

**Опросник предстартовых состояний: потенциалы диагностики**

**Митрофанова Елена Николаевна**

*Аспирант*

*Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Факультет  
психологии, Пермь, Россия  
E-mail: alenafox27@mail.ru*

В начале своих исследовательских поисков в области психологии спорта мы столкнулись с рядом проблем, одной из которых, было отсутствие в современной литературе по психологии спорта доступного проверенного инструментария, позволяющего достоверно измерять предстартовое состояние спортсмена. Классически выделяемые предстартовые состояния (боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия) [5] были лишь теоретическим конструктом, который никак не подтверждался эмпирически, за исключением процедуры наблюдения [1, 2]. В связи с этим, нами был разработан и в течение ряда лет прошел психометрическую проверку, доказав свою валидность и надежность, «Опросник предстартовых состояний».

Приведем некоторые выводы, сделанные на основании предыдущих исследований:

1. Подтверждается трехфакторная структура опросника, но в разных выборках пункты опросника распределяются по-разному.

2. По результатам корреляционного анализа в разных выборках шкала «боевая готовность» (БГ) всегда достоверно отрицательно связана со шкалами «предстартовая лихорадка» (ПЛ) и «предстартовая апатия» (ПА), а между собой две последние шкалы связаны положительно.

3. Шкалы «боевая готовность» и «предстартовая апатия» зеркально отображают друг друга, что возможно свидетельствует о том, что БГ и ПА представляют собой два противоположных полюса одного процесса – динамики предстартового состояния. «Боевая готовность» свидетельствует о воодушевлении, оптимальном психическом и физическом состоянии, а «предстартовая апатия» об усталости, отсутствии интереса, высокой утомляемости, пассивном избегании (в терминах Дж. Грея).

4. Проявление того или иного предстартового состояния во многом связано с психодинамическими особенностями спортсмена. Все шкалы опросника достоверно значимо связаны с экстраверсией и нейротизмом по Г. Айзенку, а также с СТП (система торможения поведения) и САП (система активации поведения) по Дж. Грею.

Опросник представляет собой ряд слов-состояний, проявление которых нужно оценить по 5ти балльной шкале перед стартом. На одном из последних этапов исследования в процедуру опросника была включена вторая часть, в ней спортсмену предлагалось оценить свое состояние (по тем же параметрам) перед обычной тренировкой. Включение в опросник второй части, не затрудняя процедуру тестирования, позволяет оценить функциональный сдвиг того или иного состояния от тренировки к соревнованию, как у отдельного спортсмена, так и у группы в целом. Как нам кажется, именно при таком подходе, замеряя разницу двух состояний, появляется возможность зафиксировать именно предстартовое состояние. Разность суммарных показателей состояний спортсмена перед тренировкой и перед соревнованием дает нам величину сдвига. В связи с

тем, что нормативную величину сдвига вычислить фактически невозможно, она индивидуальна для каждого спортсмена, для каждого есть свое оптимальное и необходимое значение этого сдвига, определение которого возможно посредством соотнесения величины сдвига и показанного спортсменом результата на соревновании. В нашем исследовании, к сожалению, нам этого сделать не удалось (так как изначально такая задача не ставилась и не тестировалась), но нами были обнаружены некоторые другие тенденции. Помимо предстартовых состояний, замерялись те или иные параметры саморегуляции спортсменов, были использованы следующие диагностические процедуры: опросник стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой [4], опросник контроля за действием Ю.Куля [5]; а также близкий к измерению саморегуляции опросник Грея-Уилсона (в адаптации Князева) [3]; дополнительно – опросник темперамента Г.Айзенка и опросник «психологического здоровья» Голдберга.

В нашем исследовании принял участие 101 спортсмен. В возрасте от 8 до 27 лет (различия в возрасте учитывались, и исследование проводилось в двух подгруппах: 8-16 лет, 17-27 лет, - согласно дисперсионному анализу значимых различий внутри подгрупп выявлено не было). С помощью корреляционного анализа мы проверяли связь величины сдвига с теми или иными особенностями саморегуляции спортсмена.

Результаты исследования показывают, что не все показатели осознанной саморегуляции и контроля поведения приводят к состоянию «боевой готовности» перед стартом. Некоторые из них, например, оценивание результатов и контроль действий при реализации способствуют снижению боевой готовности и развитию негативных состояний спортсмена перед стартом. В разных возрастных группах одни и те же регуляторные механизмы реализуются по-разному, имеют разное значение в регуляции деятельности спортсменов.

### **Литература**

1. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС, 1981. – 112 с.
2. Вяткин, Б.А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика. Пермь: Книжный мир, 2005. – 392 с.
3. Князев, Г.Г. Краткая форма личностного опросника Грея - Уилсона // Вопросы психологии, 2004, №4, с. 113-121.
4. Моросанова, В.И., Коноз, Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии, 2000, №2, с. 118-127.
5. Пуни, А.Ц Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте М., 1969.
6. Шапкин, Е.А. Экспериментальное изучение волевых процессов М., 1997. – 144 с.