



Primary diagnosis of personality traits in athletes of team sports

V. B. Tokareva¹

¹Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky, 108/1 Respublikanskaya str., Yaroslavl, 150000, Russian Federation

DOI: 10.18255/1996-5648-2022-4-682-687

Short Survey

Full text in Russian

The article presents methods for diagnosing the personal characteristics of an athlete in a team sport, aimed at identifying the strength and weakness of the nervous system, at establishing the state of exhaustion of an athlete, at the attitude of an athlete to the situation.

Keywords: personal characteristics of the athlete; diagnosis; performance; attitude to the situation

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Tokareva, Valentina B. | E-mail: valya.tokareva@bk.ru
Cand. Sc. (Pedagogics)



Первичная диагностика личностных особенностей у спортсменов командных видов спорта

В. Б. Токарева¹

¹Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского,
ул. Республиканская, 108/1, Ярославль, 150000, Российская Федерация

DOI: 10.18255/1996-5648-2022-4-682-687
УДК 77.03.09

Краткое сообщение
Полный текст на русском языке

В статье представлены методы диагностики личностных особенностей спортсмена командного вида спорта, направленные на выявление силы и слабости нервной системы, на установление состояния истощения спортсмена, на отношение спортсмена к ситуации.

Ключевые слова: личностные особенности спортсмена; диагностика; работоспособность; отношение к ситуации

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Токарева, Валентина Борисовна | E-mail: valya.tokareva@bk.ru
Кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Одним из видов деятельности по формированию и развитию личности выступает спорт. Спортивная деятельность способствуют воспитанию у занимающихся ряда ценных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности, как смелость, решительность, мужество, чувства сопричастности, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

Виды спортивной подготовки развиваются быстрыми темпами, постоянно повышаются требования физической, технической, тактической и психологической подготовленности игроков. Всё это требует поиска

наиболее эффективных средств диагностики и методов тренировки, восстановления, рационального комплексного планирования труда и отдыха, совершенствования форм и методов воспитательной работы. Подготовка юных спортсменов является сложным, многогранным и длительным процессом по формированию личности в целом.

Современные психологи понимают под личностью не человека вообще, а конкретного индивида, включенного в определенное общество, находящегося в сложных взаимоотношениях с другими людьми. При таком понимании личности подход к изучению спортсмена должен быть сугубо конкретным, отражающим своеобразие жизни атлета.

В настоящее время развитие психологической науки неразрывно связано с новыми задачами общества, с теми особенностями, которые происходят в связи с его социокультурной трансформацией. Необходимо глубже изучить жизнь начинающего атлета, его поведение, реакции такими, каковы они есть в действительности. Иными словами, надо максимально конкретизировать изучение личности спортсмена, учитывая то, что накопление материала относительно ментальности современного молодого поколения еще только началось.

Не отрицая изучения личности спортсмена тестовыми методиками, в данной работе мы делаем акцент на проективных диагностических методах, отражающих направленность атлета на определенные взаимодействия, настроение и функциональное состояние.

Значение направленного интенсивного изучения разных сторон индивидуальности спортсмена выходит за рамки только психологии. Оно оказывается еще более существенным для социологии, педагогики и совершенствования систем знаний, обеспечивающих гармоничное воспитание атлета.

Всесторонний подход к изучению развития личности вынуждает исследователей обратить внимание, по крайней мере, на несколько аспектов: содержание признаков личности, обусловленных биологическими особенностями организма человека и особенностями влияния окружающей его общественной социальной действительности; содержание и качество признаков личности, определяемых индивидуальными особенностями психики человека, приобретаемых в ходе обращения индивидуального опыта в онтогенезе.

Психодиагностика в спорте — это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. «Диагностикос» по-гречески обозначает «способный распознавать». В данном случае имеется в виду использование ме-

тодов психологии для распознавания возможностей спортсмена при занятии видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях [1].

Одним из первичных инструментов диагностики для спортивного психолога может стать Теппинг-тест Е. П. Ильина. Данный тест определяет силу и слабость нервной системы, а следовательно, может помочь спортивному психологу определить работоспособность и оптимальную нагрузку спортсмена на этапе подготовки к соревнованиям и на самих соревнованиях, а также возможность смены амплуа спортсмена.

Само понятие «сила» И. П. Павлов трактовал как работоспособность нервной клетки: «Клетки имеют два основных свойства: лабильности, то есть лёгкость возникновения реакции на раздражение, и работоспособность. По работоспособности типы нервной системы делятся на сильные и слабые» [2, 89]. И. П. Павлов, раскрывая силу и слабость нервных процессов, определяет силу как адекватную реакцию на сильный раздражитель, вместе с этим чем сильнее раздражитель, тем сильнее ответная реакция. При слабой нервной системе – наоборот: слабое раздражение вызывает сильную реакцию, сильное раздражение может вызвать торможение или даже срыв нормальной нервной деятельности, то есть патологическую реакцию. Иначе говоря, при слабой нервной системе устанавливается инадекватное отношение с окружающим миром [2].

Говоря о слабости нервной системы, И. П. Павлов подчеркивает важность влияния социальных условий. При выявлении слабости нервной системы у спортсмена не обязательно связывать это явление с врождёнными, стойкими особенностями, а можно говорить, что такие состояния могут быть и результатом того, что нервная система атлета ослаблена под воздействием тех или других неблагоприятных факторов в период детства [3].

Исходя из этого можно сделать вывод, что своевременное распределение психологических ресурсов может способствовать развитию таких качеств личности спортсмена, как выносливость, выдержка, самообладание в сложной ситуации, а отсутствие рационализации режима тренировок, нагрузок и отдыха может привести спортсмена к неспособности совершать даже простые операции, связанные с игровой деятельностью.

Для диагностики энергетического баланса организма спортсмена спортивному психологу можно применить методику «Домики» О. А. Ореховой. Эта методика может быть проведена с целью вычисления вегетативного коэффициента у спортсмена, который дает возможность выявить наличие у атлета хронического переутомления, истощения, компенсируемого состоянием усталости, оптимальной работоспособности, перевозбуждения.

Применение данной диагностической методики позволяет установить энергетический показатель спортсмена и необходимость оптимизации режима тренировочного процесса и отдыха, периодическое снижение активности, а также нормализацию темпа деятельности.

Коэффициент методики «Домики» О. А. Ореховой может соотноситься с показателями Теппинг-теста. Например, когда спортсмен находится в состоянии истощения, мы можем предположить, что график «работоспособности» у спортсмена находится на сниженном уровне.

Проективный тест «Нарисуй слона» предназначен для выявления отношения спортсмена к задаваемой ситуации, может быть использована на практических занятиях в группах, в тренингах – при знакомстве с новыми игроками, а также для понимания того, как спортсмен способен регулировать сложившуюся спортивную ситуацию. Методика позволяет определить тех спортсменов, которые являются «хозяином» ситуации, легко адаптируют спортивную ситуацию к себе. С помощью проективного теста «Нарисуй слона» также можно выявить зависимость от ситуации тех спортсменов, которые приспособляются к обстоятельствам и могут быть угнетены или подавлены.

Также одной из диагностических методик, способствующих первичному знакомству с командой, по нашему мнению, является проективный тест «Лица». Методика позволяет выявить эмоциональные реакции в проявлении таких чувств, как радость, грусть, обида, гнев. Например, в состоянии злости спортсмен рисует маленькие глаза, что может говорить об отсутствии готовности получать информацию, а отсутствие ушей на рисунке может говорить о нежелании воспринимать факты или сведения.

Непродуманность методики тренировки команды, неправильная дозировка нагрузок, отсутствие последовательности будут иметь негативные последствия [4]. Наличие проективного инструментария у специалиста при работе со спортсменами позволит за небольшое количество времени предоставить тренеру результаты, позволяющие не только определить нагрузки у спортсмена, но и прогнозировать дальнейшую тренировочную ситуацию.

Наряду с распределением нагрузки спортсмену, исходя из полученных результатов диагностики, можно предложить определенные формы саморегулирования, которые направлены на поддержание в себе необходимого жизненного тонуса, бодрого настроения, несмотря на возникающие трудности, препятствие.

Диагностика личности спортсмена с помощью проективных методик по функциональному состоянию, овладению собой позволит спортивному психологу, тренеру с новой стороны взглянуть на личность атлета,

дать расширенную характеристику индивидуальности спортсмена, которая способствует более грамотному взаимодействию специалистов по коррекции состояния начинающих атлетов.

Ссылки

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. 4-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2012. 312 с.
2. Павлов И.П. Мозг и психика. МПСИ, МОДЭК, 2008. 360 с.
3. Давиденкова С. Н. Эволюционно-генетические проблемы в невропатологии / Государственный Институт усовершенствования врачей имени С. М. Кирова. Л., 1947. 342 с.
4. Иванов-Смоленский А. Г. Очерки патофизиологии высшей нервной деятельности. М.: Изд-во и тип. Медгиза, 1949. 268 с.