

**Методика наблюдения за эмоциональным возбуждением**  
(из книги: Практические занятия по психологии / Под редакцией А.Ц. Пуни.  
– М.: ФиС, 1977)

*Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения* включает в себя оценку поведения, внимания, мимики, пантомимики, движений, статических поз, речи, вегетативных сдвигов.

*Поведение*

Безразличное ко всему. Сонливость, зевота, пониженная реактивность	1
Поведение не отличается от обычного. Деловитость. Сознание направлено на предстоящую соревновательную деятельность (правильное и рациональное исполнение упражнений, тактических приёмов и т. п.)	2
Проявляется беспокойство, суетливость. Сознание направлено на возможный конечный результат (итог) соревнования	3
Частая смена настроений, раздражительность	4

*Мимика, пантомимика*

Лицо застывшее. Рот полуоткрыт. Глаза полузакрыты	1
Мимика и пантомимика не отличаются от обычных	2
В мимике проявляется некоторое напряжение, незначительные движения губами. Несильная жестикация при разговоре .	3
Мимика напряжённая, челюсти сжаты, желваки на щеках, смещение губ в сторону, закусывание губ, резкие движения головой, частое мигание глаз, немотивированное прищуривание глаз, бурная жестикация	4

*Движения*

Движения замедленные, вялые	1
Движения спокойные, слитные, мягкие, как обычно	2
Некоторая резкость, порывистость движений. Лишних движений нет	3
Движения резкие, несоразмерные, сопровождающиеся излишними усилиями. Движения рук иногда сопровождаются движениями всего тела	4

*Статические позы*

Позы неудобные, но неменяющиеся, застывшие статические положения	1
Позы удобные, непринуждённые, оправданные обстоятельствами	2
Позы удобные, но проявляется тенденция к их неоправданной смене	3
Позы неудобные, частая их смена	4

### *Речь*

Речь замедленная, вялая, маловыразительная. Тихий голос	1
Обычная речь	2
Речь, более учащённая, более громкая или более выразительная, чем обычно	3
Речь чистая. Окончания слов произносятся нечётко. Заметные изменения в интонации голоса	4

### *Вегетативные сдвиги*

Пульс и дыхание обычные или замедленные. Побледнение кожных покровов лица. Лёгкое недомогание, ощущение вялости, слабости. Мышцы расслаблены больше, чем всегда, трудно напрячь их	1
Пульс и дыхание обычные или замедленные. Цвет лица без изменений, тонус мышц обычный	2
Пульс несколько учащён (на 5-10 ударов в минуту). Дыхание чаще, чем обычно. Покраснение кожных покровов лица. Тонус мышц обычный или несколько повышен	3
Пульс значительно учащён. Дыхание частое, поверхностное. Повышенное потоотделение. Повышенный диурез. Резкое покраснение кожи лица и тела. Мышцы напряжены	4

### *Протокол оценок внешних проявлений эмоционального возбуждения*

Внешние признаки	Оптимальный уровень	Чрезмерный уровень	Недостаточный уровень
Поведение			
Мимика, пантомимика			
Движения			
Статические позы			
Речь			
Вегетатика			
Сумма баллов			

В каждой группе признаков шкала оценок строится по принципу нарастания внешнего проявления эмоционального возбуждения.

Оценка 2 балла соответствует *обычному* – фоновому – эмоциональному состоянию, свойственному человеку, находящемуся в спокойной обстановке;

оценка 1 балл – *недостаточному* эмоциональному возбуждению (предстартовой апатии);

оценка 3 балла – *повышенному* по сравнению с обычным уровнем эмоционального возбуждения (для многих спортсменов он является оптимальным, соответствующим состоянию готовности);

оценка 4 балла – состоянию *предстартовой лихорадки*, когда внешние проявления эмоций свидетельствуют об их чрезмерной интенсивности.