

4.11. Психологічний контроль в спорті

4.11.1. Характеристика мети та особливостей психологічного контролю в спорті

Управління процесом підготовки спортсменів у різних видах спортивної діяльності припускає необхідність комплексного контролю за досягнутим рівнем спеціальної підготовленості. Система комплексного контролю містить всі основні підсистеми: педагогічний, біомеханічний, біохімічний, медико-біологічний і психологічний контроль. Ці підсистеми забезпечують контроль всіх основних компонентів тренувального процесу, включаючи інтегральні характеристики змагальної і тренувальної діяльності, стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості, а також ефективності відновлювальних заходів.

Займаючи важливе місце серед інших підсистем комплексного контролю, психологічний контроль складається із сукупності параметрів, засобів, методів і заходів щодо оцінки індивідуально-типологічних особливостей особистості спортсмена, його загальних і спеціальних психомоторних здібностей, психічних станів в екстремальних умовах змагань, соціально-психологічних характеристик спортивних колективів.

Психологічний контроль в спорті, на відміну від контролю в інших видах діяльності, має ряд суттєвих відмінностей:

- в спортивній діяльності психологічний контроль відрізняється більш широким змістом, оскільки однією з головних його завдань є відбір спортсменів щодо їх спроможності спеціалізації та становлення в обраному виді рухової діяльності, прогнозування допуску до змагань, оптимізація режиму тренувань, тактики, покращення процесів підготовки та відновлення;

- психологічний контроль в спорті вищих досягнень має безперервний характер;

- зміст психологічного контролю в спорті вищих досягнень чітко обумовлений та жорстко детермінований затвердженою програмою комплексного контролю спортсменів;

- результати психологічного контролю постійно зіставляються з результатами інших видів комплексного контролю: педагогічного, медико-біологічного, біохімічного тощо, що забезпечує всебічність контролю за підготовленістю спортсмена та дає можливість визначити дієві заходи по оптимізації процесу підготовки.

Мета психологічного контролю – перевірка відповідності чи ступеня неузгодженості психологічних властивостей особистості спортсмена, рівня розвитку і досконалості психічних процесів і станів тим вимогам, що висувають до нього об'єктивні умови, цілі і задачі спортивної діяльності.

Вимоги до організації та перебігу психологічного контролю в спорті. Психологічний контроль здійснюється спільними зусиллями

спортивного психолога, тренера та спортсмена, що пояснюється необхідністю мати постійні, базові та оперативні знання по визначенню специфічних впливів особливостей психофізичних навантажень на спортсмена, індивідуальної межі його стійкості до величини навантажень, динаміки функціональних зрушень з урахуванням спрямованості засобів та методів, що їх застосовують в умовах тренувальних та змагальних навантажень. В той же час для спортсмена вкрай необхідні знання та вміння правильного самоконтролю реакції організму на те чи інше навантаження, саморегулювання рівня емоційного збудження в процесі змагань, аналізу особливостей проявів психічних станів і пов'язаною з ними ефективністю та надійністю власних дій.

Проведення психологічного контролю в спорті та його зміст обумовлені необхідністю дотримання ряду вимог до його перебігу:

- перша – пов'язана з необхідністю визначення психодіагностичних показників у відповідності до змісту щодо вимог до управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації, згідно яких спочатку прогнозується можливий результат, потім розробляються модельні характеристики кваліфікованих спортсменів та визначаються показники різних сторін підготовленості, які в цілому зумовлюють досягнення найвищого результату, підбираються засоби та методи педагогічних впливів та визначається ступінь відповідності або невідповідності рівня підготовки кількісним та якісним модельним характеристикам;
- друга – необхідність визначення показників таких спеціалізованих психологічних якостей, наявність та розвиток котрих приводить до успіху діяльності саме в даному виді спорту;
- третя – необхідність уніфікації психодіагностичних методів психологічного контролю в споріднених групах спорту: швидкісно-силових, циклічних тощо;
- четверта – кількісна та якісна інформація, що надається тренеру в результаті психологічного контролю, повинна бути доступна для розуміння тренерів та співпадати з їх оцінкою успішності та ефективності діяльності кожного спортсмена;
- п'ята – необхідність систематичного оперативного надання тренеру інформації стосовно психологічного стану спортсмена, рекомендацій щодо покращення його підготовленості та напрямків оптимізації процесу тренувань спортсменів з урахуванням індивідуальних особливостей кожного з них.

Види комплексного психологічного контролю в спорті. Психологічний контроль поділяється на види, в залежності від цілей та завдань спортивної діяльності, рівня та стану підготовленості спортсмена, змін різних показників тощо.

При здійсненні в процесі спортивної діяльності психологічного контролю, залежно від цілей та завдань тренувальної та змагальної діяльності, наприклад, психологічного стану спортсмена, він може бути дослідницьким, прогнозуючим та моделюючим.

Мета дослідницького психологічного контролю – простеження впливів факторів психічного навантаження на стан спортсменів і, залежно від цього, визначення методів і засобів управління для їх подальшої психологічної підготовки.

Прогнозуючий контроль здійснюється з метою передбачення в процесі тренувань або змагань тих або інших станів.

Моделюючий психологічний контроль здійснюється з метою вдосконалення процесу створення та використання моделей підготовленості спортсмена та напрямків оптимізації спортивної підготовки.

Відповідно до змісту та рівня вираженості стану підготовленості, в якому перебуває спортсмен, застосовують наступні види психологічного контролю:

- етапний, в ході якого оцінюється перманентний стан спортсмена (наприклад упевненість в своїх силах і можливостях), який свідчить про професіоналізм та є результатом довготривалих тренувальних впливів (протягом макроциклу, року, декількох років);
- поточний – надає відомості про той стан спортсмена, що є наслідком впливів череди тренувальних або змагальних навантажень мікроциклів;
- оперативний контроль оцінює швидкоплинні тимчасові стани, що виникають як термінова реакція при впливах психічних навантажень в ході тренувальних занять.
- Згідно змін психофізіологічних, суб'єктивних та особистісних показників психологічних контроль може бути наступним:
 - психофізіологічний – визначає ступінь активованості, узгодженості та координованості функціональних систем;
 - суб'єктивний контроль надає більш тонку оцінку відчуттів, переживань спортсменами власних станів за конкретних умов тренувальної та змагальної діяльності;
 - особистісний контроль інформує про рівень сформованості і розвитку компонентів різних підструктур особистості спортсмена, їх розбіжностей або відповідностей виду спорту, рівню майстерності, етапу підготовки.

Методи, що їх застосовують під час психологічного контролю, залежать від змісту конкретного його виду (табл.4.40).

Виділяють такі види комплексного психологічного контролю в спорті:

- поглиблений комплексний психологічний контроль (ПКПК);
- етапний комплексний психологічний контроль (ЕКПК);
- поточний комплексний психологічний контроль (ППК);
- оперативний комплексний психологічний контроль (контроль змагальної діяльності) (ОКПК) (рис. 4.68).

Поглиблений комплексний психологічний контроль (ПКПК) здійснюється з метою психологічної діагностики консервативних, відносно стабільних, малозмінних властивостей і якостей особистості спортсмена. У повному обсязі ПКПК проводиться однократно, за спокійних лабораторних

обставин, не менш, ніж за два місяці до відповідальних змагань і вимагає близько 4 годин на кожного спортсмена.

Таблиця 4.40 — **Класифікація видів і методів психологічного контролю** (за: Б.П.Яковлев)

Вид	Методи психологічного контролю		
За часом	оперативний	поточний	етапний
За цілями	дослідницький	прогнозуючий	моделюючий
За обсягом показників	комплексний	вибірковий	локальний
За змістом	психофізіологічний	суб'єктивний	особистісний
За способом реєстрації	контактний	безконтактний	комбінований
За способом впливу	вербальний	невербальний	комбінований

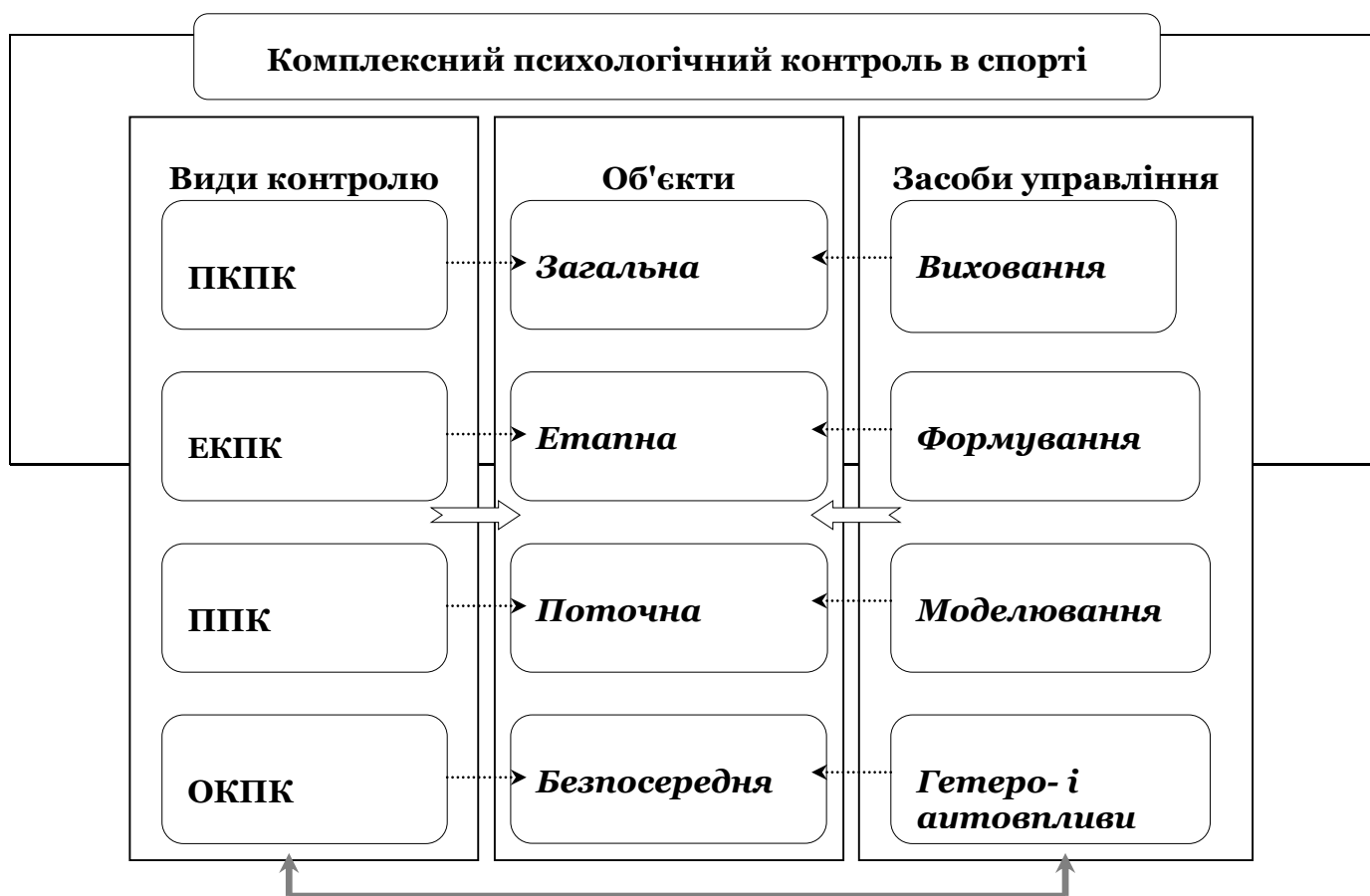


Рисунок 4.68 — **Комплексний психологічний контроль в спорті** (за: Є.А.Калінін)

Основними психологічними параметрами, що діагностуються при цьому контролі, є: властивості нервової системи і темпераменту, рівень розвитку психічних процесів і властивостей уваги, відносно постійні стани і конфлікти, соціально-психологічний статус спортсмена в команді і ступінь його адаптації до вимог колективу, спрямованість особистості і риси характеру тощо (табл. 4.41). ПКПК повторюється раз у два роки, причому вивчаються всі названі компоненти, крім властивостей нервової системи і темпераменту.

Отримана інформація може бути використана для:

- вирішення задач відбору й орієнтації спортсменів у команді;
- індивідуалізації планування багаторічного і річного циклів підготовки; визначення індивідуальної оптимальної стратегії і тактики педагогічних впливів – виховних заходів, засобів і методів проведення тренувальних занять, передзмагальної підготовки і секундування;
- виділення осіб, що потребують психопрофілактичних і психорегуляційних впливів у тренуванні і, особливо, при підготовці й участі у відповідальних змаганнях.

ПКПК проводиться для оцінки перебігу стабільних психічних станів і врахування основних факторів, що визначають такі стани – соціальних, психологічних, особистісних і інших умов підготовки, змісту і спрямованості тренувального процесу, задач, що стоять перед спортсменами.

Етапний комплексний психологічний контроль (ЕКПК) проводиться на початку і в кінці кожного етапу підготовки в спеціальному приміщенні і займає 1-2 години на кожного спортсмена. Основними напрямками даного контролю є: вивчення відносин у команді по горизонталі (спортсмен-спортсмен) і вертикалі (спортсмен-тренер), мотивація й активність, впевненість у своїх силах і перспективах, самооцінка особистості та рівня психологічної підготовленості, оцінка рівня розвитку і функціонування психічних процесів, що беруть участь у саморегуляції рухів і рухових дій, як неспецифічних критеріїв технічної підготовленості і як критеріїв успішності вирішення основних задач етапу, діагностика актуальних конфліктів і емоційного стану спортсмена тощо.

Отримана інформація використовується для:

- індивідуалізації управління ходом підготовки;
- створення модельних характеристик рівня підготовленості і стану готовності спортсменів до змагань;
- для визначення конкретних засобів психологічного впливу (особливо на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки).

Через те, що при ЕКПК мова йде про дослідження стану спортсмена, що зберігається протягом тривалого періоду (два, три місяці), то необхідно вивчати фактори, що спричиняють його.

Поточний комплексний психологічний контроль (ППК) здійснюється для оцінки тих змін у психічному стані спортсмена, що відбуваються у

Таблиця 4.41 — Основні показники об'єктів психологічного контролю (за: Є.А.Калінін)

Об'єкти	Компоненти			
	мотиваційний	рефлексивний	емоційний	сенсорний
ПКПК загальна готовність	⇒ перспективне цілеміркування; ⇒ мотивація спортивної діяльності	⇒ значущість спортивної діяльності; ⇒ впевненість у можливостях	⇒ емотивність; ⇒ реактивна врівноваженість	⇒ сенситивність; ⇒ моторна організація
ЕКПК етапна готовність	⇒ етапне цілеміркування; ⇒ мотивація досягнення мети	⇒ значущість досягнення мети; ⇒ впевненість в досягненні мети	⇒ стан тривоги і фрустрації; ⇒ самоконтроль стану	⇒ регуляція сенсорики; ⇒ регуляція моторики
ППК поточна готовність	⇒ бажання тренуватися	⇒ самооцінка активності	⇒ вегетативна активність	⇒ сенсомоторна активність
ОКПК безпосередня готовність	⇒ адекватність вимагань	⇒ значущість змагань	⇒ емоційне збудження	⇒ сенсорна стійкість
⇒ До змагань	⇒ бажання змагатися	⇒ впевненість в своїх силах	⇒ саморегуляція стану	⇒ моторна стійкість
⇒ Під час змагань	⇒ стійкість мотивації	⇒ реалізація програми діяльності	⇒ оптимальність збудження	⇒ ефективність виконання
⇒ Після змагань	⇒ адекватність очікувань	⇒ задоволеність досягнутим	⇒ вегетативна активність	⇒ сенсомоторна активність

відносно короткі періоди тренувального процесу — протягом одного мікроциклу чи одного заняття. Проводиться такий контроль протягом 20-30 хвилин; або в останній день мікроциклу (після заключного заняття), або щодня, ранком чи увечері на місці, де спортсмени тренуються чи проживають.

Головна мета ППК — з'ясувати вплив мікроциклів чи тренувальних занять на ті компоненти психічного стану, що найбільш тісно пов'язані з активністю, точністю і стабільністю саморегуляції рухової діяльності. Отримана інформація використовується для індивідуалізації (на основі поточної корекції) підготовки спортсменів. Це важливо тому, що для оцінки впливу тренувального навантаження на психічний стан спортсмена необхідно враховувати специфіку рухової активності. Стомлення, викликане інтенсивним навантаженням, негативно позначається на тих показниках швидкості і точності саморегуляції, що не є специфічними в конкретному виді спорту. І, навпаки, інтенсивний мікроцикл позитивно впливає на ті регуляторні функції, що забезпечують специфічну рухову активність.

Оперативний комплексний психологічний контроль (ОКПК) – мета даного виду контролю – визначення динамічних психічних станів, що змінюються в результаті безпосередньої підготовки до виконання спортивної вправи, чи під впливом цієї вправи. ОКПК проводиться на місці тренувальних занять чи змагань і займає до 10 хвилин. Основним напрямком оперативного контролю є оцінка актуального активаційного психічного стану спортсмена з урахування ступеня відповідності його майбутній руховій діяльності. Тут мова йде про визначення психічної готовності чи неготовності до тренування чи до виконання конкретної вправи. Саме на підставі визначення ступеня готовності можливо, по-перше, прогнозувати результативність діяльності і, по-друге, корегувати або стан спортсмена, або вимоги до нього, або саме завдання, вправу.

Накопичений досвід оперативного контролю показує, що спортсмени досить тонко розрізняють ступінь відповідності психічного стану задачам і що передуючий діяльності емоційний фон є не менш важливим складником успішності діяльності на тренуванні, ніж фізичне самопочуття.

Отже, психологічний контроль є необхідним елементом системи комплексного контролю в спорті разом з педагогічним, біохімічним, біомеханічним та медико-біологічним. Але суттєві відмінності психологічного контролю обумовлюють його специфічність, що проявляється в широкому обсязі питань, що їх розглядає, безперервності, чіткості обумовлення його проведення та жорсткій програмі.

Методи, що застосовуються при психологічному контролі залежать від конкретного змісту кожного з його видів, при цьому кожен вид має свою мету, засоби, за допомогою яких, оперуючи знаннями, отриманими під час того чи іншого виду контролю, тренер може здійснювати відбір спортсменів для занять видом спорту, або в основний склад команди, корегувати психологічні прояви особистості спортсмена, виправляти негативні риси на

кожному з етапів його професійного становлення, визначати конкретні засоби індивідуального психологічного впливу на етапі передзмагальної підготовки.

4.11.2. Психодіагностика в практиці спорту

Методи психологічного дослідження. Мета психодіагностики - вивчення психіки спортсмена і його можливостей у визначених умовах спортивної діяльності. Вивчаються особливості протікання психічних процесів, психічних станів (актуальних і домінуючих), властивостей особистості, соціально-психологічних особливостей діяльності спортсмена й команди і т.ін. Психодіагностика здійснюється в процесі відбору, тренувань і змагань. Практичне використання психодіагностики дозволяє скоротити час і витрати на спортивну підготовку, підвищити її ефективність, знизити безконтрольне відсіювання спортсменів, підняти рівень і стабільність спортивних результатів, подовжити термін їх перебування в спорті.

Психодіагностика здійснюється за допомогою великого набору засобів, інструментів, які можна об'єднати в поняття «діагностичні методи». Відповідно до класифікації Б.Г.Ананьєва, усі методи психологічного дослідження можна розділити на чотири групи: організаційні, емпіричні, кількісно-якісного аналізу й інтерпретаційні, які дуже широко застосовуються і в спортивній психодіагностиці.

До організаційних методів відносяться:

- порівняльний метод – використовується для вивчення відмінностей у психічних процесах, станах, властивостях і особистісних особливостях спортсменів в залежності від віку, статі, кваліфікації, умов діяльності і т.п.;

- лонгітюдний метод – використовується з метою багаторічного простежування ходу психічного і психомоторного розвитку. Застосовується при вивченні впливу багаторічної спортивної підготовки на формування особистісних особливостей спортсмена;

- комплексний метод використовується при багатобічному вивченні одного й того самого явища в психіці спортсмена, його діяльності чи соціальному середовищі за допомогою великої батареї приватних методик. Наприклад, при визначенні рівня тренуваності спортсмена можна використовувати комплекс методик, що досліджують пізнавальні, вольові, емоційні процеси й особистісні характеристики спортсмена.

Емпіричні методи передбачають:

- об'єктивне спостереження – вивчення психічних, рухових, поведінкових та ін. проявів особистості спортсмена в природних умовах діяльності (наприклад, на тренуванні, в умовах навчально-тренувального збору, змаганнях). Об'єктивне спостереження може використовувати запис, різні технічні засоби; бути суцільним чи вибіркоvim. При цьому спостереження завжди цілеспрямоване та проводиться за заздалегідь передбаченим планом, що включає збір, обробку та інтерпретацію зареєстрованих результатів;

- самоспостереження – найчастіше поєднується з іншими методами і виражається у формі словесного звіту, що розкриває суб'єктивні сторони досліджуваного явища. Самоспостереження важливе для пізнання спортсменами своїх особистісних особливостей з метою самовдосконалення як у техніко-тактичному плані, так і для розвитку і формування особистості, раціонального керування собою в різних непередбачених ситуаціях тренувань і змагань;

- експериментальний метод підрозділяється на експеримент лабораторний і природний:

— *лабораторний експеримент* проводиться в спеціальних приміщеннях (лабораторіях), обладнаних приладами різного типу. Конкретні методи лабораторного експерименту підбираються відповідно розроблюваним напрямкам досліджень і їх задачам;

— *природний експеримент* організовується в конкретних умовах спортивної діяльності, тому його називають польовим дослідженням. Лабораторний експеримент може бути констатуючим, формуючим, перетворюючим і психолого-педагогічним.

Як у лабораторному, так і в природному експериментах можуть використовуватися прийоми моделювання (наприклад, змагальної діяльності чи її елементів).

- додатковими емпіричними методами є бесіда, анкетування, рейтинг – оцінювання (метод компетентних суддів, експертна оцінка), парне порівняння, узагальнення незалежних характеристик чи взаємохарактеристик .

Методи кількісно-якісного аналізу – використовуються для обробки отриманого фактичного матеріалу.

- Кількісні методи – це методи математичної статистики (кореляційний, факторний, дисперсійний, дискримінантний та ін. види аналізу).

- Якісні методи полягають в аналізі матеріалів дослідження, змістовної сутності досліджуваних психічних явищ та в диференціюванні їх за типами, групами, варіантами і т.д. Важливим елементом якісного аналізу є казуїстика – опис конкретних прикладів прояву досліджуваних явищ, що відносяться до різних типів, груп, варіантів.

Інтерпретаційні методи. До них відносяться різні варіанти теоретичного аналізу й узагальнення матеріалів дослідження за допомогою системно-структурного, функціонального, генетичного, кібернетичного, інформаційного й ін. підходів до розроблювальної проблеми.

У результаті психодіагностики робляться висновки, на основі яких здійснюється первинний відбір і відбір до збірних команд, здійснюється корекція тренувального процесу, індивідуалізація техніко-тактичної підготовки, вибір стратегії і тактики поведінки у змаганні, оптимізація психічних процесів і станів.

Істотним моментом психодіагностики є те, що вона не спрямована на визначення невідомих у даний час психічних явищ, а на оцінювання тих з

них, що уже відомі, але можуть змінюватися в невідомих межах під впливом визначених факторів: індивідуальних відмінностей, адаптації до навантажень, ситуації змагання і т.д.

При виборі засобів і методів психодіагностики виходять з таких принципів: об'єктивності, динамічності, аналітико-синтетичного вивчення явищ і фактів.

Принцип об'єктивності передбачає розгляд психічних явищ такими, якими вони є в реальній дійсності, у взаємозв'язку зовнішніх і внутрішніх умов діяльності.

Принцип динамічності дозволяє будь-яке психічне явище розглядати з погляду об'єктивного розвитку, з урахуванням його характеристик не тільки до дійсного моменту, але й у перспективі розвитку.

Принцип аналітико-синтетичного вивчення має на увазі такий методичний підхід, при якому, з одного боку, виділяють окремі елементи психіки, з іншого – дається цілісна характеристика особистості чи визначеного психічного явища.

Вимоги до вибору методів психологічної діагностики та організації дослідження. Зазначені принципи визначають конкретні вимоги до вибору методик дослідження й організації діагностики. Такими вимогами є валідність, надійність, диференціююча сила, стандартизація, практичність, мультійованість, структурність та типологічність методів, що використовуються.

Валідність показує наскільки точно і що конкретно вимірює тест, що використовується. Валідність підрозділяється на:

- змістовна валідність – обґрунтованість тесту для вивчення саме даних випробовуваних;
- валідність за критерієм – свідчить, наскільки, виходячи з отриманих за даним тестом результатів, можна судити про компонент поведінки спортсмена, що вивчається, для чого результати тесту порівнюють з критерієм, що є безпосередньою і незалежною мірою (наприклад результатами педагогічного контролю в процесі змагальної діяльності, табл. 4.42).

Конструктивна валідність методики показує, наскільки її результати можуть служити мірою якогось теоретичного фактора (конструкта), якості чи властивості, що вивчаються.

Надійність методики – це сталість результатів, отриманих при повторному дослідженні одного і того ж досліджуваного за допомогою конкретної методики, за аналогічних умов.

Для того, щоб перевірити психодіагностичний тест на надійність К.М.Гуревич і Є.М.Борисова рекомендують:

- перевірити надійність самого вимірювального інструменту;
- перевірити сталість вимірюваного параметру;
- перевірити константність (відносна незалежність результатів від особистості експериментатора і умов, в яких він проводить обстеження).

Таблиця 4.42 — Фрагмент дослідження кореляційної матриці взаємозв'язку психологічних якостей особистості футболістів і результатів їх змагальної діяльності

№	Психологічний показник	Час участі у грі	Коефіцієнт активності гри	Коефіцієнт ефективності гри (%)	Коефіцієнт браку гри (%)
1	Працездатність	-	-0,61**	-	-
2	Мотивація до успіху	-	-	-	0,40
3	Фрустраційна толерантність	-	0,61**	-	-
4	Самоконтроль, саморегуляція	-	-	0,64**	-0,58**
5	Практичність – розвинута уява	-	-	-0,71**	0,66**
6	1 статус	-	-	-	-
7	2 статус	-	-	-	-
8	3 статус	-	-	-	-
9	Тривога – депресія	-	-0,54	-	-
10	Напруга	-	-0,66**	-	-
11	Редукція професійних обов'язків	-	-0,55	-	-
12	Вигорання	-	-0,55	-	-

Примітки: ** коефіцієнт кореляції статистично значущий - при рівні значущості $\alpha=0,05$; “-” коефіцієнт кореляції статистично незначущий ($p>0,05$)

В усіх указаних випадках перевірки в якості міри використовується коефіцієнт кореляції (r). Надійність вважається тим більшою, чим ближче коефіцієнт кореляції до одиниці, а саме:

- від 0,00 до $\pm 0,20$ – незначний або як такий, що не має суттєвих значень, ступінь кореляції;
- від $\pm 0,20$ до 0,40 – низький ступінь кореляції, тобто зв'язок між показниками є, але він незначний;
- від $\pm 0,40$ до $\pm 0,70$ – чітко виражений кореляційний зв'язок;
- від $\pm 0,70$ до 1,00 – високий або дуже високий ступінь кореляційного взаємозв'язку.

Стандартизація психодіагностичних тестів являє собою лінійне чи нелінійне перетворення тестових оцінок, зміст якого – у заміні вихідних оцінок новими, похідними, що полегшують розуміння й інтерпретацію тестових результатів.

Двома основними видами перетворення оцінок є:

- приведення їх до центронормованого (стандартного) вигляду;
- дискретизація (визначення єдиного критерію оцінки результатів діагностичних досліджень).

Ці два види перетворень складаються з послідовних математичних процедур, що дозволяють додати результатам психодіагностичного виміру вигляд, зручний для осмислення і практичного використання (рис. 4.69, 4.70).

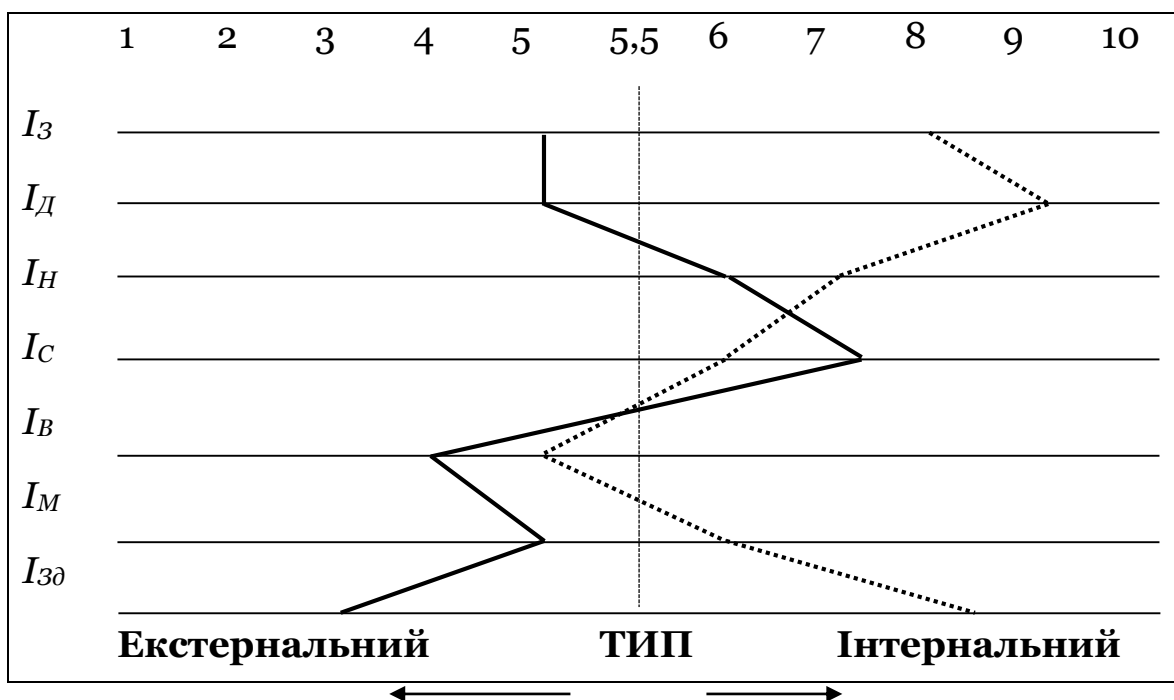


Рисунок 4.69 — Фрагмент дослідження розподілу локалізації контролю у висококваліфікованих спортсменів (чоловіки, футбол):

— футболіст 1; футболіст 2

Практичність методик полягає в тому, що їх використання не вимагає якої-небудь спеціальної чи тривалої підготовки випробуваних; вони повинні бути економічними з погляду вартості апаратури і матеріалів, проведення дослідження й обробки його результатів, а також у відношенні часу, відведеного на проведення дослідження і розшифровку даних. Методики повинні забезпечувати масове обстеження обмеженим числом обслуговуючого персоналу, за різних умов.

Вимоги до методів психодіагностики, що пов'язані з прогнозом змагальних результатів. Розглядаючи напрямки і можливості застосування зазначених вимог до тестів, застосовуваних при психодіагностиці в спорті,

необхідно брати до уваги детермінованість отриманих результатів специфікою і задачами спортивної діяльності.

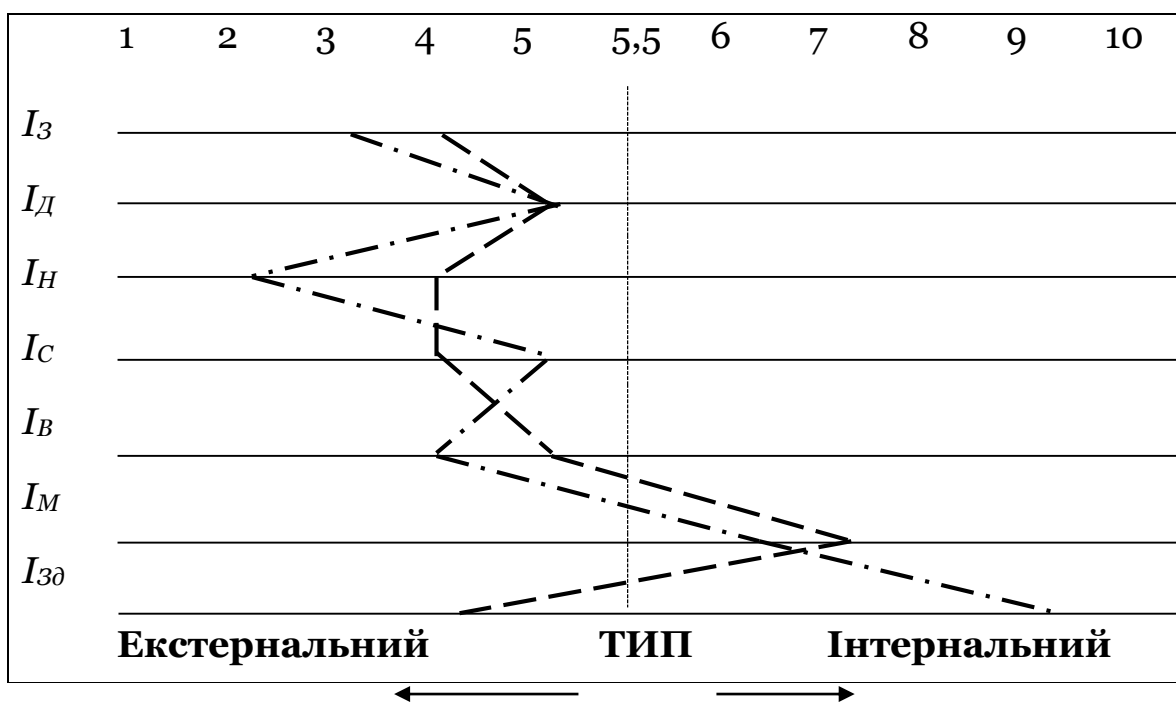


Рисунок 4.70 — Фрагмент дослідження розподілу локалізації контролю у висококваліфікованих спортсменів (жінки, волейбол):

— — — волейболістка 1; — · — · волейболістка 2

У цьому зв'язку для успіху у вирішенні задач прогнозу ефективної змагальної діяльності висуваються додаткові вимоги, опосередковані двоетапною побудовою моделей прогнозу змагальних результатів, як однієї з основних цілей психодіагностики особистості спортсмена:

- мультिवаріативність - припускає комплексний підхід до вивчення особистості спортсмена, з виміром великої кількості особистісних характеристик, у їх взаємозв'язку і взаємовпливі;

- структурність - уся множинність психологічних характеристик особистості спортсмена при обробці результатів обов'язково повинна бути структурована і класифікована за рівнями узагальненості і ступеня зв'язаності;

- типологічність - психодіагностичні тести повинні враховувати взаємозалежність різних підструктур особистості спортсмена як цілісного утворення, а тому бути орієнтованими не тільки на вимір рис, але і на вивчення типу особистості.

При виборі методик психодіагностики в спорті необхідно керуватися рядом правил.

1. Наукова обґрунтованість застосовуваних методик. Вибір тесту повинен відбуватись на підставі вивчення психоспортограми і вимог до психічних процесів, властивостей і станів особистості з урахуванням можливості їх компенсації і розвитку, а також того, що багато тестів характеризують штучно виділені чи ізольовані якості особистості. Повинно

бути ясно, яка властивість піддається вивченню і чому її варто оцінювати саме даною методикою.

2. Об'єктивність і стандартизованість. Система тестів повинна об'єктивно «вимірювати» особистість, гарантуючи, що результати тесту і їх оцінки будуть тими самими при проведенні й обробці їх різними дослідниками. Під об'єктивністю розуміється також незалежність одержуваних результатів від свідомого прагнення випробовуваного вплинути на них у потрібному для нього напрямку. Для забезпечення об'єктивності таких тестів застосовують шкали неправди, симуляції і диссимуляції. Під стандартизованістю розуміється строгий облік і дотримання стандартності проведення дослідження, організаційної форми експерименту, набору і порядку пред'явлення тесту, інструкцій, форм реєстрації, аналізу й інтерпретації отриманих даних. Не повинно бути випадків, щоб випадкове виявлення якого-небудь правила вирішення тесту різко полегшувало його виконання чи щоб воно залежало від одержання інформації від тих, хто вже пройшов обстеження та ін.

3. Диференційованість (унікальність) методики. Ця вимога означає, що кожна методика повинна бути спрямована на оцінку визначеної психічної функції чи сукупності їх. Інтеркореляційний зв'язок між методиками повинен бути найменшим, що забезпечить диференційованість у вивченні різних професійно необхідних якостей. Врахування цього принципу важливе, коли до батареї тестів додається ще один, і в цьому випадку він повинен мати низький зв'язок із методиками, що вже застосовуються.

Особистісні опитувальники, а також твердження, що до них входять, повинні мати високу дискримінативну здатність, тобто дозволяти чітко розрізняти індивідів, у яких дана риса виражена сильніше, від тих, у кого вона виражена слабко.

4. Набуті знання повинні впливати на тести мінімальним чином.

5. Тест повинен бути нормалізованим на репрезентативній вибірці. У найпростішому випадку нормалізація тесту вимагає розрахунку середніх величин і стандартних відхилень. Якщо дана якість істотно змінюється з віком чи у результаті навчання і методика дозволяє уловити ці зміни, норми повинні розраховуватися для відповідних вікових чи професійних груп.

6. Тести не повинні бути як занадто легкими, так і дуже важкими, тому що в цих випадках нівелюються індивідуальні розходження за результатами їх виконання.

Окремі задачі, що входять у тест, можуть розрізнятися за ступенем труднощі і можуть бути досить складними, але при допущенні помилок повинні бути передбачені можливості їх аналізу й урахування у загальній продуктивності. Якщо можливості аналізу немає, то складність задачі повинна бути мінімальною.

7. Тест повинен мати внутрішню погодженість, тобто бути гомогенним, однорідним за змістом і значущістю (якщо ні, то вводиться коефіцієнт),

матеріал розподілений по бланку рівномірно, з однаковим ступенем імовірності пред'явлення й у випадковому порядку. Варіанти тесту повинні бути рівноцінні за всіма параметрами.

8. Для розробки тесту, визначення його діагностичної і прогностичної валідності необхідна наявність відповідних ефективних зовнішніх критеріїв чи тестів, валідність яких встановлена.

При отриманні цифрових даних в результаті проведення психодіагностичних процедур іноді зазначають, що узагальнений діагноз не може вважатись однозначним, цілісним, оскільки не всі тести (методи) досконалі. Але вказаний аргумент не є серйозною перешкодою, оскільки в психології спорту при психодіагностичному обстеженні жодна методика не застосовується самостійно, але передбачає комплексний аналіз даних за результатами досліджень (див. розділ VI).

Причини діагностичних помилок. В якості причин діагностичних помилок називають такі:

➤ пов'язані із збиранням даних:

- помилки спостереження (наприклад, спостереження рис, проявів особистості у викривленому вигляді стосовно їх якісної або кількісної форми);

- помилки реєстрації (наприклад, коли ставлення психолога до випробовуваного знаходить відгос у протоколах реєстрації; або коли абстрактна оцінка фактору видається за дійсну; різниця в розумінні та інтерпретації терміну різними людьми);

- помилки інструментальні, що виникають внаслідок некомпетентності або поганої професійної підготовки психолога (невміння користуватись апаратурою, вимірювальними приборами, не вміння розшифрувати або інтерпретувати дані);

➤ пов'язані з обробкою отриманих даних:

- ефект першого враження – помилка, що пов'язана з переоцінюванням діагностичної значущості первинної інформації;

- помилка атрибуції – приписування випробовуваному якостей, яких у нього немає, або якщо нестабільні якості розглядаються як стабільні;

- помилки хибної причини, коли бажані наслідки дослідження видаються за дійсні;

- пізнавальний радикалізм – схильність до переоцінювання значення робочих гіпотез і небажання щось змінювати в рішенні або шукати краще;

- пізнавальний консерватизм – крайнє обережне формулювання будь-якої гіпотези.

Цифрові дані, отримані після проведення процедури тестування (анкетування, опитування тощо), заносяться до індивідуального (табл. 4.43) та узагальненого (табл. 4.44) протоколів обстеження, куди, окрім кількісного матеріалу, отриманого за кожною методикою, та її назви, обов'язково заносяться дані про стать, рік народження, вік, спортивну кваліфікацію (звання), стаж занять спортом та спеціалізації в даному виді, спортивне амплуа, дата та час обстеження, період підготовки.

Таблиця 4.43 — Зразок протоколу психологічного обстеження спортсмена

Вид спорту	Амплуа	Спортивний розряд чи звання				Вік	Стаж занять спортом				Період підготовки			Дата / час обстеження		
Веслувальний слалом		МС				20	7									
МЕТОДИКИ	Коректура	Точність, Т, [абс.од.]					Ефективність, Е, [абс.од.]					Швидкість перенесення інформації в зорово-руховій системі, S, [біт/с]				
		0,93 9	0,98 2	0,98 2	0,95 2	0,84 4	9 4	10 9	107	133	105	0,76 6	0,95 9	0,94 1	1,128	0,65 6
		0,936					547					0,890				
	Теплінг-тест	1 36	2 32	3 34	4 26	5 32	6 30	7 29	8 29	9 31	10 32					
	Самооцінка (за Будасі)	= 0,42														
	Вигорання (за Бойко)	I стадія, напруга	16	Переживання психотравмуючих обставин			Незадоволеність собою			“Загнаність до клітки”			Тривога і депресія			
				4			2			10			0			
		II стадія, резистенція	42	Неадекватне вибіркове емоційне реагування			Емоційно-моральна дезорієнтація			Розширення сфери економії емоцій			Редукція професійних обов'язків			
				25			7			0			10			
		III стадія, виснаження	17	Емоційний дефіцит			Емоційна відстороненість			Особистісна відстороненість (деперсоналізація)			Психосоматичні і психовегетативні порушення			
				0			8			0			9			
	EPQ	Психотизм				Екстраверсія-інтроверсія				Нейротизм				Достовірність		
		5				12				16				+ 12		
	Тривожність	Особистісна						Реактивна								
		48						12								
Люшер	+	+	x	x	=	=	-	-		+	-					
	0	4	7	1	3	5	6	2		0	2					
	К-т Шипоша	Сумарне відхилення	Стабільність саморегуляції	Психічна стомленість	Тривожність	Працездатність	К-т адаптивності	P								
	1,8															
Мотивація	Досягнення успіху						Уникнення невдачі									
	20						20									
УСК	Ізаг.	Ід	Ін	Ір	Ів	Ім	Із									
	4	2	4	4	2	6	6									
Психологічна підготовленість	ТПП	Фрустраційна толерантність			Саморегуляція			Вольова активність								
		значення		клас	значення		клас	значення		клас						
	243	-0,217		2	0,013		4	-0,065		3						
Конфліктна поведінка К.Томас	Суперництво		Співробітництво		Компроміс		Уникнення		Пристосування							
	4		5		8		7		6							

Таблиця 4.44 — Зразок таблиці зведених даних за результатами дослідження команди спортсменів

№	Прізвище, ім'я	стать	рік народж.	вік	звання	стаж	амплуа	само-оцінка	Ефективність	%	S	%	ВК Шипош	Інші метод	
1	Основний склад	Ч	1981	20	КМС	4	захисник	0,51	1179	32,3	1,477	35,1	0,89		
2		Ч	1981	20	КМС	10	нападник	0,91	899	24,7	1,151	25,6	1,36		
3		Ч	1981	20	I	13	півзахисник	0,82	761	29,9	0,83	38,3	2,14		
4		Ч	1974	27	КМС	18	нападник	0,63	937	54,5	1,174	57,2	0,27		
5		Ч	1980	21	КМС	14	нападник	0,97	937	25,8	1,204	26,5	1,5		
6		Ч	1980	21	?	11	захисник	0,88	1597	32,9	2,064	32,9	0,21		
7		Ч	1982	19	КМС	12	воротар	0,96	949	35,8	1,222	34,5	1,56		
8		Ч	1979	22	I	14	захисник	0,56	888	42,5	1,038	47,4	1,11		
9		Ч				КМС		захисник	0,8						
10		Ч	1981	20	КМС	8	захисник	0,75	1176	35,4	1,506	35,1	1,86		
11		Ч	1980	21	КМС	12	півзахисник	0,88	1148	30,1	1,431	30,6	0,53		
12		Ч	1982	19	КМС	10	захисник	0,56	908	36,9	1,121	41,9	1,56		
13		Ч	1981	20	II	12	півзахисник	0,67	1033	23,5	1,315	24,6	0,47		
14		Ч	1980	21	I	13	захисник	0,87	801	50	1,028	50	1		
15		Ч						півзахисник							
16		Ч	1981	20	?	11	нападник	0,99	1506	45,5	1,89	45,8	2		
17		Ч	1983	18	I	6	нападник	0,91	822	45,7	1,025	44,5	3		
18		Ч	1982	19	КМС	6	нападник	0,35	895		0,999		1,67		
19		Ч	1980	21	КМС	15	півзахисник	0,87	1208	67	1,509	67,3	1		
20		Ч	1981	20	II	13	півзахисник	0,68	1428	10,8	1,852	11,5	1,5		
21		Ч	1982	19	КМС	10	нападник	0,58	943	42,2	1,209	41,1	0,89		
22		Ч						нападник							
23		Ч	1978	23	КМС	15	півзахисник	0,85	1178	17,9	1,489	19,7	0,47		
24		Ч	1980	21	МС	13	півзахисник	0,88	1110	29,1	1,43	29,1	1,67		
25		Ч	1980	21	I	12	воротар	0,78	613	31,9	0,739	38,3	1,5		
26		Ч	1982	19	II	5			0,18	1284	35,5	1,577	37,6	0,64	
	Сер. знач.			20,6		11,5		0,8	1041,6	35,4	1,3	37	1,3		
	Сер. квадр. відх.			±1,817		±3,277		±0,17	±245,4 1	±12,786	±0,341	±12,764	±0,679		
	К-т варіації			8,8 Z		28,5 Z		21,3 Z	23,6 Z	36,1 Z	26,2 Z	34,5 Z	52,2 Z		
	Макс. сер. знач.			2,417		14,777		0,97	1287,01	48,186	1,641	49,764	1,979		
	Мін. Сер. знач.			8,783		8,223		0,63	796,19	22,614	0,959	24,236	0,621		

Правила проведення психодіагностичного обстеження в спорті. При проведенні діагностики в процесі психологічного забезпечення підготовки спортсменів необхідно дотримуватися певних правил, пам'ятаючи, що необхідно:

- проінформувати спортсменів про мету та суть проведення обстеження;
- проводити процедуру психодіагностичного обстеження тільки кваліфікованим спеціалістом, котрий досконало знає спортивну діяльність, має відповідний рівень психологічної освіти, розуміє принципи тестування, володіє методами обробки та інтерпретації отриманих даних;
- поєднати результати психодіагностики з іншими даними про обстежених спортсменів;
- використовувати для психодіагностики професійні методики, що адаптовані для застосування в спортивній сфері та призначені для вивчення особливостей здорових, в психічному відношенні, людей;
- використовувати оцінку характерних особливостей та станів особистості;
- забезпечувати зворотній зв'язок з обстеженими спортсменами стосовно результатів тестування;
- порівнювати дані психодіагностики спортсменів з їх основними рівнями (як розвитку особистості, так і досягнень в спортивній діяльності).

В той же час психодіагностичне обстеження унеможлиблює:

- використання клінічних тестів особистості (з акцентом на патологію) при обстеженні спортсменів;
- проведення тестування, якісний аналіз отриманих даних та їх інтерпретацію, не маючи відповідної професійної кваліфікації та підготовки;
- використання методів вивчення особистості для здійснення прогнозування в спорті без урахування інших джерел інформації (спостереження, консультації тощо).

Резюме

Психологічна діагностика є однією з тих важливих форм психологічного забезпечення, що найчастіше від інших використовується в спорті, через можливість оперативного надання конкретних знань про різні сторони психіки спортсмена.

Методи, що їх використовує психологічна діагностика, запозичені з загальної психології, але, в той же час, мають, враховуючи значні досягнення в спортивній практиці, конкретні відмінності. При цьому кожен з методів повинен чітко відповідати як загальним вимогам, що їх висувують до вибору методик при організації дослідження, так і тих із них, що витікають з практики діяльності в спорті.

Використана та рекомендована література

Аванесов В.С. (1982) Тесты в социологическом исследовании. М.: Наука. 197 с.

Ананьев Б.Г. (1976) О методах современной психологии // Психодиагностические методы (в комплексном лонгитюдном исследовании студентов). Л.: ЛГУ. 201 с.

Ананьев Б.Г. (2001) О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер. 272 с.

Анастаси А., Урбина С. (2003) Психологическое тестирование. СПб.: Питер. 688 с.

Бурлачук Л.Ф. (2005) Психодиагностика: Учебник для вузов. СПб.: Питер. 351 с.

Бурлачук Л.Ф. (2001) Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер. 528 с.

Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. (2001) Словарь-справочник по психодиагностике. М.-Х.-Минск-СПб.: Питер. 517 с.

Бурлачук Л.Ф., Савченко Е.П. (1995) Психодиагностика. К.: А.Л.Д. 120 с.

Введение в психодиагностику (2000) Под ред. К.М.Гуревич, Е.М.Борисовой. М.: Академия. 192 с.

Воронова В., Корнейко У. (2001) Показатели психологической готовности высококвалифицированных спортсменов // Олимпийский спорт и спорт для всех: тезисы V Международного научного конгресса (5-7 июня 2001). Минск: Белорусская ГАФК. С.395

Воронова В.И., Шутова С.Е. (2004) Особенности проявления внимания у спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. № 2. С. 76-81.

Графічні методики в психодіагностиці та психокорекції (2000). Вінниця: Континент-ПРИМ. 26 с.

Дружинин В.Н. (1996) Психодиагностика общих способностей. М.: Academia. 216 с.

Елисеев О.П. (1994) Конструктивная типология и психодиагностика личности. Псков: Изд-во Псков. обл. ин-та усовершенств. учителей. 279 с.

Игры XXIX Олимпиады и направления совершенствования олимпийской подготовки спортсменов Украины (2009)/В. Платонов, О. Шинкарук и др.//Наука в олимпийском спорте.К.: Олимп.лит-ра. С. 4-244

Калинин Е.А. (1984) О комплексном подходе к исследованию проблемы психологического контроля в спорте высших достижений / Психологический контроль в системе подготовки спортсменов высокой квалификации: Сб. научных трудов. М.. С. 12-19.

Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. (2016). Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): Навчальний посібник . Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД». 554 с.

Лисенко О., Шинкарук О. (2015) Влияние полового диморфизма и напряженной физической работы на проявление нейродинамических свойств спортсменов // Наука и спорт современные тенденции. Казань. № 1 (Том 6). С.11-18.

Методические указания к курсу «Применение математических методов в психологии» (1989). К.: КГУ. 32 с.

Морозов С.М. (1997) Психометричний контроль та конструювання психодіагностичних тестів. К.: Ред.-вид. центр «Київ. ун-т». 94 с.

Натаров В.П., Писаренко Л.М. (1999) Методика психодіагностики личности. Одеса: АстроПринт. 34 с.

Немов Р.С. (1999) Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,. Кн. 3: Психодіагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 640 с.

Непомнящая Н.И. (2001) Психодіагностика личности. М.: Владос. 189 с.

Общая психодіагностика (1987) Под редакцией А.А.Бодалева, В.В.Столина. М.: Изд-во Московского университета. 303 с.

Полежаев О.П. (2001) Психометрические методы. Йошкар-Ола: Нектар. 140 с.

Психология: Учебное пособие (1987) Под редакцией В.М.Мельникова. М.: ФиС. 367 с.

Психологическая диагностика: Учебное пособие (2001) Под ред. К.М.Гуревича, Е.М.Борисовой. М. Воронеж. 367 с.

Скребец В.А. (1999) Психологическая диагностика: Учеб. пособие. К.: МАУП. 120 с.

Сопов В.Ф., Шинкарук О.А., Чередниченко О.А. (2008) Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ : метод, пособие. Киев : [б. и.]. 46 с.

Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С. (2017) Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації": збірник наукових праць. Випуск №3 (22). Вінниця. С.469-476.

Шинкарук О.А. (2014) Прогнозування потенційних можливостей спортсменів за психофізіологічними критеріями //Тези доповідей V всеукраїнської науково-практичної конференції "індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність", Черкаси. С. 97.

Яковлев Б.П. (2003) Психология физического воспитания и спорта: Учебно-метод. пособие. Сургут. 104 с.

Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. (1998) Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература. 334 с.

Plewicka Z. (1980) Podstawy diagnozy psychologicznej. In Stosowana psychologia wychowawcz. Warszawa: PWN. P. 37-46.

Запитання для самоконтролю

1. Які суттєві відмінності психологічного контролю в спортивній діяльності?
2. Що обумовлює комплексність психологічного контролю?
3. На які види поділяється психологічний контроль в залежності від цілей, завдань тренувальної (змагальної) діяльності в спорті?
4. Охарактеризуйте мету та основні психологічні параметри кожного виду комплексного психологічного контролю в спорті.
5. З якою метою може використовуватися інформація, отримана при ПКПК, ЕКПК, ППК та ОКПК?
6. Що складає мету психологічної діагностики як форми психологічного забезпечення підготовки спортсменів?
7. Які методи застосовує психологічна діагностика в процесі її здійснення?
8. Яких принципів необхідно дотримуватися при виборі засобів та методів психологічної діагностики?
9. Охарактеризуйте вимоги до методів психологічної діагностики.
10. Опишіть ті правила, згідно яких вибирають необхідні для обстеження спортсмена методи психодіагностики.