

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ

FEATURES OF THE USE OF PSYCHODIAGNOSTIC STUDIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF ATHLETES

На підставі аналізу та вивчення доступної науково-методичної літератури зроблено комплексний контроль для здійснення психодіагностичного тестування спортсменів у процесі навчально-тренувальної діяльності та практичні рекомендації для підвищення працездатності спортсменів шляхом своєчасної корекції психологічного стану. У дослідженні взяли участь спортсмени (юнаки та дівчата), що спеціалізуються в спортивній гімнастиці, плаванні та легкій атлетиці (n = 48), віком від 18 до 23 років, високої кваліфікації.

За допомогою комплексного контролю встановлено, що особистісна тривожність має неоднаковий рівень розвитку у представників різних видів спорту. У студентів-спортсменів, що займаються гімнастикою, тривожність вища, ніж у представників легкої атлетики та плавання. Рівень тривожності як риси особистості та тривоги спортсменів на тренуванні перебуває переважно на середньому рівні, що говорить про досить стабільний емоційний стан спортсменів в умовах тренування. Результати досліджень і розроблена система психодіагностичних досліджень дали змогу підтвердити вже наявні та отримати нові дані в галузі спортивної психології. У результати досліджень було встановлено, що особистісна тривожність, за Дж. Тейлором, має неоднаковий рівень розвитку у представників різних видів спорту. Для дослідження рухливості нервових процесів використовувалася методика «Сортування слів». У результаті отриманих даних виявлено, що у 90% досліджуваних спортсменів рівень рухливості нервових процесів перебуває на досить високому рівні. У 15% спортсменів виявлено швидке переключення з одного виду роботи на інший, рішучість і сміливість у поведінкових реакціях. У таких спортсменів здатності нервової системи характеризуються швидким реагуванням на зміну середовища, швидкістю протікання збудження і гальмування, швидкістю і легкістю зміни збудження і навпаки. У 30% досліджуваних переважає висока швидкість реакції у відповідь на роздратування.

У результаті отриманих даних за допомогою тесту Айзенка виявлені типи темпераменту показали індивідуальність спортсменів незалежно від вибраного виду спортивної спеціалізації. 56% дівчат-гімнасток, 38% юнаків-гімнастів виявилися емоційно нестійкими (нейротичними), які більш емоційні, тривожні, чутливі, схильні до занепокоєння, болісно переживають невдачі. Розробка системи оцінки та отримані

рекомендації дають змогу тренеру підвищити ефективність тренувальної та змагальної діяльності, використовувати їх як ефективний засіб контролю під час тренувальної та змагальної діяльності студентів-спортсменів.

Ключові слова: психодіагностика, спортсмени, тренувальний процес, психологічний стан.

Based on the analysis and study of the available scientific and methodological literature, to make a comprehensive monitoring system for psychodiagnostic testing of athletes in the process of training activities to increase the athletes' performance by timely correction of the psychological state. The study involved boys and girls specializing in gymnastics, swimming, athletics (n=48).

With the help of comprehensive control it was established that personal anxiety had an uneven level of development among representatives of various kinds of sport. Students-sportsmen involved in gymnastics have higher anxiety than representatives of athletics and swimming. The level of anxiety as a personal feature and the anxiety of athletes during training is predominantly at an average level, which indicates a fairly stable emotional state of athletes during training. The research results and a developed system of psychodiagnostic have been confirmed the existing ones and obtained new data in the field of sports psychology.

Personal anxiety according to J. Taylor has different levels of development in the representatives of different sports. The word sorting technique was used to study the mobility of nerve processes. It is revealed that in 90% of athletes the level of mobility of nervous process is at a rather high level. 15% of athletes find rapid switching from one job to another, determination and courage in behavioural reactions. 30% of those sure eyed were dominated by high response rates to rescue. At a results of the data obtained by means of the Eysenck test, the tips of temperament revealed showed the individuality of the athletes regardless of the chosen tip of sports specialization. 56% of gymnast girls, 38% of gymnasts are emotionally unstable (neurotic), who are more emotional, anxious, sensitive, prone to anxiety, and painfully fail.

The development of the assessment system and the received recommendations allow a trainer to increase the effectiveness of training and competitive activity, and be used as an effective means of control during the training and competitive activity of students-sportsmen.

Key words: psychodiagnostics, sportsmen, training process, psychological state.

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-2.29>

Лопуга Г.В.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Михайленко Ю.М.

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія
фізичної культури та спорту

Вступ. Психодіагностика в спорті – це оцінка за допомогою методів психології тих психічних якостей, властивостей окремих спортсменів

або спортивних груп, від яких залежить успіх їхньої спортивної діяльності. У спорті вищої майстерності спортсмени, переносячи вели-

чезні фізичні і психічні навантаження, схильні до перевтоми, нервово-психічних зривів, депресії тощо [1, с. 212; 2, с. 131].

Контроль параметрів психічного стану студентів-спортсменів необхідний на всіх стадіях тренувального процесу в рамках етапного, поточного й оперативного контролю і є інструментом для об'єктивного відбору та індивідуального коригування тренувального процесу [3, с. 196; 4, с. 53].

Натепер у спортивній психології не втрачають своєї актуальності питання дослідження розвитку особистості та психіки, а також пошук і поширення нових методів підвищення резервів спортсменів [5, с. 223].

Актуальність проблеми контролю психофізичного стану спортсменів, діяльність яких вимагає стійкої уваги, швидкої реакції, стабільної роботи психофізіологічних функціональних систем, безсумнівна.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Нині, як правило, для поточного контролю в спортивній практиці використовується широкий набір методик, які важкодоступні. Тому важливим є пошук експрес-методів всебічної оцінки поточного психофізіологічного стану. Отримана оперативна інформація правомірно може бути використана як об'єктивний критерій у розробці плану тренувань і своєчасної корекції психологічного стану спортсмена [1, с. 223].

Формулювання цілей статті. Мета статті – розробка системи комплексного контролю для здійснення психодіагностичного тестування спортсменів у процесі навчально-тренувальної діяльності та впровадження практичних рекомендацій для підвищення працездатності спортсменів шляхом своєчасної корекції психологічного стану.

Визначення методики дослідження. Під час роботи використано теоретичні методи дослідження (аналіз науково-методичної літератури за проблемою, що розглядається), синтез, узагальнення; методи збору емпіричної інформації: опитування (анкетування/інтерв'ю) студентів-спортсменів, спостереження, експеримент; психодіагностичне тестування; сучасні методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психофізіологічний стан спортсмена є невід'ємною складовою частиною більш загального біологічного феномена – функціонального статусу організму [6, с. 64; 7, с. 106]. Для виявлення інформативних психомоторних показників як критерію реакції адаптації до фізичних навантажень у спортсменів було проведено це дослідження.

У дослідженні взяли участь спортсмени (юнаки та дівчата), що спеціалізуються в спортивній гімнастиці, плаванні та легкій атлетиці (n = 48), віком від 18 до 23 років, що мають

кваліфікацію від I розряду до майстрів спорту. На підставі лікарського контролю, за даними психічного і фізичного здоров'я, у жодного з випробовуваних не виявлено обмежень у проведенні психодіагностичного тестування.

Останнім часом усе більше приділяється уваги пошуку експрес-методів, які б давали оперативну інформацію про вплив тренувальних навантажень на організм спортсменів, про швидкість відновлення та про розвиток адаптаційних перебудов в організмі [8, с. 207].

Для вивчення впливу спортивної діяльності на показники функціонального стану центральної нервової системи нами проводилося вивчення динаміки результатів психофізіологічного тестування в процесі фізичної активності та відновлення після навантаження спортсменів-легкоатлетів, гімнастів і плавців, коли до інтенсивних фізичних навантажень додається виражений психоемоційний компонент, пов'язаний з переживаннями.

Шкала «прояву тривожності» (Manifest Anxiety Scale, MAS) – особистісний опитувальник, що призначений для вимірювання проявів тривожності [9, с. 26].

Ствердження відбиралися з набору тверджень Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (MMPI).

Ця шкала може застосовувалася до і після змагань. Було встановлено, що особистісна тривожність має неоднаковий рівень розвитку у представників різних видів спорту (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень розвитку тривожності у представників різних видів спорту

№ з/п	Вид спорту	%	Рівень тривожності
1.	Гімнастика	47	Високий
2.	Плавання	39	Середній
3.	Легка атлетика	20	Низький

У студентів-спортсменів, що займаються гімнастикою, тривожність вища, ніж у представників інших спеціалізацій (легка атлетика та плавання). Можливо, ці відмінності свідчать про те, що специфіка діяльності висуває певні вимоги до рівня розвитку такої властивості темпераменту.

Так, висока тривожність впливає на організацію рухової координації, точність рухів, на рівень емоційного збудження [10, с. 116]. Водночас в умовах змагань висока тривожність може чинити негативний вплив на результат легкоатлетів, які не вміють регулювати свій емоційний стан.

У результаті досліджень було встановлено, що особистісна тривожність, за Дж. Тейлором, має неоднаковий рівень розвитку у представників різних видів спорту (табл. 2).

З отриманих результатів видно, що у 67% випробовуваних спортсменів на змаганнях переважає середній (з тенденцією до високого) рівень тривожності, у 24% випробовуваних рівень тривожності середній (з тенденцією до низького), у 9% випробовуваних спортсменів високий рівень тривожності, що нижчий, ніж було в ситуації тренування на першому етапі дослідження.

Таблиця 2

Рівні тривожності (РТ) у студентів-спортсменів (за методикою Дж. Тейлор)

	Дуже високий РТ	Високий РТ	Середній з тенденцією до високого РТ	Середній з тенденцією до низького РТ	Низький РТ
Кількість піддослідних (%)	0	9	67	24	0

За результатами дослідження під час змагань можна зробити висновок про те, що рівень тривожності та тривоги на змаганнях підвищується, але на рівень самоактуалізації спортсменів не має значного впливу.

У ході порівняльного аналізу виявлено значущі відмінності між показниками рівня тривожності та тривоги на тренуваннях і на змаганнях. За характером виявлено прямий зв'язок: на змаганнях тривожність як особистісна риса і стан тривоги спортсменів зросли. Істотних змін у рівні самоактуалізації спортсменів виявлено не було.

Таким чином, підбиваючи підсумки дослідження, можна сказати, що рівень тривожності як риси особистості та тривоги спортсменів на тренуванні перебуває переважно на середньому рівні, що говорить про досить стабільний емоційний стан спортсменів в умовах тренування.

Виявлення значущості психологічних характеристик спортсменів – наступний етап в експертному опитуванні.

Властивості нервової системи (врівноваженість, сила і рухливість) є генетично зумовленим чинником, який справляє помітний вплив на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Успішна діяльність спортсменів передбачає врахування подібності індивідуальних особливостей психічних функцій, до числа яких належать пам'ять, мислення, увага [5, с. 116].

Психологічна підготовка спортсменів полягає у формуванні психічних властивостей особистості, що впливають на оптимальний прояв психічних процесів, розвитку навичок управління психічними станами в екстремальних умовах діяльності та створення сприятли-

вої психологічної атмосфери в спортивному колективі [3, с. 102].

Для дослідження рухливості нервових процесів використовувалася методика «Сортування слів». Обчислювався показник успішності роботи (УР) у разі використання спеціальної формули і перекладався в бали.

У результаті отриманих даних виявлено, що у 90% досліджуваних спортсменів рівень рухливості нервових процесів перебуває на досить високому рівні (n = 48). У 15% спортсменів виявлено швидке переключення з одного виду роботи на інший, рішучість і сміливість у поведінкових реакціях.

У таких спортсменів здатності нервової системи характеризуються швидким реагуванням на зміну середовища, швидкістю протікання збудження і гальмування, швидкістю і легкістю зміни збудження і навпаки. У 30% досліджуваних переважає висока швидкість реакції у відповідь на роздратування.

У 20% досліджуваних виявлено низьку швидкість протікання нервових процесів – збудження й гальмування та ускладненість їх взаємної зміни. Тому спортсменам з малорухомими нервовими процесами необхідно приділяти більше часу швидкісним діям.

У зв'язку з вищевикладеним можна констатувати, що у більшості досліджуваних спортсменів гальмування переважає над збудженням, їм характерна висока рухливість нервових процесів.

Спортсмени із сильними і врівноваженими нервовими процесами, у яких переважає збудження, можуть витримувати тривалі та часто повторювані дії без видимої втоми. У таких спортсменів дуже чутлива і витривала нервова система, яка здатна реагувати і перемикається на мінливі умови навколишнього середовища [1, с. 196].

Оцінку емоційної стійкості та типу темпераменту спортсменів проводили за допомогою тесту Айзенка. Піддослідним необхідно було відповісти на низку запитань.

25% опитаних мають схильність до інтроверсії, що означає замкнутість, нетовариськість у команді, схильність до самоаналізу та труднощі до соціальної адаптації. Такі спортсмени краще справляються з монотонною роботою, вони більш обережні, педантичні, відрізняються відчуженістю, тривожністю, незалежністю. Їхня увага спрямована на самих себе, вони стають центром власних інтересів.

У результаті отриманих даних виявлені типи темпераменту показали індивідуальність спортсменів незалежно від обраного виду спортивної спеціалізації. 56% дівчат-гімнасток, 38% юнаків-гімнастів виявилися емоційно нестійкими (нейротичними), які більш емоційні, тривожні, чутливі, схильні до занепокоєння, болісно переживають невдачі.

У такому разі перед тренером стоїть основне і головне завдання – за допомогою систематичної роботи сприяти розвитку позитивних сторін кожного темпераменту з одночасною допомогою у звільненні від тих негативних моментів, які можуть вплинути на спортивний результат (змагання).

Висновки. Рівень тривожності як риси особистості та тривоги у спортсменів на тренуванні перебуває здебільшого на середньому рівні, що говорить про досить стабільний емоційний стан спортсменів в умовах тренування.

Серед особистісних якостей спортсменів можна з упевненістю назвати такі як сильний характер, сумлінність, наполегливість, врівноваженість, відповідальність, наполегливість, стійкість, рішучість, наполегливість у досягненні мети, практичність, твердість, чесність. Саме ці якості визначають переможців у різних видах спорту.

Було встановлено, що особистісна тривожність має неоднаковий рівень розвитку у представників різних видів спорту. У студентів-спортсменів, що займаються гімнастикою, тривожність вища, ніж у представників інших спеціалізацій (легка атлетика та плавання).

Таким чином, результати досліджень і розроблена система психодіагностичних досліджень дали змогу підтвердити й отримати нові дані в галузі спортивної психології.

Розробка системи оцінки та отримані рекомендації дають змогу тренеру підвищити ефективність тренувальної та змагальної діяльності і використовувати такий підхід як інструментарій контролю у тренувальній та змагальній діяльності студентів-спортсменів.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі полягають у розширенні методів психодіагностики, а також дослідження у напрямі гендерних відмінностей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабушкин Г.Д. Психодіагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие. Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. 328 с.
2. Бачинська Н.В., Вілянський В.М., Реут Є.О. Особливості використання психодіагностичного тестування у студентів-спортсменів. Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, лицею гімназії». Спеціальний тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». № 4. Кн. 1. Том I (83), 201. Київ : Гнозис, 2019. С. 131–142.
3. Гуревич К.М., Борисова Е.М. (ред.) Психологическая диагностика : учебное пособие. Москва : Изд-во УРАО, 1997. 304 с.
4. Алёшичева А.В., Байковский Ю.В., Самойлов Н.Г. Применение методов оценки качества жизни для диагностики состояния психологического здоровья спортсменов. *Спортивный психолог*. 2018. № 2 (49). С. 52–57.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. Издательский дом «Питер», 2012. 352 с.
6. Ниясова Н.С., Кульмаметьева Э.С. Психологическая диагностика физического самовоспитания личности на занятиях спортом. *Спортивный психолог*. 2018. №2 (49). С. 64–67.
7. Макаренко М.В., Лизогуб В.В., Безкопильний О.П. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : зб. наук. пр. Київ : ДНДІФКС, 2004. № 4. С. 105–110.
8. Гибадуллин И.Г., Лазаренко В.Г., Кожевников В.С. Физиологические и психологические критерии планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва. *Вестник ИжГТУ им. М.Т. Калашникова*. 2014. №. 3. С. 207–208.
9. Николаев А.Н. Алгоритм психологического прогнозирования успешности выступлений спортсменов. *Спортивный психолог*. 2018. № 2 (49). С. 26–30.
10. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодіагностика в спорте : учебное пособие для вузов. Москва : Просвещение, 2005. 349 с.