

УДК 797.2: 004

ОНЛАЙН-ПСИХОДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО

Каматдинова А.И., Дмитриев О.Б.

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», Ижевск

В данной работе представлены результаты исследования предсоревновательного состояния спортсменов-пловцов с использованием цифровых технологий. Для проведения психодиагностики была сформирована комбинированная личностно-ориентированная шкала, включающая следующие показатели: «уровень личностной тревожности», «уверенность и готовность к участию в соревновании», «желание участвовать и значимость соревнования», «спортивная квалификация пловца». Для удобства и снижения трудоемкости проведения исследования, сохранения и представления данных, все анкеты и шкалы представлены в цифровом виде с помощью сервиса Google Forms. Проведена онлайн-психодиагностика пловцов экспериментальной группы. В результате исследования была выявлена взаимосвязь между психологическими показателями спортсменов и результатами их выступления на соревновании.

Ключевые слова: онлайн-психодиагностика, предсоревновательное состояние, онлайн-опрос, тревожность, самооценка.

ONLINE PSYCHODIAGNOSTICS OF SWIMMERS' PRE-COMPETITION CONDITION

Kamatdinova A. I., Dmitriev O.B.

Udmurt State University, Izhevsk

This paper presents the results of a study of the pre-competitive state of swimmers using digital technologies. To conduct psychodiagnostics, a combined personality-oriented scale was formed, including the following indicators: "the level of personal anxiety", "confidence and readiness to participate in the competition", "desire to participate and the importance of the competition", "sports qualification of a swimmer". For convenience and to reduce the complexity of conducting research, saving and presenting data, all questionnaires and scales are presented digitally using the Google Forms service. Online psychodiagnostics of swimmers of the experimental group was carried out. As a result of the study, the relationship between the psychological indicators of athletes and the results of their performance at the competition was revealed.

Keywords: online psychodiagnostics, pre-competitive state, online survey, anxiety, self-esteem.

Введение. Подготовка спортсменов к соревнованию является многосторонним процессом, составной и важной частью его психологическая подготовка, выявление темперамента, изучение спортивной мотивации, оценки предсоревновательного психического состояния, неуверенности и тревожности, готовности и желания выступать и т.д. [2, 3, 4 и др.]. Проблема результативности выступления спортсменов на соревнованиях была и остается актуальной задачей. В настоящее время, для повышения эффективности процесса психодиагностики начинают использовать цифровые и облачные технологии [1]. Онлайн-психодиагностика также является инновационным, прогрессивным и перспективным направлением.

Цель исследования. Сформировать комбинированную онлайн-шкалу для психодиагностики уровня тревожности и самооценки готовности и желания спортсменов-пловцов участвовать в соревновании и провести ее апробацию на экспериментальной группе.

Структурно-комбинированная шкала психодиагностики. Многочисленные исследования в области спортивной психодиагностики спортсменов [2, 3, 4 и др.] показали важность этой сферы тренировочной и спортивной деятельности. Различные психологические состояния: тревога, нервозность, стресс, стартовая злость и др. могут как активизировать деятельность спортсмена на соревновании, так и, наоборот, привести к нежелательным нарушениям его двигательных действий.

В основу нашего исследования были положены методики «Оценки уровня ситуативной (СТ) и личностной (ЛТ) тревожности» Ч.Д. Спилбергера и «Оценка предсоревновательного состояния (ОПС)» Ю.Л. Ханина (4 показателя). В связи с тем, что мы рассматривали личную форму соревнований, нами была сформирована структурно-комбинированная шкала психодиагностики: 1) ЛТ по Спилбергеру, 2) показатель уверенности в себе № 1 («смогу ли я?») по Ханину, 3) показатель значимости соревнования №3 («хочу ли я?») по Ханину», 4) спортивная квалификация пловца.

В анкете ОПС Ю.Л. Ханина дихотомические вопросы были преобразованы в вопросы с тройственными ответами («да», «нет», «затрудняюсь ответить») для удобства и повышения точности ответов.

Онлайн-опросники на основе Google Forms. А.В. Алёшичева, в работе [1], определяет целесообразность и назревшую необходимость создания онлайн-анкет в психодиагностике, что позволяет значительно снизить трудоемкость проведения тестирования, обеспечить удобство и расширить возможности охвата широкой аудитории респондентов, представить результаты опроса средствами веб-аналитики. Все эти суждения совпадают с нашими представлениями об онлайн-психодиагностике в спорте, которые мы реализовали в облачной технологии психологического онлайн-тестирования предсоревновательного состояния спортсменов.

Для создания опросника в соответствии с комбинированной шкалой использовался сервис Google Forms [5]. Все бланки представлены в электронном варианте, спортсмены по ссылке входят в «облачные» анкеты с мобильных телефонов и проходят онлайн-опрос, аналитика сервиса представляет результирующие данные в графической форме по каждому вопросу и в числовом виде в таблицах Excel по каждому спортсмену.

Психодиагностика предсоревновательного состояния спортсменов-пловцов. Исследование проводилось на базе БУ ДО УР СШОР и плавательного бассейна «Сила

воды» г. Ижевска. Была сформирована экспериментальная группа (ЭГ) из 14 спортсменов-разрядников. Обследование проводилось перед соревнованиями Республиканского уровня в соответствии с комбинированной шкалой психодиагностики для оценки уровня тревожности спортсменов, их самооценки готовности и желания участвовать в данном соревновании, а также влияния этих параметров на результативность выступлений.

В таблице 1 представлены результаты тестирования по комбинированной шкале спортсменов-пловцов экспериментальной группы в качественной форме и сопоставление с результативностью выступления на соревновании.

Таблица 1.

Данные тестирования пловцов ЭГ по комбинированной шкале

№ п/п	Спортсмены, разряды	Дистанция	Результат	Место	Уровень тревожности по Спилбергу	Показатель Х1 по Ханину	Показатель Х3 по Ханину
1.	Д.У.,	100 м брасс	1:04:75	1 место	умеренный	высокая готовность	высокая значимость
2.	И.Г.	100 м вс	1:00:85	1 место	умеренный	высокая готовность	высокая значимость
3.	Мил.Н.	800 м вс	9:24:42	1 место	умеренный	высокая готовность	низкая значимость
4.	Мат.Н.	800 м вс	9:55:04	1 место	умеренный	высокая готовность	низкая значимость
5.	Т.Д.	100 м брасс	1:10:70	2 место	умеренный	высокая готовность	средняя значимость
6.	К.К.	100 м брасс	1:40:58	5 место	умеренный	высокая готовность	высокая значимость
7.	А.Я.	200 м комплекс	2:39:10	7 место	умеренный	высокая готовность	низкая значимость
8.	А.Б.	200 м комплекс	2:39:55	8 место	высокий	средняя готовность	средняя значимость
9.	А.Т.	200 м комплекс	2:40:17		высокий	высокая готовность	высокая значимость
10.	С.Ш.	100 м вс	1:19:36		умеренный	высокая готовность	средняя значимость
11.	Л.Ч.	100 м вс	1:12:10		низкий	низкая готовность	высокая значимость
12.	В.Н.	100 м вс	1:13:68		низкий	низкая готовность	низкая значимость
13.	М.И.	DSQ	-		умеренный	высокая готовность	средняя значимость
14.	М.В.	100 м вс	1:17:29		умеренный	средняя готовность	высокая значимость

Из таблицы видно, что первые семь спортсменов, показавшие хорошие результаты, имеют умеренный, или близкий к нему, уровень тревожности, дали высокую самооценку их готовности к соревнованию и высокую или среднюю значимость соревнований. Исключение составили спортсмены № 3 (Мил.Н, КМС) и № 4 (Мат.Н.,) с низкой оценкой значимости соревнования и желанием участвовать в нем. Спортсмен № 3 (Мил.Н.) имеет квалификацию КМС, хорошо подготовлен, уверен в своих силах, поэтому соревнования для разрядников не значимы. Для спортсмена № 4 (Мат.Н.,) нужно дополнительно проанализировать низкую значимость соревнования.

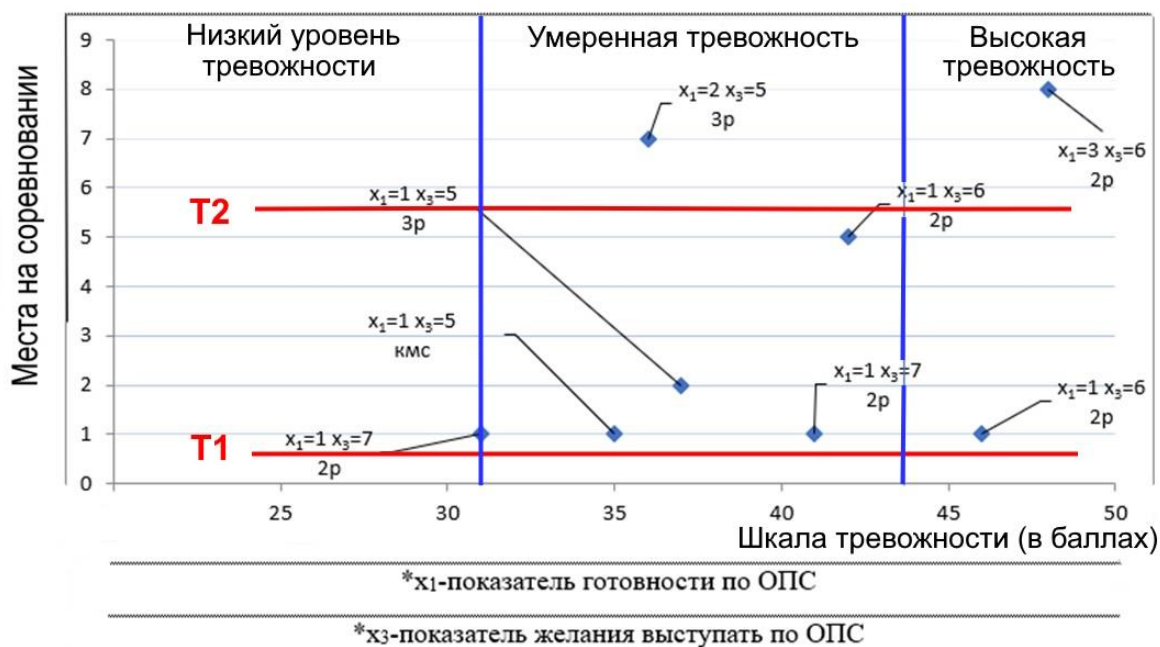


Рис. 1. Точечный график данных психодиагностики пловцов по комбинированной шкале и взаимосвязь с трендовым диапазоном (Т1-Т2) успешности выступления спортсменов на соревновании

На точечном графике на рис. 1 представлены численные данные по 8-ми пловцам, показавшим наилучшие результаты на соревновании:

1) эти спортсмены, в основном, имеют «умеренный уровень личностной тревожности» (показатель ЛТ находится в пределах 30...46 баллов), по Ч.Д. Спилбергу этот диапазон соответствует проявлению «боевого духа», оптимальной двигательной активности, собранности, концентрации внимания;

2) для этих спортсменов показатель «уверенности в себе» по Ю.Л. Ханину равен 1 ($X_1=1$), что отражает высокую готовность к участию в соревновании, веру в свои силы;

3) для этих спортсменов показатель «желания участвовать и значимость соревнования» по Ю.Л. Ханину имеет как максимальные значения, так и небольшое рассеивание $X_3=5...7$ (чем выше значение показателя, тем более значимое соревнование для спортсмена большее желание участвовать в нем).

4) на графике показана взаимосвязь между данными психодиагностики, спортивной квалификацией пловцов и трендовым диапазоном лучших выступлений.

Заключение. Психодиагностика предсоревновательного состояния пловцов проводилась с акцентом на личностную направленность, нежели на ситуативную. Онлайн комбинированная оценочная шкала, созданная на основе сервиса Google Forms, обеспечила удобство анкетирования и хранение данных, значительно снизила трудоемкость исследования, позволила улучшить наглядность результатов, и, в целом, повысила эффективность процесса психодиагностики спортсменов. Констатирующий эксперимент на экспериментальной группе показал взаимосвязь между данными психодиагностики («уровень личностной тревожности», «самооценка готовности к участию в соревновании», «самооценка желания участвовать в соревновании и его значимости»), спортивной квалификацией пловцов и результативностью (успешностью) выступления на соревновании.

Список литературы

1. Алёшичева А.В. Онлайн-психодиагностика психологического здоровья личности спортсмена // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. Ч. 2.– М.: РГУФКСМиТ, 2018. С. 214-218.

2. Бабушкин Г.Д., Бобровский А.В., Бобровский В.А., Харахордин С.Е. Психодиагностика в системе психологического обеспечения подготовки спортсменов // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 4 (57). С. 405-408. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.57.451.

3. Гайнутдинова Э.Э., Талипова О.А. Изучение состояния предсоревновательной тревожности у спортсменок в большом теннисе // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: сборник научных трудов 6-й Международной конференции, 2021. С. 72-75.

4. Чумаченко Л.А. Оценка предстартового психологического состояния спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов в соревновательный период // Здравоохранение Югры: опыт и инновации. 2019. №1. С. 49-51.

5. Google Forms: Sign-in // Сайт Google. URL: <https://docs.google.com/forms/u/0/>