

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В СПОРТЕ

Козловский А.В.

УО «Гродненский государственный университет им.
Я.Купалы»

Спортивная психодиагностика представляет собой раздел психологии спорта, основной целью которого является измерение и контроль психических особенностей спортсменов, ориентированные на решение текущих прикладных задач. Это оценка с помощью методов психологии тех психических качеств, свойств отдельных спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех их спортивной деятельности.

Психодиагностика в спорте направлена на распознавание возможностей спортсмена:

- для занятий спортом вообще (проблема отбора);
- выдержать определенный спортивный режим и физическую нагрузку
- выдержать психические напряжения, возникающие в период соревнований, и успешно продемонстрировать достигнутый уровень подготовленности.

В спорте различают три основных направления применения психодиагностических методов:

- выяснение, каким видом спорта целесообразно заниматься новичкам (детям, подросткам);
- формирование спортивного коллектива, выступающего на соревнованиях как единое целое (спортивная селекция);
- отбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации (комплектование команд).

Для этого рекомендуется комплекс психодиагностических методик - достоверных и надежных тестов и опросников, позволяющих оценивать различные качества и свойства человека.

На этапе отбора кадров для спорта важное значение имеют психофизиологические, психические и психологические показатели, позволяющие оценить потенциальные возможности будущего спортсмена.

Оценить психофизиологические свойства позволяют компьютерные аналоги известных аппаратурных методик изучения скорости простых и сложных сенсомоторных реакций, восприятия, работоспособности и помехоустойчивости сенсорных систем. Имеются также тесты, направленные на оценку устойчивости к монотонии, которая характерна для многих видов спорта.

Применяются тесты и для исследования основных характеристик таких психических процессов, как памяти и внимания. Высокие концентрация и объем внимания важны во всех видах спорта (например, стрелковые, биатлон, теннис). У будущих спортсменов в зависимости от вида спорта часто исследуют устойчивость и распределение внимания, а также переключаемость и избирательность. Для изучения каждой из этих характеристик разработаны и применяются специальные тесты, а также включены упражнения для тренировки данных свойств. Полезны они при отборе в такие интеллектуальные виды спорта, как шахматы или шашки.

При изучении особенностей нервной системы используют тест-опросник Стреляу, результаты которого позволяют сделать вывод о балансе нервных процессов, выраженности каждого из них, силе нервной системы. Эти данные помогут составить прогноз относительно стрессоустойчивости спортсмена, его поведения в условиях длительных тренировок или напряженных соревнований.

Оценить уровень личностной тревожности будущего спортсмена можно с помощью шкалы личностной тревожности Спилбергера-Ханина. Повышенный уровень тревожности негативно отражается на ежедневном психическом состоянии спортсмена и, особенно, на его состоянии перед соревнованием.

Для изучения особенностей физического состояния будущего спортсмена могут применяться приемы, основанные на расчете основных общепринятых индексов-показателей физического состояния, исходя из вводимых данных о ребенке «Оценка физического состояния младших школьников» (для детских спортивных школ) или «Оценка физического состояния взрослых» (для взрослых спортсменов).

Оценка личности будущего спортсмена и его

предрасположенность к психической патологии проводится с помощью опросника Шмишека (детский и взрослый варианты), результаты применения которого могут дать информацию об акцентуации (предрасположенности к патологии) по той или иной черте личности.

Диагностика и развитие мотивационных и волевых качеств может проводиться с использованием, например, теста мотивации достижения Мехрабиана. Это позволяет дать оценку уровню мотивации достижения будущего спортсмена, которая является обязательным условием успешности выступления в спортивных соревнованиях.

В качестве дополнительных показателей для отбора спортсменов следует отнести волевые качества (применяется опросник «Оценка волевых качеств личности»), уровень притязаний, мотивация к достижению цели и уверенность в себе (опросник «Оценка уверенности в себе»), а также степень готовности к риску. Для оценки этого показателя можно использовать опросник «Оценка готовности к риску».

На этапе подготовки спортсмена изучение его психоэмоционального состояния проводится в период тренировок, на соревнованиях перед стартом и после финиша. Отслеживаются динамика состояний спортсмена и его индивидуальные показатели (уровень ситуативной тревожности, самочувствие, степень активности в разное время суток, настроение), что позволяет тренеру планировать график соревнований и тренировочных мероприятий. При этом используются компьютерные методики, что экономит время на обработке результатов и построении графика динамики состояния каждого спортсмена.

Используемые методики для оценки:

- самочувствия, настроения, степени активности (тест САН);
- уровня ситуативной тревожности (одноименный опросник);
- уровня нервно-психического напряжения (опросник Немчина);
- физического состояния («Оценка физического состояния младших школьников», «Оценка физического состояния взрослых»).

При отборе спортсменов для команд важную роль играют

черты их личности и особенности межличностного взаимодействия. Среди показателей, которые помогут определить командную роль спортсмена и сделать прогноз его взаимоотношений с товарищами по команде, можно выделить:

- личностные черты (например, склонность к доминированию или конформность), выраженность которых можно оценить с помощью опросника Кеттелла;

- способ реагирования в конфликтах (как спортсмен реагирует на конфликт: предпочитает ли он избегать его, либо настроен на соперничество или на сотрудничество, прибегает к компромиссу или жертвует своей позицией). Опросник Томаса позволяет оценить ведущий из этих способов;

- уровень агрессивности и способы ее проявления можно определять с помощью опросника Басса-Дарки. 8 показателей (физическая агрессия, вербальная агрессия, обида, подозрительность и т.д.) позволяют составить прогноз относительно степени конфликтности спортсмена в группе;

- уровень развития адаптационных способностей - важен при отборе, например, в сборную, где игрокам необходимо относительно быстро привыкнуть к новым товарищам по команде и настроиться на совместную игру. Оценить общую адаптивность личности и уровень развития адаптационных способностей можно с помощью одноименных опросников.

Для изучения психологического климата можно использовать опросник «Психологический климат в коллективе».

На этапе подготовки проводится коррекция отдельных индивидуально-психологических характеристик. Психофизиологические и психические свойства также как и специальные спортивные навыки и умения требуют тренировки. В частности, для развития отдельных свойств внимания разработаны и применяются специальные упражнения, о которых упоминалось выше. Кроме этого, многие тесты сами по себе являются тренировочными, поскольку, к примеру, имеют несколько вариантов заданий или стимульный материал, эффективный при многократном использовании.