

ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОТБОРА И КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ

DOI 10.15826/spp.2021.1–2.9
УДК 159.9.072.592

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

В. Г. Сивицкий, Е. В. Мельник, Н. И. Боровская

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. Тренировочная и соревновательная успешность спортсмена тесно переплетается с различными аспектами подготовки: задачами этапа, техническим мастерством, физическими качествами спортсмена и т.д. Поэтому в спорте необходимо постоянно осуществлять психологический контроль и анализировать подготовленность спортсмена. В статье представлены фрагменты диагностического инструментария, разработанные для реализации комплексного психологического контроля в спорте.

Ключевые слова: простая реакция, психологический контроль, сложная реакция, тест.

Для цитирования: Сивицкий В. Г., Мельник Е.В., Боровская Н.И. Психологический контроль в спорте// Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1. С. 84–89.

PSYCHOLOGICAL CONTROL IN SPORTS

V. G. Sivitsky, E. V. Melnik, N. I. Borovskaya

Belarusian State University of Physical Culture, Belarus, Minsk

Abstract: The training and competitive success of an athlete is closely intertwined with various aspects of training: stage objectives, technical skill, physical qualities of an athlete, etc. Therefore, in sports, it is necessary to constantly exercise psychological control and analyze the fitness of an athlete. The article presents fragments of diagnostic tools developed to implement complex psychological control in sports activities.

Keywords: complex reaction, psychological control, simple reaction, test.

For citation: Sivitsky V. G., Melnik E.V., Borovskaya N.I. Psychological control in sports// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1. P. 84–89.

Введение. Подготовка спортсменов является многоуровневым и многофакторным процессом, системой воздействий на организм и психику, и от адекватности этих воздействий зависит эффектив-

© Сивицкий В. Г., Мельник Е. В., Боровская Н. И., 2021

ность всей деятельности. Оценка состояния и деятельности спортсмена с позиций психологии осуществляется с помощью психологического контроля. Для его реализации в спортивной психологии разрабатываются и используются различные методы и средства диагностики. Проведение диагностических методик, с одной стороны, ограничивается особенностями тренировочного процесса (например, на когнитивные процессы влияет степень утомления, на мотивацию – турнирная ситуация и т.д.), а с другой – эти особенности позволяют шире использовать для психологического анализа результаты двигательных тестов, физиологических реакций, а также наблюдение и самооценку различных сторон подготовленности спортсменов.

Результаты и их обсуждение. В спорте, как и в психологии, используется констатация особенностей психического явления (процесса, свойства или состояния), но лишь как часть комплексного исследования, например, для мониторинга подготовленности, изучения динамики качества под воздействием тренировочных или соревновательных нагрузок, как обоснование объема и интенсивности упражнений, поиске компенсаторных механизмов и т.д. Реализация тестов психомоторных реакций, предложенное в компьютерных программах «Диагностик», «Сенсорик» [1], «Крис» [2], «Psy_Monit» [3], «Монитор», «Моник» [4] позволяют не только оценить текущую подготовленность к двигательным действиям, но выявить особенности спортсмена в оперативной деятельности и предложить эффективную соревновательную тактику. Приведем пример интерпретации результатов тестирования сенсомоторных реакций в программе «Сенсорик» [1]:

– простая реакция на увеличение (имитация приближения) – быстроту преднамеренного реагирования на движение, в сравнении с простой реакцией на появление отражает специализированность реакции для единоборств и спортивных игр;

– реакция на увеличение с торможением (с ложным сигналом) – способность к выделению сигнала из шума, в сравнении с реакцией на увеличение отражает помехоустойчивость простой реакции;

– сложная реакция на изменение одного из двух объектов (на сигнал слева реагировать левой рукой, справа – правой) характеризует быстроту различения изменений при контроле двух объектов (две руки, рука-нога) и отражает склонность спортсмена к контролю одного или двух объектов;

– сложная реакция с «переделкой» сигнального значения (на сигнал слева реагировать правой рукой, справа – левой) характеризует способность «переключаться», т.е. переходить от одних действий к другим в процессе деятельности;

– РДО с помехой характеризует «чувство момента» в условиях неопределенности сигнала, в сравнении с РДО в стандартных условиях характеризует помехоустойчивость «чувства момента»;

– РДО с ускорением движения объекта характеризует специализированность «чувства момента» для единоборств и спортивных игр.

Для организации мониторинга мотивации спортсмена на основе самооценки была разработана шкала «ТСС» (Тренировка, Сотрудничество, Соревнование) [2] (таблица 1).

Таблица 1

Бланк шкалы «ТСС» В.Г.Сивицкий, Е.Л.Загузов, 2010

Мотивация к тренировке	А) Я хочу развивать физические качества	
	Б) Я хочу совершенствовать технику приемов	
	В) Я хочу работать над тактическими умениями	
	Г) Я хочу развивать психические качества	
Готовность к сотрудничеству	А) Я готов работать в паре (группе)	
	Б) Я готов выполнять задания тренера	
	В) Я готов общаться с психологом (врачом)	
	Г) Я готов общаться с товарищами	
Мотивация участия в соревнованиях	А) Я хочу выступать на соревнованиях	
	Б) Я готов к жесткой конкуренции (борьбе)	
	В) На меня надеются тренер и товарищи	
	Г) Я могу хорошо выступить в соревновании	

Игровой и упрощенной разновидностью шкалы «ТСС» стала программа «Индикатор» для мониторинга психического состояния спортсменов (рисунок 1). Оценка проходит перед тренировкой по двум критериям: настроение (смайлик) и готовность общаться (цвет фона смайлика: зеленый, желтый, красный).



Рисунок 1. Компьютерная программа «Индикатор»

Для психологического анализа тренировочного занятия разработаны карты наблюдения, изучаются организационные и методические аспекты тренировочного процесса, такие как:

- приезд (приход) на тренировку (время, маршрут);
- подготовка в раздевалке (время, место, поведение);

- приветствие членов команды (формы, активность);
- вход в зал или на площадку (место, время, поведение);
- контакт с тренером (приветствие, общение, прощание);
- начало тренировки (определение содержания и задач);
- форма и содержание разминки;
- эмоциональный фон разминки;
- особенности индивидуальной и групповой работы (активность, эмоциональность, добросовестность);
- взаимодействие с тренером (реакция на задание, замечания);
- заключительная часть (форма и содержание);
- работа с тренером (активность, внимательность и т.д.);
- завершающий ритуал (подведение итогов, прощание);
- уход из зала или площадки (время, поведение);
- завершение тренировки в раздевалке (общение, обсуждение);
- отъезд (уход) с тренировки (когда, как, с кем).

Систематическая самооценка за определенный период, например, учебно-тренировочный сбор, позволяет определить типичные для конкретного спортсмена показатели и своевременно обнаружить их изменение, что может быть следствием скрытого конфликта или нарастающего «выгорания» [5].

Для психологического контроля готовности спортсмена накануне соревнования разработана анкета, предусматривающая оценку физического состояния, технической, тактической и психологической подготовленности, общего уровня готовности, задач на соревнование, прогноз результата и др. Принципиальным является заполнение этой анкеты до соревнований, чтобы результат выступления не оказал влияния на ответы спортсмена. После завершения соревнований для отражения итогового результата (места), общей оценки выступления, степени выполнения задач (минимума и максимума), готовности обсуждать свой результат, поиска причин неудач, самого яркого впечатления соревнований спортсмену также предлагается заполнить анкету. Результаты анкетирования позволяют тренеру или психологу получить информацию для дальнейшей индивидуальной консультации или группового психологического тренинга.

Выводы. Современная спортивная психология обладает достаточным арсеналом средств и методов, от простых экспресс-тестов до сложных диагностических комплексов, которые могут оперативно предоставлять тренеру информацию, актуальную для планирования подготовки спортсменов любого уровня. Выбор адекватных методов воздействия обусловлен оценкой текущего состояния спортсмена и задачами подготовки. Если для изучения физических возможностей и физиологического состояния спортсмена разработано немало методик оперативной диагностики, то диагностика психических качеств, актуальных состояний спортсменов остается дискуссионной.

Список литературы

1. Родионов, А. В. Новые подходы в подготовке фехтовальщиков : учеб.-метод. пособие. Минск : Веды, 2002. 172 с.
2. Сивицкий, В. Г. Эффективная система управления психическим состоянием в спорте // Системная психология и социология. 2011. № 4. С. 115–122.
3. Сивицкий, В. Г., Мельник, Е. В., Силич, Е. В. Мониторинг психологической подготовленности спортсменов на основе использования комплексных компьютерных программ // Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта. Минск : БГУФК, 2014. Вып. 19: Результаты выполнения заданий государственных программ развития физической культуры и спорта, инновационных проектов БГУФК. С. 277–303.
4. Спортивная психология : учебник / В. А. Родионов [и др.]. М. : Юрайт, 2020. 367 с.
5. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учеб. пособие / В. А. Родионов [и др.]. 2-е изд. М. : Юрайт, 2020. 211 с.

References

1. Rodionov, A. V., & Sivitsky, V. G. (2002). *Novyye podkhody v podgotovke fekh-tovalshchikov* [New Approaches to Training Fencers: Textbook-method. Manual]. Veda. (In Russian).
2. Sivitsky, V. G., & Rodionov, A. V. (2011). *Effektivnaya sistema upravleniya psikhicheskim sostoyaniyem v sporte* [Effective system of mental state management in sports]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya* [System psychology and sociology], 4(11), 115–122. (In Russian).
3. Sivitsky, V. G. Melnik, E. V. & Silich, E. V. (2014). *Monitoring psikhologicheskoy podgotovlennosti sportsmenov na osnove ispolzovaniya kompleksnykh kompyuternykh programm* [Monitoring of Psychological Preparedness of Athletes Based on the use of Complex Computer Programs]. In *Informatsionno-analiticheskiy byulleten po aktualnym problemam fizicheskoy kultury i sporta: Vol. 19. Rezultaty vypolneniya zadaniy gosudarstvennykh programm razvitiya fizicheskoy kultury i sporta, innovatsionnykh proyektov BGUFK* [Information and Analytical Bulletin: Vol. 19. Results of Performance of Tasks of the State Programs of Development of Physical Culture and Sports, Innovative Projects of BSUFC] (pp. 277–303). BSUFC. (In Russian).
4. Rodionov, V. A., Rodionov, A. V., & Sivitskiy, V. G. (Eds.). (2020). *Sportivnaya psikhologiya* [Sports psychology: textbook for universities]. Yurayt. (In Russian).
5. Rodionov, V. A. (2020). *Psikhologicheskoye soprovozhdeniye detsko-yunosheskogo sporta* [Psychological support of children's and youth sports: a textbook for universities]. Yurayt. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Сивицкий Владимир Геннадьевич – кандидат психологических наук, доцент, заведующей кафедры психологии Белорусского государственного университета физической культуры; vlad.sivitsky@gmail.com

Мельник Елизавета Вячеславовна – кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии Белорусского государственного университета физической культуры; elizavetamelnik@yandex.ru

Боровская Наталья Ивановна – старший преподаватель кафедры психологии Белорусского государственного университета физической культуры; borofil@bk.ru

Sivitsky Vladimir Gennadievich – PhD (Psychology), Head of the Department of Psychology at the Belarusian State University of Physical Culture; vlad.sivitsky@gmail.com

Melnik Elizaveta Viacheslavovna – PhD (Psychology), Professor of the Department of Psychology at the Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus
Belarusian State University of Physical Culture

Borovskaya Natalia Ivanovna – senior Lecturer in the Psychology Department at the Belarus State University of Physical Culture; borofil@bk.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 09.08.2021

Принята к публикации / Accepted: 14.09.2021