1,48	4,86	0,75
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,26	0,89	5,62	0,77
7 Шкала «Переключение внимания»	3,82	1,24	4,77	0,84
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,07	1,21	5,00	0,84
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,76	1,10	3,37	0,89
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,31	1,00	3,57	0,75
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	2,90	0,79	4,08	0,68
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,56	0,75	5,23	0,65

Кол-во испытуемых в группе: 71

	стрелковые			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,74	1,17	3,35	0,82
2 Шкала «Импульсивность»	3,06	1,04	3,72	0,88
3 Шкала «Соматические реакции»	2,77	1,14	3,34	0,83
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,51	0,87	4,05	0,69
5 Шкала «Ориентация на тренера»	3,99	1,27	4,56	0,67
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,42	0,90	5,51	0,83
7 Шкала «Переключение внимания»	4,21	1,05	4,80	0,80
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,26	1,20	4,99	1,00
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,63	0,97	3,65	0,78
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,30	0,99	3,45	0,73
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	2,95	0,79	4,10	0,55
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,79	0,83	5,18	0,76

Кол-во испытуемых в группе: 72

	циклические			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,75	1,18	3,66	0,81
2 Шкала «Импульсивность»	3,55	1,28	3,84	0,75
3 Шкала «Соматические реакции»	2,72	1,15	3,50	0,72
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,78	1,05	4,20	0,75
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,73	1,13	4,81	0,74
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,49	0,89	5,67	0,78
7 Шкала «Переключение внимания»	3,96	1,22	4,87	0,93
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,28	1,15	5,01	1,04
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,96	1,11	3,49	0,79
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,42	1,03	3,67	0,64
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,36	0,89	4,21	0,60
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,76	0,78	5,28	0,69

Кол-во испытуемых в группе: 73

11.4 Нормы по группам по стажу занятий

Группы были разделены следующим образом: 1-3 года («новички»), 4-6 лет, 7-8 лет, 9-10 лет, более 11 лет.

	до 3 лет			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,67	1,13	3,59	0,91
2 Шкала «Импульсивность»	3,14	1,12	3,84	0,97
3 Шкала «Соматические реакции»	2,87	1,20	3,50	0,97
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,46	0,92	4,15	0,86
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,36	1,24	4,81	0,70
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,34	0,87	5,51	0,83
7 Шкала «Переключение внимания»	4,03	1,24	4,83	0,88
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,22	1,05	5,01	0,89
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,58	0,86	3,67	0,91
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,31	1,01	3,63	0,85
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,02	0,79	4,23	0,71
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,69	0,77	5,19	0,74

Кол-во испытуемых в группе: 59

	4-6 лет			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,68	1,14	3,48	0,85
2 Шкала «Импульсивность»	3,26	1,22	3,91	0,90
3 Шкала «Соматические реакции»	2,78	1,21	3,50	0,88
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,59	1,04	4,09	0,80
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,44	1,17	4,66	0,80
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,54	0,91	5,71	0,86
7 Шкала «Переключение внимания»	4,06	1,17	4,82	0,85
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,19	1,22	5,01	1,03
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,80	1,09	3,53	0,87
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,33	1,03	3,60	0,74
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,15	0,85	4,12	0,64
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,78	0,81	5,29	0,76

Кол-во испытуемых в группе: 112

	7-8 лет			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,62	1,16	3,38	0,99
2 Шкала «Импульсивность»	3,38	1,19	3,76	0,90
3 Шкала «Соматические реакции»	2,45	1,05	3,42	0,98
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,58	1,02	3,82	0,87
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,10	1,33	4,72	0,73
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,37	0,81	5,66	0,68
7 Шкала «Переключение внимания»	3,85	1,17	4,60	0,83
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,26	1,14	5,01	0,98
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,90	1,18	3,53	0,92
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,24	0,98	3,49	0,88
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,07	0,90	4,01	0,73
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,67	0,77	5,21	0,65

Кол-во испытуемых в группе: 65

	9-10 лет			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,59	1,00	3,37	0,84
2 Шкала «Импульсивность»	3,77	1,14	3,79	0,85
3 Шкала «Соматические реакции»	2,78	1,02	3,21	0,74
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,82	0,72	3,76	0,66
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,23	1,16	4,63	0,87
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,41	0,80	5,74	0,76
7 Шкала «Переключение внимания»	3,91	1,13	4,70	0,95
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,60	1,13	5,28	0,84
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	3,24	1,10	3,10	0,82
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,42	0,89	3,44	0,68
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,30	0,63	3,86	0,54
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,79	0,72	5,34	0,60

Кол-во испытуемых в группе: 70

	11 лет и больше			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,38	1,03	3,52	0,72
2 Шкала «Импульсивность»	3,31	1,06	3,81	0,74
3 Шкала «Соматические реакции»	2,70	1,07	3,56	0,88
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,50	0,92	3,99	0,91
5 Шкала «Ориентация на тренера»	3,79	1,20	4,62	0,72
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,37	0,84	5,62	0,72

7 Шкала «Переключение внимания»	3,97	1,07	4,91	0,80
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,53	0,99	5,27	0,73
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,93	1,04	3,50	0,95
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,18	0,90	3,60	0,66
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	2,95	0,80	4,05	0,64
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,77	0,70	5,34	0,58

Кол-во испытуемых в группе: 72

11.5 Нормы по уровню спортивного мастерства

Группы были разделены следующим образом: I-III спортивные разряды, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта².

	I-III взр. разряды			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,53	1,11	3,47	0,90
2 Шкала «Импульсивность»	3,32	1,18	3,82	0,91
3 Шкала «Соматические реакции»	2,80	1,17	3,45	0,95
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,60	0,98	3,98	0,89
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,12	1,23	4,74	0,77
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,33	0,87	5,68	0,78
7 Шкала «Переключение внимания»	3,87	1,18	4,77	0,89
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,20	1,20	5,10	0,93
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,82	1,08	3,54	1,00
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,28	1,00	3,56	0,80
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,07	0,83	4,09	0,72
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,64	0,77	5,28	0,68

Кол-во испытуемых в группе: 182

	КМС			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,70	1,14	3,48	0,86
2 Шкала «Импульсивность»	3,39	1,19	3,88	0,90
3 Шкала «Соматические реакции»	2,62	1,08	3,44	0,87
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,61	0,93	4,03	0,86
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,40	1,24	4,68	0,79

² Нормы для спортсменов, имеющих звания МСМК и ЗМС не представлены в виду небольшого количества испытуемых в группе (n=10)

6 Шкала «Исправление ошибки»	5,55	0,88	5,71	0,82
7 Шкала «Переключение внимания»	4,17	1,16	4,79	0,91
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,52	1,05	5,12	0,93
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	3,00	1,09	3,39	0,86
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,32	0,97	3,58	0,77
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,20	0,81	4,07	0,67
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,91	0,77	5,31	0,72

Кол-во испытуемых в группе: 126

	МС			
	Частота встречаемости		Влияние на результат	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
1 Шкала «Дисфорические реакции»	3,53	1,00	3,36	0,74
2 Шкала «Импульсивность»	3,43	1,08	3,72	0,69
3 Шкала «Соматические реакции»	2,73	1,10	3,40	0,78
4 Шкала «Ориентация на окружающих»	2,52	0,90	3,78	0,49
5 Шкала «Ориентация на тренера»	4,18	1,21	4,55	0,76
6 Шкала «Исправление ошибки»	5,41	0,77	5,52	0,71
7 Шкала «Переключение внимания»	3,88	1,03	4,72	0,67
8 Шкала «Эмоциональный копинг»	4,38	1,09	5,12	0,88
9 Шкала «Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	2,88	1,03	3,39	0,68
Фактор 1 «Реакции» (шкалы №1,2,3)	3,28	0,91	3,47	0,63
Фактор 2 «Восприятие среды и поведения соперников» (шкалы №4,5,9)	3,06	0,77	3,91	0,41
Фактор 3 «Стратегии» (шкалы №6,7,8)	4,73	0,69	5,20	0,62

Кол-во испытуемых в группе: 60

12. Примеры диагностики спортсменов и выбора направленности последующей психокоррекции

Приведем примеры из консультативной работы со спортсменами, направление которой было скорректировано по итогам проведения психодиагностического обследования с использованием методики оценки стратегий поведения спортсменов высокой квалификации и менее опытных спортсменов после выполнения неправильного действия или ошибок в процессе спортивной деятельности.

Пример №1.

Спортсмен И. (футболист) обратился к спортивному психологу в конце сезона с желанием повысить собственную эффективность на оставшихся играх и тренировках и последующем переходе в другой, более успешный футбольный клуб. По мнению тренера спортсмен обладает хорошо сформированным техническим мастерством и физическими данными, в то же время спортсмен периодически испытывал трудности по взаимодействию с тренером (боялся задать вопрос, скромничал, говорил тихо и неуверенно), иногда подобный паттерн поведения проявлялся и с другими спортсменами (мог вести себя пассивно в отборе мяча, особенно у сильного соперника).

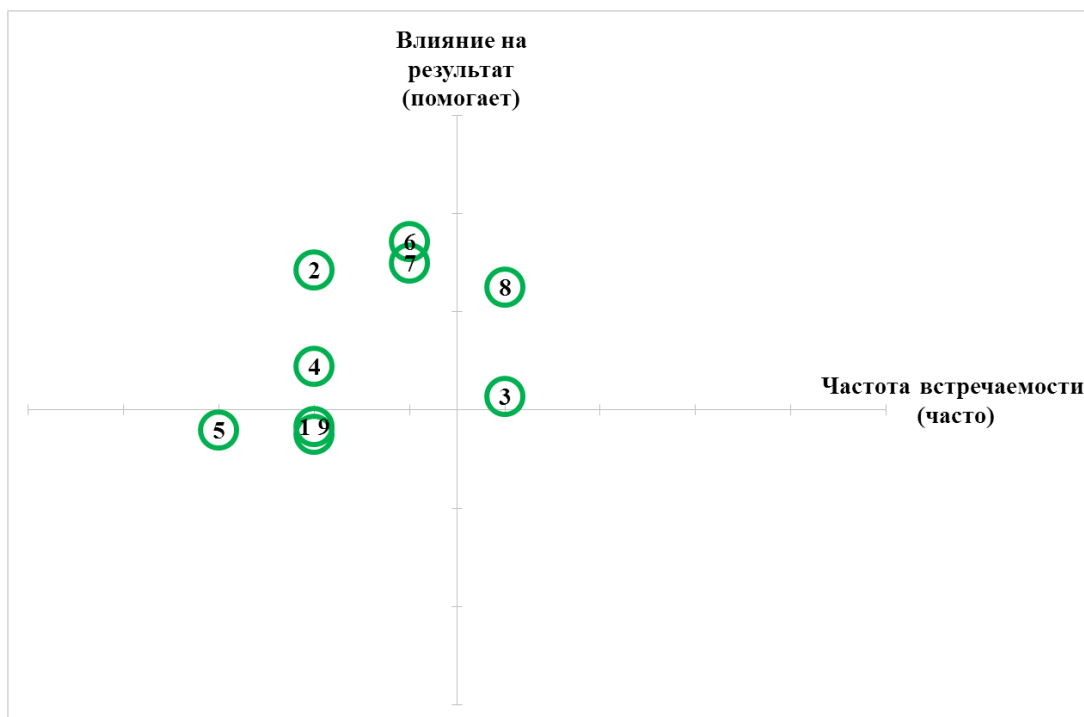


Рис. 4. Результаты тестирования спортсмена-футболиста

Примечание: 1 – «дисфорические реакции»; 2 – «импульсивность»; 3 – «соматические реакции»; 4 – «ориентация на окружающих при совершении ошибки»; 5 – «ориентация на тренера при совершении ошибки»; 6 – «исправление ошибки»; 7 – «переключение внимания»; 8 – «эмоциональный копинг»; 9 – «приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки».

Проведенная диагностика позволила психологу утвердиться в отношении части целей психологического консультирования. Как видно на графике, тип стратегий «эмоциональный копинг» встречается у спортсмена не часто, но при этом помогает игроку, в то время как «дисфорические реакции» и «ориентация на тренера» в ответ на ошибку также встречаются редко, но сильнее ему мешают. Как сообщал сам спортсмен в процессе консультации – одно из направлений, которое может ему помочь – развить «спортивную злость», т.е. направлять агрессию в «нужное русло», например, после совершения ошибки более агрессивно отыгрывать мяч, кричать своим товарищам по команде увереннее и громче, что им нужно делать и др.

Пример №2

Спортсмен В. (скейтбординг) проходил психодиагностическое обследование в рамках проведения учебно-тренировочных сборов. По результатам тестирования были намечены следующие направления консультативной работы. Как видно из графика, чаще используемыми и помогающими стратегиями для него выступают: «ориентация на окружающих при совершении ошибки», «исправление ошибки» и «переключение внимания».

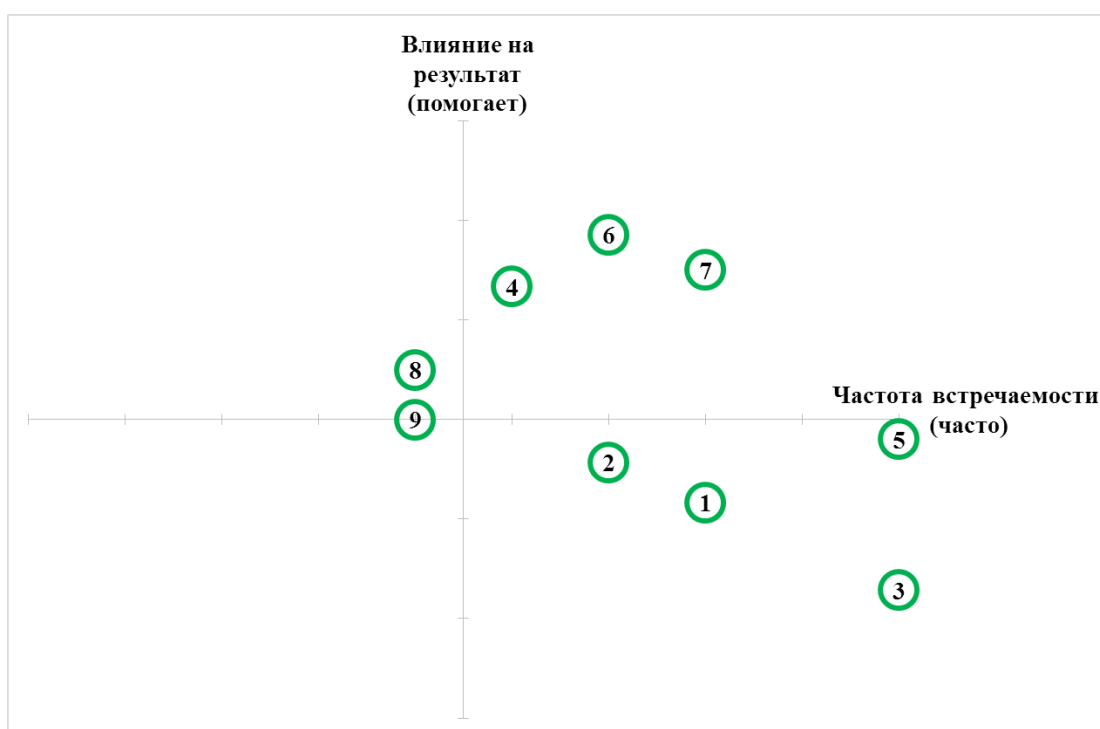


Рис. 5. Результаты тестирования спортсмена-скейтбордиста

Примечание: 1 – «дисфорические реакции»; 2 – «импульсивность»; 3 – «соматические реакции»; 4 – «ориентация на окружающих при совершении ошибки»; 5 – «ориентация на тренера при совершении ошибки»; 6 – «исправление ошибки»; 7 – «переключение внимания»; 8 – «эмоциональный копинг»; 9 – «приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки».

Полученные результаты, в целом, хорошо соотносятся с особенностями подготовки скейтбордистов к соревнованиям: являясь новым для олимпийской программы видом спорта, скейтбординг активно развивается в плане поиска средств и методов сопровождения спортсменов. Для многих

райдеров присутствие тренера в тренировочном процессе – скорее новшество, чем привычная для спортсменов ситуация (как правило, большая часть спортсменов обучалась трюкам самостоятельно и/или при помощи других, более опытных райдеров). Поэтому основной задачей для развития спортивного мастерства данного спортсмена стало, с одной стороны – поиск лиц, к которым можно обратиться за помощью для совершенствования техники, с другой – обучение спортсмена самостоятельно оценивать эффективность соревновательной и тренировочной деятельности. Был разработан индивидуальный план оценки выступления на соревнованиях (по видеозаписи).

В качестве наиболее часто встречающихся, но наиболее деструктивно влияющих реакций на ошибку для данного спортсмена выделены – «соматические реакции», «дисфорические реакции» и «импульсивность». Для работы с данным типом проблем со спортсменом проводился тренинг с использованием биологической обратной связи (обучение саморегуляции неблагоприятных функциональных состояний), а также техники когнитивно-поведенческой терапии (работа с иррациональными убеждениями и «токсическими мыслями»).

Пример №3.

Спортсменку П. (гребля на байдарках и каноэ) направил на консультацию тренер и высказал пожелание, чтобы психолог обсудил с ней проблемы мотивации на предстоящих соревнованиях. По мнению тренера, спортсменка обладает хорошими физическими данными и технической подготовленностью, но не всегда «выкладывается», чаще всего это проявляется в недостаточно высокой скорости на старте и / или финишном отрезке. В процессе консультации спортсменка согласилась с видением тренера, также высказала желание обсудить вопросы, связанные с налаживанием взаимодействия с другими спортсменками (как напарницей, так и другими спортсменами из одной с ней группы).

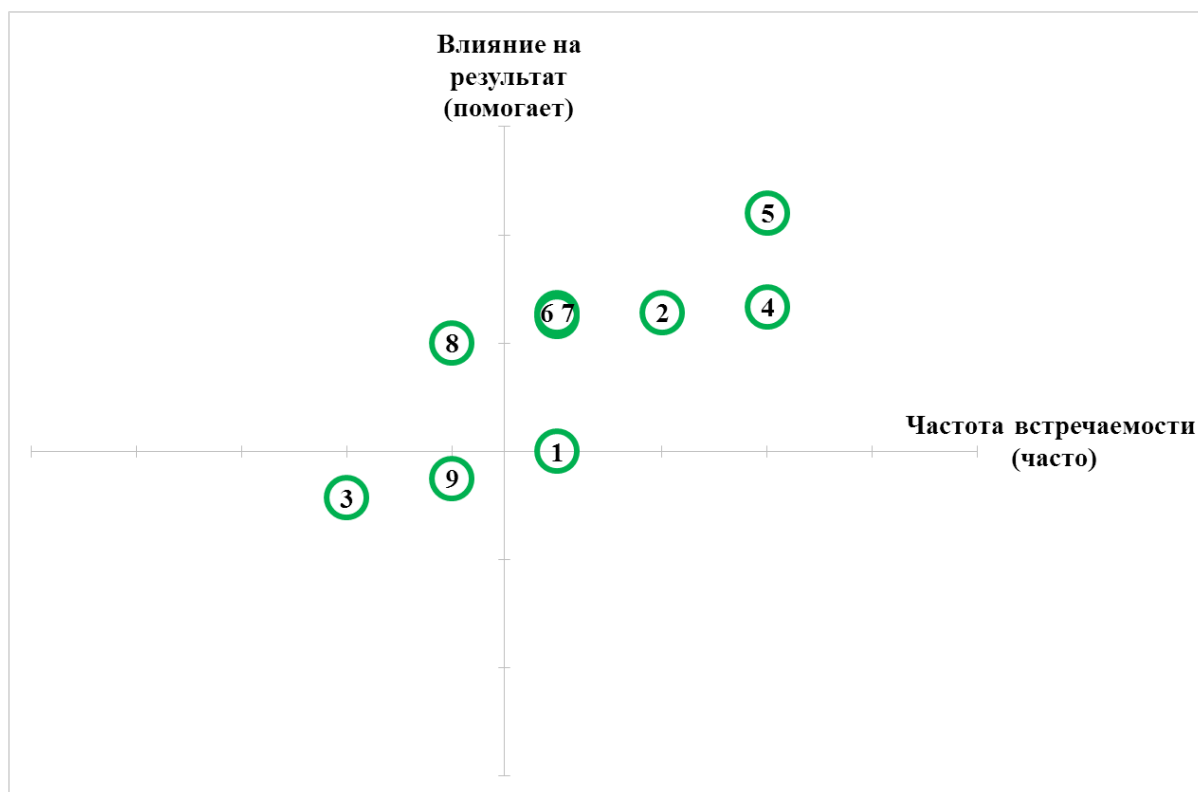


Рис. 6. Результаты тестирования спортсменки, занимающейся гребным спортом

Примечание: 1 – «дисфорические реакции»; 2 – «импульсивность»; 3 – «соматические реакции»; 4 – «ориентация на окружающих при совершении ошибки»; 5 – «ориентация на тренера при совершении ошибки»; 6 – «исправление ошибки»; 7 – «переключение внимания»; 8 – «эмоциональный копинг»; 9 – «приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки».

После проведенной психологической диагностики было выявлено, что, действительно, поведение тренера и ожидание подбадривания с его стороны являются значимыми для спортсменки, также значимыми являются поддержка окружающих. В процессе дальнейшей работы спортсменка решила, что ей хотелось бы быть менее зависимой от оценок окружающих, научиться более конструктивно принимать критику или не замечать критические замечания, если они кажутся ей язвительными или неуместными. Также по итогам психологической диагностики спортсменке было предложено поработать с автоматическими мыслями (шкала 1 «дисфория»), которые отвлекают спортсменку на старте.

Приведем еще один пример предоставления обратной связи спортсменам по итогам прохождения психологической диагностики.

Таблица 11. Пример представления результатов психологического тестирования «Реакции и стратегии при совершении ошибочного действия в спорте»

№	Название шкалы	Описание	Частота встречаемости	Влияние на результат
1	«Дисфорические реакции»	Совокупность неблагоприятных эмоциональных реакций и навязчивых («токсических») мыслей дезорганизующего типа, появляющихся после совершения спортсменом ошибочного действия.	Высокий уровень	Низкий уровень
2	«Импульсивность»	Тип реакций на совершение ошибочного действия, характеризующихся нарастающей агрессивностью с соответствующими поведенческими проявлениями (вербальной агрессией, готовностью к риску, склонностью что-то сломать, повредить и др.).	Высокий уровень	Норма
3	«Соматические реакции»	Тип реакций на совершение ошибочного действия, проявляющихся в склонности спортсмена обращать внимания на изменения телесных ощущений (пульс, дыхание и др.).	Высокий уровень	Норма
4	«Ориентация на окружающих»	Тип реакций, сопровождающихся смещением фокуса внимания после допущенной ошибки на других людей (других спортсменов, тренера, судей, близких и др.), а также соответствующими поведенческими проявлениями (готовностью спорить, объяснять причины ошибки и др.).	Высокий уровень	Высокий уровень
5	«Ориентация на тренера»	Тип реакций, связанных со склонностью спортсмена рассматривать фигуру тренера в качестве «решающей» при обнаружении и последующем исправлении допущенной ошибки.	Норма	Норма
6	«Исправление ошибки»	Разновидность стратегий, связанных с включением метакогнитивных компонентов регуляции деятельности после совершения ошибочного действия: повышении функций внимания («становлюсь предельно внимательным»), анализом последствий ошибки и / или стремлении ее запомнить для последующего анализа, предотвращение повторения действий, предшествующим ошибкам и др.	Норма	Норма
7	«Переключение внимания»	Разновидность стратегий, связанных с отвлечением и / или переключением внимания на что-либо другое в процессе деятельности.	Норма	Норма
8	«Эмоциональный копинг»	Разновидность стратегий, проявляющихся в обращении спортсмена к способам восстановления оптимального эмоционального состояния: самоподбадривании, демонстрации сопернику готовности биться дальше и др.	Низкий уровень	Норма
9	«Приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки»	Склонность спортсмена рассматривать причины ошибочных действий в неадекватно выбранной тактике подготовки к соревнованиям, в том числе недооценке или переоценке собственных сил или возможностей соперника.	Норма	Норма

В данном варианте предоставления обратной связи спортсмену для наглядности предлагается отмечать цветом типы и стратегии, проявляющиеся у спортсмена после совершения ошибочного действия. Стоит отметить, что данная методика задумывалась авторами изначально как «приглашение к

диалогу» - полученные результаты рекомендуется интерпретировать со спортсменом совместно, обсуждая дальнейшие пути работы над реакциями и стратегиями, которые больше всего мешают спортсмену реализовать себя на соревнованиях, являются «избыточными», а также опираясь на «ресурсные» для спортсмена способы совладания с ошибками.

Заключение

Данные методические рекомендации содержат в себе психодиагностическую методику, позволяющую оценивать особенности реакций и стратегий спортсменов

В настоящее время методика позволяет диагностировать следующие типы реакций и стратегий спортсменов после совершения ошибочного действия в соревновательной деятельности: «дисфорические реакции», «импульсивность», «соматические реакции», «ориентация на окружающих», «ориентация на тренера», «исправление ошибки», «переключение внимания», «эмоциональный копинг», «приписывание причин ошибок недостаткам тактической подготовки». Определены нормативные показатели, а также примеры представления наглядной обратной связи спортсменам. В завершении приведены примеры последующей консультативной работы со спортсменами с опорой на результаты психодиагностического обследования.

Разработанные рекомендации по использованию опросника, могут быть полезны спортивным психологам, тренерам, врачам, методистам в сфере спорта и физической культуры, а также другим специалистам, осуществляющим непосредственную подготовку как спортсменов высокой квалификации, так и менее опытных любителей спорта.

Список литературы

1. Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620.
2. Bechtereva N.P., Gretchin V.B. Physiological foundations of mental activity//*Int. Rev. Neurobiol.* 1968. V. 11. P. 239.
3. Beckmann J., Kazén M. (1994). “Action and state orientation and the performance of top athletes” in *Volition and personality. Action versus state orientation.* eds. Kuhl J., Beckmann J., editors. (Seattle, WA: Hogrefe & Huber;), 439–451.
4. Beckmann J., Kossok T. (2018). Motivation and volition in sports in *Motivation and action.* eds. Heckhausen J., Heckhausen H., editors. Heidelberg, Berlin: Springer; pp. 853–889.
5. Beckmann J., Trux J. (1991). Wen lasse ich wo spielen? Persönlichkeitseigenschaften und die Eignung für bestimmte Positionen in Sportspielmannschaften [Personality traits and the selection of athletes for tactical positions in team sports]. *Sportpsychologie* 5, 18–21.
6. Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(4), 701–725.;
7. Besser, A., Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2004). Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure versus success. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 297–324.
8. Birrer D., Röthlin P., Morgan G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness* 3, 235–246.
9. Carp J., Compton R. J. Alpha power is influenced by performance errors //*Psychophysiology*. – 2009. – T. 46. – №. 2. – С. 336-343.
Current Directions in Psychological Science 2005 14: 14

10. DeCaro, M. S., Thomas, R. D., Albert, N. B., & Beilock, S. L.(2011). Choking under pressure: Multiple routes to skill failure. *Journal of Experimental Psychology: General*, 140(3), 390–406
11. Eysenck, M. W., & Calvo, M. G.(1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition & Emotion*, 6(6), 409–434.
12. Flett Gordon L. and Paul L. Hewitt The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise //
13. Hajcak, G., Moser, J. S., Yeung, N., & Simons, R. F. (2005). On the ERN and the significance of errors. *Psychophysiology*, 42, 151–160.
14. Houtman, F. & Notebaert, W. (2013). Blinded by an error. *Cognition*, 128(2), 228-236.
15. Janet P. De l'angoisse a l'extase. Etude sur les croyance et les sentiments. Un delire religieux. La croyance. T.1. Paris: Alcan. 1926. – 526p.
16. Janet P. De l'angoisse a l'extase. Etude sur les croyance et les sentiments. Les Sentiments fondamentaux. T.2. Paris: Alcan. 1928. – 699 p.
17. Janet P. Fear of action as an essential element in the sentiment of melancholia // Feelings and emotions. The Wittenberg symposium. Ed Reymert M.L., Worcester, Massachusetts, Clark University Press, 1928, 297-309.
18. Janet P. L'evolution de la memoire et de la notion du temps. – Paris: Chahine, 1928. –619 p.
19. Janet P. L'evolution psychologique de la personnalite. – Paris: Chahine, 1929. – 581 p.
20. Janet P. La tension psychologique et ses oscillations//in Traite de Psychologie par G. Dumas, tome 1, Paris, 1923, p. 919-958.
21. Janet P. Les Medications psychologiques. Paris 1986 (1 edition 1919 F.Alcan).
22. Josefsson T., Ivarsson A., Lindwall M., Gustafsson H., Stenling A., Böröy J., et al. . (2017). Mindfulness mechanisms in sports: mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness* 8, 1354–1363.

23. Kröhler Alena and Stefan Berti Taking Action or Thinking About It? State Orientation and Rumination Are Correlated in Athletes *Front Psychol.* 2019; 10: 576.
24. Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Champaign, IL: Human Kinetics.
25. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: 755 Springer.
26. Lemma A., L. Young Working with traumatised adolescents: a framework for intervention / *Off the Couch Contemporary Psychoanalytic Applications* Edited By Alessandra Lemma, Matthew Patrick, Chapter 6, 2010.
27. Mark H. Anshel *In Praise of Failure: The Value of Overcoming Mistakes in Sports and in Life* 2016
28. Masaki Hiroaki, Maruo Yuya, Alexandria Meyer & Greg Hajcak Athletes High in Sports Anxiety Monitor Errors More When Performance Is Being Evaluated // *Developmental Neuropsychology* Volume 42, 2017 - Issue 2: The Neuropsychology of Sport and Performance Pages 104-112
29. Mosewich A. D., Crocker P. R., Kowalski K. C., DeLongis A. (2013). Applying self-compassion in sport: an intervention with women athletes. *J. Sport Exerc. Psychol.* 35, 514–524.
30. Nakamoto H, Mori S. Experts in fast-ball sports reduce anticipation timing cost by developing inhibitory control. *Brain Cogn.* 2012 Oct;80 (1):23-32. doi: 10.1016/j.bandc.2012.04.004.
31. Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, SD., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport & Exercise*, 12, 777 460-470. DOI:10.1016/j.psychsport.2011.02.001.
32. Proudfit, G. H., Inzlicht, M., & Mennin, D. S. (2013). Anxiety and error monitoring: The importance of motivation and emotion. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7.

33. Raykov, T. (1997). Estimation of composite reliability for congeneric measures. *Applied Psychological Measurement*, 21, 173-184
34. Raykov, T. (1998). Coefficient alpha and composite reliability with interrelated nonhomogeneous items *Applied Psychological Measurement*, 22(4), 375-385.
35. Riesel, A., Weinberg, A., Endrass, T., Kathmann, N., Hajcak, G. (2012). Punishment has a lasting impact on error-related brain activity. *Psychophysiology*, 49, 239–247
36. Wang, J., Marchant, D., Morris, T., & Gibbs, P. (2004). Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(2), 174–185.
37. Weinberg, A., Riesel, A., Hajcak, G. (2012). Integrating multiple perspectives on error-related brain activity: The ERN as a neural indicator of trait defensive reactivity. *Motivation and Emotion*, 36(1), 84–100.
38. Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76(2), 92–104.
39. Аллахвердов В. М., Волков Д.Н., Гершкович В. А., Морошкина Н. В., Кувалдина М.Б., Медников С.В. Коррекция когнитивных ошибок у спортсменов высокой квалификации // Спортивный психолог, 2013
40. Аллахвердов В.М. Зачем нужно сознание, или почему мы делаем ошибки? // Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы. 2010
41. Аллахвердов, В.М. Опыт теоретической психологии (в жанре научной революции) / В.М. Аллахвердов. – СПб. : Печ. Двор, 1993. – 325 с.
42. Андриянова Н.В. Возникновение устойчивых ошибок в процессе сенсомоторного научения и способы их коррекции 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук Санкт–Петербург 2015

43. Батхина А.А., Лебедева Н.М. Ценности и межгрупповая тревожность как предикторы выбора стратегии поведения русских в межкультурном конфликте // Социальная психология и общество. -2019. Т. 10. № 1. С. 70—91. doi: 10.17759/sps.2019100105
44. Бехтерева Н.П., Гоголицын Ю.П., Кропотов Ю.Д., Медведев С.В. Нейрофизиологические основы мышления // Л. Наука. 1985. С. 181.
45. Волков Д.Н., Морошкина Н.В., Иванчей И.И., Морозов М.И., Карпинская В.Ю., Кувалдина М.Б. Возникновение повторяющихся ошибок в процессе сенсомоторного научения и способы их коррекции. // Вестник Санкт-Петербургского Университета. Серия 16. Психология. Педагогика. - СПб.: СПбГУ, 2013.
46. Волков Д.Н., Аллахвердов В.М., Гершкович В.А., Карпинская В.Ю., Кувалдина М.Б., Морошкина Н.В., Медников С.В., Андриянова Н.В. Коррекция когнитивных ошибок у спортсменов высокой квалификации. // Спортивный психолог. № 1 (28) / Под ред. В.Н. Непопалова. - М.: РГУФКСиТ, 2013.
47. Волков Д.Н., Сафонов В.К. Ошибки внимания в спорте: теория и практика. // Спортивный психолог. № 3 (30) / Под ред. В.Н. Непопалова. - М.: РГУФКСиТ, 2013.
48. Гиринская А.Ю. Когнитивные ошибки с позиции тренера и спортсмена Право. Экономика. Психология. - 2017. - № 3. - С. 72-78.
49. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. М., 1995. <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1286.html>
50. Жане П. Психологическая эволюция личности. М.: Академический проект, 2010.
51. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. М.; СПб.: Питер, 2008. 508 с.
52. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В.К Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. - 174 Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2007.- 204 с.

53. Киреев М.В. "Детекция ошибок" в условиях выполнения ложных действий в норме и под воздействием алкоголя: автореферат дис. ... кандидата биологических наук: 03.00.13 / Киреев Максим Владимирович; [Место защиты: С.-Петерб. гос. ун-т]. - Санкт-Петербург, 2008. - 21 с.
54. Кузнецов А.В. Анализ спортивной деятельности с позиции понятия «деятельность» // Молодой ученый. — 2016. — №5. — С. 619-624. — URL <https://moluch.ru/archive/109/26501/> (дата обращения: 09.04.2019).
55. Ларссен Э. Без жалости к себе. Раздвинь границы своих возможностей. М.: «Манн, Иванов, Фербер», 2016.
56. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1977
57. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. 1997
58. Митина О. В. Альфа Кронбаха: когда и зачем ее считать // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сб. материалов Третьей Всероссийской конференции по психологической диагностике. 9-11 сентября 2015 г., г. Челябинск: в 2 т. Т. 1. – 2015. – С. 232
59. Митина О. В., Бабаева Ю. Д., Сабадош П. А. Психометрический анализ опросника «Многофакторное исследование толерантности» с использованием многочертной-многометодной модели // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2011. – №. 1.
60. Митина О.В. Разработка и адаптация психологических опросников. – М.: Смысл, 2011. – 235 с.
61. Пилюк Николай Николаевич, Жигайлова Лариса Валентиновна Мотивация соревновательной деятельности акробатов и прыгунов на батуте высокой квалификации // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-akrobatov-i-prygunov-na-batute-vysokoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 09.04.2019).
62. Рудик П.А. Проблема личности в психологии спорта 1980.

63. Рудик П.А. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте 1969.
64. Сафонов В.К., Сопов В.Ф., Мирошников С.А. Ошибки внимания или особенности концентрации внимания - Спортивный психолог, 2015 - elibrary.ru
65. Смоленцева В.Н. Влияние соревновательной ситуации на характер поведения спортсменов ситуационных видов спорта // ОНВ. 2008. №1 (63). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sorevnovatelnoy-situatsii-na-harakter-povedeniya-sportsmenov-situatsionnyh-vidov-sporta> (дата обращения: 23.04.2019).
66. Сонг Хе Рюнг Процесс формирования двигательного навыка на этапе начальной подготовки юных гимнастов автореферат диссертации на соискание степени к.п.н.. 13.00.04, Москва, 1997, 147 с.
67. Страхов М.Ю. Спорт как иллюзия гармонии. Goethe-Institut Russland Online-Magazin «Deutschland und Russland», 2013, декабрь. <https://www.goethe.de/ins/ru/ru/kul/mag/20667937.html>
68. Стрелков Ю. К. Инженерная и профессиональная психология: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений //М.: Издательский центр «Академия». – 2001.
69. Сханов Руслан Александрович, Макаров Антон Валерьевич Когнитивные ошибки и способы их исправления // Известия Самарского научного центра РАН. 2013. №2-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnye-oshibki-i-sposoby-ih-ispravleniya> (дата обращения: 23.04.2019).
70. Федунина Н.Ю. Спорт в психологии повседневности // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 56. С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 23.04.2019).
71. Федунина Н.Ю. Эволюция психологических взглядов Пьера Жана: Дисс. канд. психол. наук: 19.00.01. — М.: 2003.

**Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное медико-биологическое агентство
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный
научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации
Федерального медико-биологического агентства»
(ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА РОССИИ)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ РЕАКЦИЙ И
СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ СОВЕРШЕНИЯ
ОШИБОЧНОГО ДЕЙСТВИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(НА ПРИМЕРЕ ИГРОВЫХ, СТРЕЛКОВЫХ, СЛОЖНО-
КООРДИНАЦИОННЫХ, ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА И
ЕДИНОБОРСТВ)»**

Методические рекомендации
МР ФМБА России _____ - 2019

Руководитель работы,
начальник отдела спортивной психологии

В.Н. Касаткин

Исполнители:

Ведущий специалист
старший научный сотрудник

А.И. Грушко

Психолог

Е.Ю.
Коробейникова

Психолог

Н.Ю. Федупина

Доцент кафедры
Ассистент кафедры

И.Т. Выходец
Н.К. Хохлина