

ПСИХОДИАГНОСТИКА В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА



Бабичев И.В. – к.псх.н., психолог ДЮСШ «Теннис-Парк» 4377760@mail.ru



Жихарева О.И. – доцент, к.п.н., спортивный директор ДЮСШ «Теннис-Парк»



Лопин А.Ю. – профессор, д.м.н., вице-президент общероссийской общественной организации «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»

Ключевые слова: психологическое обеспечение, детско-юношеский спорт, методы психодиагностики.
Keywords: psychological support, youth sport, methods of psycho-diagnostics.

Резюме. В статье рассматривается возможный подход к построению системы психологического обеспечения в детско-юношеском спорте. Одним из ключевых элементов такой системы выступает психодиагностика. Поэтому основное содержание статьи посвящено определению специфических задач психодиагностики в системе детско-юношеского спорта и определению банка валидных методик.

Несмотря на то, что психология спорта является сравнительно молодым направлением психологической науки, многие ее актуальные вопросы получили достаточно широкую разработку в многочисленных исследованиях. Вместе с тем, необходимо отметить, что некоторые практические аспекты этой области психологии не получили должного освещения.

По нашему мнению, это касается и вопросов психологического обеспечения системы детско-юношеского спорта, которая приобретает все большее значение не только как механизм отбора и подготовки кадров для спорта высших достижений, но и как важная составляющая системы эффективного воспитания подрастающего поколения российских граждан.

Summary. The article discusses a possible approach to the construction of a system of psychological support in youth sport. One of the key elements of such a system performs diagnostics. The main content of the article is devoted to the definition of the tasks of psycho-diagnostics, as well as, her most definitive methods.

Для того, чтобы наилучшим образом определить цели психологического обеспечения в детско-юношеском спорте необходимо рассмотреть задачи, которые призвана решать психология спорта и физической культуры в целом.

Среди задач, которые обычно ставятся перед спортивными психологами, следует отметить следующие:

- повышение общей эффективности тренировочного процесса за счет выработки нужного уровня мотивации, а также, формирования нужных психических и психофизиологических качеств;
- создание психологических условий для наиболее эффективного развития спортсмена;
- психологическая подготовка и настрой спортсмена на соревновательную деятельность;

– формирование коммуникативной компетенции у спортсменов и тренерского состава для лучшего взаимодействия;

– экстренная помощь спортсмену, которая подразумевает работу в самые напряженные для него моменты – от снятия предстартовых волнений и работы со стрессом до помощи в случае неудачных выступлений и связанными с этим переживаниями.

В отдельное направление современная спортивная психология выделяет исследования, рассматривающие проблемы формирования команд, межличностных отношений в коллективе и пр.

Программа психологического обеспечения спортивной деятельности предполагает три основных направления: психодиагностика, психологическая подготовка спортсмена, управление состоянием и поведением спортсмена в тренировочном процессе и в ходе соревнований [1].

Общими задачами психодиагностики при этом являются:

– определение уровня психических и психофизиологических возможностей спортсмена в том или ином виде спорта;

– определение возможностей спортсмена на конкретном этапе тренировочного цикла или отдельном занятии;

– определение психологического состояния спортсмена перед соревнованием.

По нашему мнению, система психологического обеспечения в детско-юношеском спорте должна предполагать существенно более широкий спектр задач, с учетом того, что в центре этого процесса находится ребенок – не только будущий спортсмен, но и развивающаяся личность, при этом, достаточно уязвимая, с точки зрения

негативного влияния различных социальных факторов.

Психолог в системе детско-юношеского спорта в своей работе, во многом, интегрирует функции как спортивного, так и школьного психолога. Среди прочего, ему необходимо решать проблемы ребенка, напрямую не связанные со спортивными занятиями, но оказывающие негативное влияние, в том числе, и на результаты тренировочного процесса, например, сложности во взаимоотношениях с родителями или сверстниками.

Мы выделяем следующие основные **цели программы психологического обеспечения** в системе детско-юношеского спорта:

1. Повышение эффективности деятельности юного спортсмена в ходе тренировочного процесса и на соревнованиях.

2. Сохранение (укрепление) психического здоровья детей.

3. Обеспечение гармоничного развития воспитанников спортивных школ.

Необходимо отметить, что цели психологического сопровождения не зависят от вида спорта и тесно связаны друг с другом, что можно представить следующим образом (см. рис. 1).

Мы не включили в психологическое сопровождение одну из основных составляющих работы спортивного психолога – отбор наиболее перспективных спортсменов. Во-первых, это отдельная, сложная и важная тема, во-вторых, не все спортивные школы (с учетом платной основы их деятельности) могут ставить перед психологом подобную задачу. Вместе с тем, необходимо отметить, что одной из задач психологического сопровождения может быть **прогнозирование перспектив**



Рис. 1. Цели психологического сопровождения и их взаимосвязь.

занимающегося, в том числе, и для спорта высших достижений.

Задачи психологического сопровождения в системе ДЮСШ и СДЮШОР мы разделяем на **общие** (для всех видов спорта) и специальные (с учетом особенностей того или иного вида спорта).

К основным общим задачам психологического сопровождения можно отнести следующее:

1. *Формирование (повышение) у детей необходимого уровня мотивации к спортивным занятиям.*

2. *Оптимизация тренировочного процесса с учетом индивидуальных психологических особенностей спортсменов (количество, продолжительность и форма тренировок, наиболее эффективная модель психолого-педагогического воздействия и коммуникации).*

3. *Формирование необходимого уровня стрессоустойчивости и возможностей саморегуляции психических состояний.*

4. *Непосредственная поддержка (сопровождение) на соревнованиях.*

5. *Развитие способностей к самопониманию, знанию своих сильных и слабых сторон.*

7. *Выявление и коррекция негативных психоэмоциональных состояний.*

8. *Помощь в решении проблемных ситуаций (например, трудности в общении со взрослыми или сверстниками).*

9. *Развитие необходимых качеств личности.*

Для определения специальных задач психологического сопровождения необходимо учитывать специфику конкретного вида спорта. Так, для единоборств такой задачей может быть **формирование психологической компетентности, направленной на понимание соперника**, а, следовательно, на выбор оптимальной тактики поединка. В свою очередь, специальными задачами психологического обеспечения для коллективных видов спорта будут: **участие психолога в формировании команды, профилактика конфликтных ситуаций и пр.**

Для реализации общих и специальных задач психологического обеспечения может использоваться весь основной **арсенал практической психологии**, а именно: психодиагностика, психологическое консультирование и тренинги.

Кроме того, в качестве специального метода спортивной психологии мы можем использовать **психологическое сопровождение** спортсмена на соревнованиях, направленное, в первую очередь, на формирование и поддержание **оптимального боевого состояния (ОБС)** спортсмена, а также, нейтрализацию негативного влияния на него возможного отрицательного результата соревнова-

ния.

Среди выделенных нами практических мероприятий психологического обеспечения в детско-юношеском спорте особое место занимает психодиагностика – это первоочередная и наиболее ответственная задача, от надежности и достоверности результатов которой зависит эффективность всей системы психологического обеспечения в целом.

Среди **конкретных задач психодиагностики** мы выделяем следующие:

– определение актуального психоэмоционального состояния ребенка и выявление возможных проблем;

– выявление индивидуальных психологических особенностей юного спортсмена;

– определение уровня развития психических и психофизиологических качеств необходимых для успешной реализации личности в конкретном виде спорта.

Определение актуального психического состояния позволяет осуществлять мониторинг психологического благополучия детей в целях профилактики негативных психологических состояний и оптимизации тренировочного процесса.

Выявление индивидуальных психологических особенностей спортсменов позволяет выстраивать им индивидуальную стратегию тренировочного процесса и участия в соревнованиях, включающую определение оптимального количества и формы тренировок, наиболее эффективной коммуникативной модели между тренером и спортсменом и т.д.

Как показывает практика, среди индивидуальных психологических особенностей спортсменов психодиагностике подлежат, в первую очередь:

– **свойства темперамента и характера:** преобладание возбуждения или торможения, подвижность нервных процессов, общая активность, открытость, тревожность, самоконтроль, агрессивность, эмоциональная устойчивость и т.д.;

– **особенности мотивационной сферы:** потребность в превосходстве, нацеленность на результат, устойчивый интерес к выбранному виду спорта и т.д.;

– **уровень адекватности самооценки:** как заниженная, так и завышенная самооценка крайне негативно сказываются на спортивных результатах;

– **возможности саморегуляции психических состояний;**

– **развитие волевых качеств;**

– **уровень адаптивности;**

– **возможности, связанные с концентрацией внимания.**

Все указанные методики доказали свою эффек-

Таблица 1

Диагностические методы психологического сопровождения.

Диагностическая методика	Задачи психодиагностики	Особенности применения
Проективные методы: рисунок человека, семьи, несуществующего животного	– определение текущего психоэмоционального состояния и выявление возможных проблем: уровень ситуативной тревожности, депрессивные тенденции, уровень фрустрации; – определение особенностей характера и темперамента; – уровень самооценки.	– возможно использование с 5 лет; – не вызывает затруднений и отторжения у детей; – занимает мало времени (от 5-15 минут); – предоставляет значительный объем информации
Метод цветowych выборов (тест Люшера)	– определение текущего психоэмоционального состояния: уровень фрустрации, страхи и т.д. – определение особенностей характера и темперамента	– возможно использование с 5 лет; – не вызывает затруднений; – занимает мало времени (от 5-10 минут).
Методика изучения особенностей темперамента (опросник Я. Стреляу)	– свойства нервной системы и темперамента: – сила возбуждения, сила торможения, сила подвижности, уравновешенность	– использование с 10-11 лет; – требует значительного времени (от 30-45 минут); – высокая валидность.
Психометрический тест С. Деллингер	– особенности характера	– возможно использование с 5 лет; – не вызывает затруднений у детей; – занимает мало времени
Личностный опросник Кеттелла (детский и подростковый вариант)	– определение особенностей характера и темперамента: возбудимость, эмоциональная стабильность и т.д.	– использование с 10-11 лет; – требует значительного времени (30-45 минут)
Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»	– уровень адаптивности; – особенности характера: доминирующие черты характера, коммуникативный потенциал, нормативность	– использование с 11-12 лет; – требует значительного времени (30-45 минут)

тивность, надежность и валидность, а также высокую корреляцию между собой, в ходе их применения в рамках программы психологического сопровождения в одной из детско-юношеских теннисных школ г. Москвы.

При этом необходимо отметить, что основой психодиагностических мероприятий остаются малоформализованные методики. Именно наблюдение и беседа позволяют быстро и достоверно получить психологическую характеристику объекта исследования. Кроме того, использование данных методов (табл. 1) предполагает возможную коррекцию задач диагностических мероприятий в ходе их осуществления на основе получаемой информации. К числу преимуществ данных методик, следует отнести экономность и оперативность их применения, в отличие от психологического тестирования, которое в большинстве случаев предполагает аппаратно-программное обеспечение и использование специально подготовленные помещения.

Помимо экономности у малоинформативных методик есть еще одно значимое преимущество – возможность не раскрывать или лишний раз не подчеркивать перед исследуемым факт его психологического изучения. Это представляется важным по многим причинам. Во-первых, всегда существует вероятность, что исследуемый может намеренно исказить

информацию о себе в целях улучшения собственного социального портрета. Во-вторых, качество психодиагностики напрямую зависит от уровня доверительности между психологом и субъектом обследования. Соответственно менее формальная процедура, безусловно, этому способствует.

Кроме того, осуществляя беседу и наблюдение, мы помимо вербальных реакций на вопросы получаем возможность анализировать невербальные реакции. Например, при беседе с детьми наиболее ярко проявляются эмоциональные реакции, что отражает отношение ребенка к тем или иным вопросам. Вместе взятые эти реакции дают значимую информацию (в том числе, проявления неискренности или неуверенности при ответах).

Таким образом, беседа, особенно когда речь заходит о диагностике детей, приобретает особое значение. Данный метод широко используется для определения ориентировки человека в окружающем пространстве и времени – круг представлений, возможность обобщений, особенностей и мотивов его поведения, отношения к себе и окружающему миру. Вместе с тем, позволяет довольно часто, непосредственно в ходе беседы раскрыть причины личностных проблем и затруднений в деятельности, в межличностных отношениях, а также оценить характерные особенности личности: предпочтения, склонности, интересы, отноше-

ние к самому себе [5].

Эффективность использования данного метода зависит от того, как спрашивать, какие вопросы задавать и как осуществлять проверку достоверности полученных ответов.

Одним из наиболее распространенных видов беседы является интервью, т.е. беседа, проводимая по определенному плану, предусматривающая регистрацию и анализ ответов на вопросы, а также изучение особенностей невербального поведения опрашиваемых. В отличие от обычной беседы интервьюирование имеет четкую цель, предполагает предварительное планирование, а также, обработку полученных результатов.

Интервью может быть свободным (без строгой детализации вопросов, но по общей программе), стандартизованным (с детальной разработкой всей процедуры, включая общий план беседы, последовательность вопросов и варианты возможных ответов), частично стандартизованным [4].

Свободное интервью представляет собой беседу, в которой исследователь имеет возможность изменять характер и порядок вопросов, для наиболее эффективного решения поставленных задач. Данный вид исследования характеризуется гибкостью тактики построения диалога в рамках заданной темы, максимальным учетом индивидуальных особенностей исследуемых, относительной естественностью условий опроса. Вместе с тем, одним из недостатков свободного интервью является затрудненность сопоставления получаемых результатов, обусловленная широкой вариативностью задаваемых вопросов.

Стандартизованное интервью в большей степени позволяет получить сравнимые данные по разным испытуемым, позволяет в полной мере и в нужной последовательности отработать все необходимые вопросы. Оно предусматривает проведение опроса по четко разработанной схеме, одинаковой для всех исследуемых, при этом формулировки и порядок вопросов не меняются, а новые вопросы не включаются. Это обеспечивает высокий уровень сопоставимости получаемых результатов, сокращает количество неточностей в формулировках вопросов,

повышается надежность интервью. Вместе с тем, необходимо понимать, что стандартизованное интервью может создать атмосферу экзамена, что ограничивает проявления непосредственности и искренности со стороны отвечающего. Во избежание этого важно избегать монотонного характера беседы, эмоциональной безличности в подаче вопросов. Только искренний интерес к личности испытуемого и выраженная эмпатия со стороны психолога позволяют получить необходимый и качественный материал для последующего анализа.

Частично стандартизованное (полустандартизованное) – интервью основано на использовании двух видов вопросов. Одни из них – основные, которые должны быть заданы каждому опрашиваемому, другие – дополнительные, уточняющие, включение которых в беседу зависит от ответов на основные вопросы. Тем самым достигается определенная вариативность опроса, возможность учета индивидуальных особенностей респондентов и изменений коммуникативной ситуации. В то же время полученные таким образом сведения сохраняют значительную сопоставимость. Психолог управляет диалогом, при необходимости акцентируя внимание исследуемого на каких-либо дополнительных аспектах обсуждаемых тем, и при этом не выходит за рамки заранее подготовленного перечня вопросов.

По нашему мнению, частично стандартизованное интервью является своеобразной «золотой серединой» и наилучшим образом соответствует задачам психодиагностики в рамках психологического обеспечения в детско-юношеском спорте. При этом наибольшую значимость приобретает определение перечня конкретных вопросов наилучшим образом соответствующих целям психодиагностического исследования.

Надежность и достоверность результатов диагностики в системе психологического обеспечения в детско-юношеском спорте, в конечном итоге, будет достигаться за счет комплексного использования формализованных и малоформализованных методов (тестирования и беседы).

Литература.

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., 1986.
4. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб.: Питер, 2008.
5. Романова Е.С. Психодиагностика. – СПб.: Питер, 2009.