Психологическое тестирование(тесты) в спорте

«Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях»

Ушинский К.Д.

Среди специалистов бытует мнение, что психологическая подготовленность играет ведущую роль в современном профессиональном спорте. Обоснованность данного взгляда подтверждают исследования информативности критериев соревновательной деятельности М.А. Годика позволяющие сделать вывод о высокой информативности психологических критериев в спорте (таблица 1).

Таблица 1. Информативность критериев соревновательной деятельности в различных видах спорта

N	Критерии Виды спорта	Педагогиче ские	Биомеханиче Физиологиче Био ские ские ские			Психологиче ские	Эстетичес кие	
1	Цикличес кие	X	XXX	XXX	XXX	XX	X	
2	Игровые	XXX	X	XX	XX	XXX	XX	
3	Единобор ства	XX	X	XX	XX	XXX	X	
4	Ацикличе	XX	XXX	XXX	XX	XXX	X	
5	Упражнен ия на искусство движений	XX	XXX	XX	XX	XXX	XXX	

Примечание: xxx — очень высокая информативность, xx — высокая информативность, x — средняя информативность

<u>Психодиагностика</u>, направленная в спорте на оценку спортивно значимых свойств психики, которые характеризуют индивида или группу, позволяет определять как стабильные особенности личности, так и психические состояния, демонстрирующие характер приспособительных реакций спортсмена к условиям тренировки и соревнований»

Хорошее знание личностных особенностей подопечных являются необходимым условием для индивидуализации системы подготовки высококлассных спортсменов. Это подтверждается утверждением, согласно которому личностные и социальноличностные особенности спортсмена являются наиболее устойчивыми и менее всего подвержены изменениям в краткосрочной перспективе-Волевые, эмоциональные, интеллектуальные и сенсорные психические качества являются более подвижными элементами психологии Поэтому их контроль может осуществляться чаще. Самым подвижным элементом являются психические состояния

Опросник Р. Кеттела

Методика включает в себя 105 вопросов, направленных на оценку спортсмена по следующим шкалам:

- общительный сдержанный; абстрактное конкретное мышление; эмоционально устойчивый — неустойчивый; самостоятельный — зависимый от кого-либо; серьёзный беспечный:
- с ярко выраженным «Я» не принципиальный;
- склонный к риску робкий;
- мягкий жесткий;
- доверчивый подозрительный;
- с богатым воображением практичный;
- гибкий прямолинейный;
- спокойный тревожный;
- склонный к инновациям консервативный;
- напористый уступчивый;
- сдержан спонтанный;
- спокойный напряженный;
- правдивый лживый.

Методика изучения успешности профессиональной деятельности Г.В. Лозовой

Тест позволяет анализировать мотивацию и удовлетворенность своей работой как спортсменам, так и тренерам. Для этого в данном тесте приводятся 22 аспекта деятельности, субъективную важность каждого испытуемому необходимо оценить по 5-балльной шкале, а затем дать 5-балльную оценку реальному положению дел. Чем меньше разница — тем больше удовлетворения человек получает от своей работы.

Таблица 2. Бланк ответов

В	Важность		ГЬ	Аспекты деятельности	Реальное положение дел					
1	2	3	4	5	1. Привлекательность содержания	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	2. Увлекательность процесса	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	3. Высокие результаты	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	4. Высокая общественная значимость	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	5. Хорошая организация труда	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6. Удачное местоположение работы	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	7. Хорошая материальная база	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	8. Хорошие санитарно-гигиенические условия	1	2	3	4	5

1	2	3	4	5	9. Хорошие отношения с коллегами	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	10. Хорошие отношения с подопечными		2	3	4	5
1	2	3	4	5	11. Хорошие отношения с руководством		2	3	4	5
1	2	3	4	5	12. Высокая престижность		2	3	4	5
1	2	3	4	5	13. Высокий личный профессиональный статус	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	14. Хорошие перспективы карьерного роста	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	15. Высокая профессиональная подготовка	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	16. Высокий уровень профессионализма	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	17. Соответствие профессии характеру		2	3	4	5
1	2	3	4	5	18. Большие возможности для самосовершенствования	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	19. Большие возможности для проявления творчества	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	20. Большие возможности для широкого общения	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	21. Высокие материальные доходы от профессии	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	22. Большие профессиональные льготы и привилегии	1	2	3	4	5

Оценка психической надёжности посредством анкеты В.Э. Милъмана

Под психической надёжностью понимают устойчивость функционирования ведущих психических механизмов подчас сложных соревнований Анкета состоит из 22 вопросов, на каждый из них даётся по 3 варианта ответа (за исключением 17-го). При анализе полученных результатов каждый ответ соотносится с одним из компонентов психической надёжности:

- 1) соревновательная эмоциональная устойчивость;
- 2) саморегуляция;
- 3) мотивационно-энергетический компонент;
- 4) стабильность и помехоустойчивость.

Вопросы анкеты:

- «1. В каких случаях вы успешнее выступаете в ответственных соревнованиях?
- а) в спокойном состоянии, практически не волнуясь;
- б) в состоянии повышенного возбуждения;

- в) в состоянии сильного возбуждения.
- 2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на соревнованиях?
- а) да; б) иногда; в) нет.
- 3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?
- а) обычно не задумываюсь над этим; б) иногда; в) да.
- 4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?
- а) да; б) не могу сказать определенно; в) нет.
- 5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?
- а) да; б) бывают колебания; в) нет.
- 6. Стабильна ли ваша техника?
- а) да; б) бывают колебания; в) нет.
- 7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи? а) да; б) иногда; в) нет.
- 8. Мешает ли волнение в соревнованиях выступить наилучшим образом? а) да; б) иногда; в) нет.
- 9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях? а) да; б) не всегда; в) нет.
- 10. Вы охотно выполняете объёмные, интенсивные нагрузки? а) да; б) не всегда; в) нет.
- 11. Сильно ли действуют на вас неудачи?
- а) да, сильно расстраивают;
- б) быстро забываются;
- в) не придаю большого значения.
- 12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?
- а) при строгом сознательном контроле своих действий;
- б) при автоматическом выполнении;
- в) нечто среднее.
- 13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьёзные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?
- а) да; б) иногда; в) практически не бывает.
- 14. Возникает ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все заканчивалось»?
- а) да; б) иногда; в) нет.
- 15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?
- а) за несколько дней до соревнований;
- б) накануне соревнований;
- в) непосредственно перед выступлением.
- 16. Трудно ли вам отключиться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

- а) да; б) нет; в) могу отключиться, но ненадолго.
- 17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа.)
- а) нет, не провожу;
- б) стараюсь успокоиться, снять напряжение;
- в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном;
- г) сосредоточиваюсь на предстоящем выступлении;
- д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус;
- е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении;
- ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость;
- з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления;
- и) использую разминку в качестве психологической настройки.
- 18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключиться с одного вида настройки на другой?
- а) нет; б) обычно не испытываю в этом необходимости; в) да.
- 19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?
- а) нет; б) не всегда; в) как правило, могу.
- 20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?
- а) нет; б) обычно не чувствую в этом необходимости; в) да.
- 21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?
- а) да, могу отказаться от многих жизненных благ;
- б) этой проблемы передо мной не возникало;
- в) нет.
- 22. Каково ваше отношение к соревнованиям?
- а) соревнование это трудный экзамен;
- б) соревнование это праздник;
- в) и то и другое.

Подсчитывается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком «—» говорит о снижении уровня надёжности по данному компоненту по сравнению со средними данными; соответственно оценка со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надёжности.

Диапазон оценок по компонентам равняется: соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ) — от 12 до 5 баллов; саморегуляция (СР) — от 10 до 6 баллов; мотивационно-энергетический компонент (М-Э) — от 10 до 7 баллов; стабильность и помехоустойчивость (Ст-П) — от 6 до 3 баллов»

Опросник «Стресс-симптом-тест» Р. Фрестера

Тест позволяет определять влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на эмоциональное состояние спортсмена и его успешность. Данный тест включает в себя 21 стресс-фактор, которые наиболее часто встречаются в ходе соревнований. Задача испытуемого — оценить по 9-балльной шкале силу воздействия каждого из них на его психику. По итогам теста выводится общая оценка, а также отдельная по каждому стрессфактору.

Опросник:

- 1. Неудача на старте.
- 2. Предшествующие плохие тренировки и низкие соревновательные результаты.
- 3. Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье.
- 4.Плохое физическое самочувствие.
- 5. Необъективное судейство.
- 6.Отсрочка старта, начала соревнования.
- 7. Положение фаворита перед соревнованием.
- 8. Упрёки тренера, товарищей во время выступления.
- 9. Чрезмерная напряженность на старте.
- 10. Повышенное волнение, плохой сон за день или несколько дней до соревнования.
- 11.Плохое материальное оснащение соревнований.
- 12. Предшествующая неудача на соревновании.
- 13. Значительное превосходство соперника.
- 14. Неожиданно высокие результаты соперника.
- 15. Незнакомый соперник, отсутствие сведений о нем.
- 16. Завышенные требования тренера.
- 17. Длительный переезд к месту соревнования.
- 18.Постоянно преследующая мысль о необходимости успешно выполнить поставленные задачи.
- 19. Зрительные, акустические и тактильные помехи.
- 20. Предшествующее поражение от предстоящего противника.
- 21. Негативные реакции зрителей».

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ОШИБОК ПРИ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Пропагандируя широкое применение методов психодиагностики в профессиональном спорте и разрабатывая дальнейшие пути их совершенствования, следует быть осторожным при их интерпретации и исключать слишком категоричные заключения.

Вызывать ошибки может целый ряд факторов. Наиболее распространёнными являются:

- -отсутствие стандартизации при проведении исследования;
- -типографические огрехи в бланках;
- -случайные причины (поломка карандаша или ручки, различия в освещении, отвлечение в ключевом моменте и т.п.)
- -наличие у испытуемого сведений о предстоящем тесте и наиболее эффективных путях его прохождения;
- -невнимательность испытуемых при инструктировании;
- -состояние испытуемого (перенесённое заболевание, физические или психические перегрузки, предшествующая ссора или конфликт с кем-либо и т.д.);
- -негативное или чрезмерно ответственное отношение к тестированию.

Необходимо отметить, что даже глубокие знания различных методик психодиагностики не дают права делать категорические заключения — как минимум, для этого необходимы ещё опыт и фундаментальные знания в области психологии.

Заключение

Чрезвычайно важно понимать, что ни один вид спортивной подготовки не осуществляется без участия психологии. Соответственно, успешность физической, технической, тактической подготовленности в большой мере зависит от знаний и навыков тренера в области психологии. Необходимый объём разносторонней информации, получаемой в ходе психодиагностических исследований, способствует индивидуализации и повышению эффективности педагогических и тренировочных воздействий на спортсменов, повышает точность прогнозирования и объективность оценки готовности к соревнованиям, позволяет создавать психологический климат в коллективе, а также предупреждать конфликтные ситуации.