



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

EFFECTIVENESS OF THE PSYCHODIAGNOSTICS USE IN YOUTH SPORTS SCHOOL COACHING



Малкин Валерий Рафаилович – канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры Уральского федерального университета, Екатеринбург, Россия, v.r.malkin@urfu.ru

Malkin Valeryi – PhD, Associate Professor of the Theory of Physical Culture Department at the Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia



Рогалева Людмила Николаевна – канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры Уральского федерального университета, Екатеринбург, Россия, l.n.rogaleva@urfu.ru

Rogaleva Lyudmila – PhD, Associate Professor of the Theory of Physical Culture Department at the Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia

Ключевые слова: психодиагностика, тренер, спортсмен.

Аннотация. В данной статье выявляется эффективность использования психодиагностики в практической работе тренера. Доказано, что работа тренера с юными спортсменами на основе данных психодиагностики позволяет улучшить процесс организации психологической работы с юными спортсменами.

Keywords: psychodiagnostics, coach, athlete.

Abstract. The purpose of the study was to assess the effectiveness of the use of psycho-diagnostics in the practical work of the coach. The received facts confirm the importance of information received with the help of psychodiagnostics about motivation and the objectives of the young athletes, the relationship in the sports team, as well as the attitude of young athletes to the upcoming competitions. It is proved that the coach's work with young athletes on the basis of data of psycho-diagnostics allows improving the organization of psychological work with young athletes.

Актуальность исследования. Ведущая роль в управлении тренировочным процессом принадлежит тренеру, т.к. от его профессионализма, способности анализировать и прогнозировать поведение спортсменов во время соревнований во многом зависит успешность его учеников.

Психодиагностика давно зарекомендовала себя как эффективный инструмент в работе спортивного психолога [1, 6]. Она могла бы стать не менее эффективным средством в работе тренера, помогая ему правильно оценить и спрогнозировать поведение спортсменов в экстремальных условиях. А также

внести коррективы в предсоревновательную подготовку спортсменов, опираясь на объективные данные, кроме того выстраивать индивидуальную работу со спортсменами и целенаправленно решать конкретные задачи по психологической подготовке и управлению командой [1, 2, 5].

Особенно важна психодиагностика в работе тренера на этапе углубленной спортивной специализации, в период подросткового возраста юных спортсменов, так как именно в этот период формируется устойчивая система личностных качеств юных спортсменов, закладываются важные

психические механизмы регуляции деятельности, такие как мотивация, направленность личности, самооценка и уровень притязаний [2, 3, 5, 8].

Несмотря на очевидные преимущества использования психодиагностики в спорте в настоящее время в России она фактически не используется. Это связано, во-первых, с тем, что в большинстве спортивных школ отсутствует должность спортивного психолога, а во вторых, с неготовностью тренеров использовать доступный психологический инструментарий в своей работе [4].

Цель исследования заключалась в том, чтобы оценить эффективность использования методов психодиагностики в работе тренера.

Организация исследования. На первом этапе работы определялся психодиагностический инструментарий для тренеров. Подбор методов осуществлялся в соответствии с основными подходами к психологическому обеспечению юных спортсменов, а также с учетом возрастных особенностей, путем выделения наиболее значимых личностных показателей, от которых зависит психологическая готовность юных спортсменов к спортивной деятельности, и как следствие достижение спортивного мастерства.

В итоге на основе метода дедукции и индукции нами было выделено 3 блока психодиагностического инструментария, который может пользоваться тренером для получения конкретной психологической информации о спортсменах.

На втором этапе было организовано и проведено исследование по использованию методов психодиагностики в работе тренера.

Испытуемые. В исследовании участвовало 5 тренеров по таким видам спорта как футбол,

фигурное катание, синхронное фигурное катание, скалолазание, легкая атлетика, бадминтон. Всего было привлечено 7 тренеров, 3 женщины и 4 мужчины, средний возраст 24,5, имеющих диплом магистра, и их спортсмены 158 человек, средний возраст спортсменов 13, 5 лет.

Организация работы тренера по использованию методов психодиагностики строилась по следующему алгоритму: тренер проходил инструктаж по проведению методов психодиагностики со спортсменами, затем проводил тестирование и анализ данных, а затем разрабатывал программу работы с юными спортсменами. В начале исследования и перед завершением его родителей информировали об участии в исследовании и гарантировали конфиденциальность всей полученной информации. Тренер мог получить консультацию спортивного психолога в ходе проводимой им работы. В конце проведенной работы (в течение года) тренер проводил повторное тестирование. В ходе проведенной работы тренеры также оценивали информативность и полезность используемых методов психодиагностики для практики.

В связи с этим в данной статье мы остановимся на рассмотрении тех методов, которые высоко оценили тренеры. Во-первых, это анкета «Мотивации спортивной деятельности» (Dieter Teipel и Reinhild Kemper), включающая 31 вариант ответов на вопрос «Я занимаюсь спортом, потому что...» [8]. Во-вторых, анкета, разработанная нами «Установки юных спортсменов в спорте», в которой спортсмены указывали те цели, на которые они ориентированы в ближайшем будущем. В-третьих, методика шкала атмосферы в группе (по А.Ф. Фидлеру) и методика

Таблица 1 – Ведущие мотивы занятий спортом у юных спортсменов (в %)

Вопросы	1 Исследование	2 Исследование
Мне доставляет радость занятия спортом	5.2	5.9
Мне нравится побеждать	4.7	5.2
Я бы хотел (а) проверить чего могу добиться, на что я способен	4.3	5.8
мне нравится наша команда	4.7	5.6
занимаясь, я могу зарабатывать деньги	5.4	4.2
я могу стать известным (получить признание)	6.6.	5.0
я хотела бы хорошо зарабатывать в сфере спорта	5.5	4.5
мне нравится внимание публики	4.2	4.5
мне нравится преодолевать задачи поставленные тренером	5.1	5.7
я хочу стать успешным	5.7	5.2
родители и тренер убеждают меня в пользе занятий спортом	6,2	5.3

Таблица 2 – Отношение юных спортсменов к тренировочному процессу

Сколько раз необходимо заниматься, чтобы достичь высокого результата?		
	1 исследование	2 исследование
4 раза в неделю	20%	10%
5 раз в неделю	50%	60%
6 раз в неделю	30%	30%
Дополнительно самостоятельно тренироваться	80%	100%
Что может мешать вам достичь поставленных результатов?		
	1 исследование	2 исследование
Лень	20%	10%
Несобранность	20%	10%
Недостаток воли	10%	10%
Отсутствия самоконтроля	30%	10%
Непредвиденные внешние факторы (болезнь, учеба и т.д.)	20%	60%
Что не хватает для достижения поставленной цели?		
	1 исследование	2 исследование
Физическая подготовка	20%	60%
Техническая подготовка	40%	20%
Другое	40%	20%
Какие факторы необходимы для достижения высоких спортивных результатов?		
	1 исследование	2 исследование
Работать через «не могу»	60%	20%
Соблюдение режима тренировок	0%	80%

«отношение спортсменов к предстоящим соревнованиям» [6].

Результаты исследования. В ходе анализа результатов разработанной нами анкеты «Мотивации спортивной деятельности», тренеры смогли убедиться, насколько мотивы занятий спортом у юных спортсменов слабо дифференцированы, лучше понять причины изменения мотиваций юных спортсменов под воздействием внешних и внутренних факторов. Разработанная программа по формированию мотивации со стороны тренера и вторичное исследование способствовала позитивным изменениям в мотивации спортсменов-подростков, прежде всего в сторону формирования внутренних мотивов над внешними, ориентации на процесс развития своих способностей. Данные результаты отражены в таблице 1.

Не менее важным для тренера стали данные результатов так же разработанной нами анкеты «Установки юных спортсменов в спорте», которые представлены в таблице 2.

Все тренеры отметили получение новой для себя информации об установках юных спортсменов к тренировочному процессу, к количеству

проводимых тренировок, самостоятельной работе, факторах, которые, по мнению юных спортсменов, способствуют достижению высоких спортивных результатов. Полученные тренерами данные смогли помочь тренерам внести коррекцию в организацию и методику тренировочной деятельности, откорректировать программу работы с юными спортсменами и расширить формы и методы организации самостоятельной работы юных спортсменов.

При использовании методов изучения атмосферы в спортивной команде (по А.Ф. Фидлеру) тренеры смогли реально оценить различные аспекты взаимодействия юных спортсменов (таблица 3).

По мнению тренеров, межличностные взаимоотношение юных спортсменов и влияние на эти взаимоотношение является наиболее сложной для них задачей. В свою очередь, данные полученные в ходе психодиагностики позволили тренерам, во-первых, уточнить насколько их точка зрения и объективная информация совпадает, а с другой, более уверенно управлять взаимодействием спортсменов и воздействовать на детский коллектив. Готовность тренеров проводить целенаправленную

Таблица 3 – Динамика показателей эмоционально-психологического климата (чем ниже показатели, тем эмоциональный климат лучше)

	1 исследование	2 исследование
Сочувствие, взаимопонимание – равнодушие, эмоциональная отгороженность	2,600	1,183
Радость за успех товарищей по команде	3,867	0,352
Поощряется личная инициатива, дается свобода для организации командных дел	2,667	1,175
Царит чувство сплоченности, единства – царит разобщенность,	3,000	0,845
Преобладают дружеские отношения	3,600	0,910

психолого-педагогическую работу по включению и формированию адекватных отношений в детском спортивном коллективе способствовали закреплению позитивных отношений в коллективах и сплочению коллектива.

Тренеры также отметили важность методики «Отношение спортсменов к предстоящим соревнованиям» для психологической подготовки юных спортсменов к соревнованиям [6].

Результаты по данной методике позволило тренеру получать быстро информацию о восприятии спортсменами предстоящих соревнований, если необходимо быстро корректировать установки, как индивидуальных спортсменов, так и всей команды в целом. Тренеры отметили, что одной из характерных тенденций для всех юных спортсменов является то, что они при сопоставлении своих возможностей с возможностями соперников оценивают себя чаще всего ниже их, что оказывает отрицательное влияние на их эмоциональное состояние во время соревнований. В связи с этим тренеры уделили специально больше внимание проблеме формированию адекватного образа восприятия соперников у своих учеников. Важной является для них информация юных спортсменов по такому критерию как «желание выступить в предстоящем соревновании», поскольку при низких значениях по данной шкале в силу страхов или неуверенности, вероятность снижения результатов выступления очевидна. Поэтому данный показатель, как и показатель уверенности спортсмена в себе накануне соревнований требует от тренера индивидуального подхода при работе со спортсменами.

На основании полученных данных тренеры смогли пересмотреть свое поведение до, во время и после соревнований, смогли успешно откорректировать неправильные установки родителей перед стартом, выработать свои методы

воздействия, повышающие чувство уверенности у юных спортсменов во время соревнований. Так, перед соревнованиями тренеры больше фиксировали внимание на сильных сторонах спортсменов, отказались от критики, фиксируя внимание не на победе, а на выполнении задачи, на получение нового опыта. Положительная динамика результатов по методике на втором этапе исследования подтвердила правильность проводимой тренером работы.

Выводы:

1. Проведенное исследование доказало, что использование методов психодиагностики в работе тренера позволяет, с одной стороны, получить тренеру полезную и важную информацию, а с другой, более целенаправленно организовывать психологическую работу с юными спортсменами.

2. Можно рекомендовать данные методы психодиагностики для более широкого применения в практике работы тренеров, а так же совместной работы тренера и спортивного психолога. Дальнейшая работа в данном направлении предусматривает апробацию использования методов психодиагностики на разных этапах спортивной карьеры.

Литература

1. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 149 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.
3. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 189 с.
4. Малкин, В.Р. Спорт – это психология / В. Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Спорт. 2015. – 176 с.

5. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Советский спорт, 2010. – 151 с.

6. Ханин, Ю.Ю. Психология общения в спорте / Ю.Ю. Ханин. – М.: Физическая культура и спорт, 1980. – 208 с.

7. Rogaleva, L. System of psychological work in sport / L. Rogaleva, V. Malkin // International Journal of Psychology. – 2016. – 51, S1. – p. 1114.

8. Teipel, D. Specific Motivational Aspects in Female Soccer Referees / D. Teipel, R. Kemper // 12 European Congress of Sport Psychology 4-9 september 2007, Halkidiki, Greece, Book of abstract. – 2007. – p. 362.

Literature

1. Gissen, L.D. Psychology and hygiene in sport / L.D. Gissen. – М.: Fizkul'tura i sport, 1973. – 149 p.

2. Gorbunov, G.D. Psychopedagogics of sports / G.D. Gorbunov. – М.: Sovetskij sport, 2012. – 312 p.

3. Malkin, V.R. Management of psychological preparation in sports / V.R. Malkin. – М.: Fizkul'tura i Sport, 2008. – 189 p.

4. Malkin, V.R. Sport is psychology / V. R. Malkin, L.N. Rogaleva. – М.: Sport. 2015. – 176 p.

5. Sopov, V.F. Theory and methods of psychological training in modern sport / V.F. Sopov. – М.: Sovetskij sport, 2010. – 151 p.

6. Hanin, YU.YU. Communication psychology in sport / YU.YU. Hanin. – М.: Fizicheskaya kul'tura i sport, 1980. – 208 p.

7. Rogaleva, L. System of psychological work in sport / L. Rogaleva, V. Malkin // International Journal of Psychology. – 2016. – 51, S1. – p. 1114.

8. Teipel, D. Specific Motivational Aspects in Female Soccer Referees / D. Teipel, R. Kemper // 12 European Congress of Sport Psychology 4-9 september 2007, Halkidiki, Greece, Book of abstract. – 2007. – p. 362.

