

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СПОРТЕ

Козниенко И.В.

Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны

Ярославль, Россия

Аннотация

В данной статье рассматриваются методы и технологии психологии спорта, особенности функционирования коллективов по спорту и дается характеристика психологическим законам и т.д. Описываются правила подготовки спортсменов к экстремальной спортивной деятельности и ситуациям, которые связаны не только с функционированием организма спортсмена, но и с его психологическим состоянием.

Ключевые слова: психолог, спорт, психология спорта.

USE OF METHODS OF PSYCHOLOGICAL RESEARCHES IN SPORT

Kozniyenko I.V.

Yaroslavl Higher Military School of Air Defense,

Yaroslavl, Russia

Annotation

In this article methods and technologies of psychology of sport, feature of functioning of collectives for sport are considered and characteristic is given to psychological laws, etc. Rules of training of athletes for extreme sports activity and situations which are connected not only with functioning of an organism of the athlete, but also with its psychological state are described.

Keywords: psychologist, sport, sport psychology.

Психология физического воспитания и спорта использует методы, общие для всех разновидностей психологической науки. Но они часто изменяются со ссылкой на особенности условий изучения деятельности человека в физическом воспитании и в различных видах спорта.

Разнообразие методов исследования в научной психологии можно разделить на четыре группы [2]: организационные; эмпирический; количественный – качественный анализ научных фактов; интерпретация;

Организационные методы. К этой категории методов относятся сравнительные, продольные и комплексные методы. Сравнительный метод используется для изучения психологических различий в психических процессах, состояниях, свойствах и личностных характеристиках спортсменов, по возрасту, полу, спортивной специализации, квалификации, характеристикам физического воспитания, спортивной подготовке, условиям и соревнованиям. Продольный метод используется для долгосрочного мониторинга психического и психомоторного развития. Например, влияние физического воспитания на развитие психических процессов и двигательных навыков маленьких школьников. Это необходимо для улучшения методов физического воспитания в школе. Он успешно применяется при изучении влияния многолетней спортивной тренировки на тренировку личности спортсмена. Комплексный метод заключается в многостороннем изучении одного и того же объекта, одного и того же явления, которое использует определенное количество частных методов. Например, при определении уровня пригодности спортсмена различные методы могут использоваться для изучения когнитивных, эмоциональных и добровольных процессов и личных характеристик спортсмена.

Эмпирические методы. Объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и методы психодиагностики.

Объективное наблюдение: оно используется для изучения психических, моторных, поведенческих и других проявлений спортсменов в естественных условиях их деятельности (тренировка, соревнования и т.д.). Он может быть непрерывным или выборочным, используя вербальные, стенографические и технические носители записи (кинооборудование, рекордер, видеоманитофон и т.д.). Наблюдение всегда преднамеренное, осуществляемое в соответствии с предвзятой схемой, с заранее установленным планом обработки записанных фактов. Самонаблюдение часто сочетается с другими методами и выражается в виде устного отчета, в котором раскрываются некоторые субъективные аспекты изучаемого явления. Например, анализ спортсмена его движений, действий, переживаний, состояний, мыслей и т.д. в процессе деятельности, что чрезвычайно важно для спортсменов, чтобы учиться (самопознание), чтобы улучшить себя, не только в техническом и тактическом плане или с точки зрения развития моторных навыков, но самое главное для обучения как личности, и рационально управлять в ситуациях жизни и деятельности, которые разнообразны и часто непредвиденны.

Экспериментальный метод. Лабораторный и естественный опыт. Лабораторный опыт проводится в специальных помещениях: лабораториях, клетках и т.д., оснащенных приборами и оборудованием различных типов (тахистоскопы, рефлексометры, записывающие устройства и компьютеры). В лаборатории и в естественном эксперименте иногда используются методы моделирования. В целом моделируются условия конкуренции, в которых разрабатываются виды деятельности спортсменов [3].

Методы психодиагностики. Предназначен для изучения умственного и психомоторного развития, специальных навыков для конкретных видов спорта, умственных состояний (предконкурентных, конкурентных, постконкурентных и т.д.). Спортсменов, особенно умственной подготовки к соревнованиям, статуса пригодности и т.д., также могут быть использованы для отбора

кандидатов в национальные команды. Широко использовались несколько инструментальных и девственных методов для изучения интеллекта, психомоторности, специфических когнитивных, эмоциональных и добровольных процессов, а также личности спортсмена.

Методы количественного и качественного анализа. Он используется для обработки реальных поисковых материалов.

Количественные методы: математические и статистические методы (корреляция, коэффициент, дисперсия, дискриминант и т.д.) [4].

Количественные методы состоят в анализе исследовательских материалов по предметной природе изученных психических феноменов, их дифференциации и классификации по типам, группам, вариантам и т.д. [5]. Например, при изучении влияния образовательной и конкурентной мотивации в управлении двигательными действиями спортсменов с сильной и слабой нервной системой реальный материал требует следующей дифференциации:

Во-первых, разделение студентов на группы по силе: слабость нервной системы;

Во-вторых, распределение в каждой группе вариантов успеха в области действий на основе предыдущей мотивации.

Методы интерпретации. Эти методы включают в себя несколько вариантов теоретического анализа и обобщения исследовательских материалов из системных, структурных, функциональных, генетических, кибернетических, информационных и других концептуальных подходов к разрабатываемой проблеме, полное внимание к объективной конфигурации (результату) в сочетании с диссоциацией с окружающей средой; обучение эффективному процессу обучения и регулированию обучения до запуска спортсмена.

Моделирование психического состояния спортсмена в условиях реальной профессиональной деятельности [1]; идентификация системных ответов на воздействие окружающей среды, то есть адаптация тела атлета к

внешней среде; определить показатели подготовки спортсмена к условиям и обстоятельствам состязательного процесса.

Тренировка спортсменов осуществляется в разных направлениях, воля или невозможность контролировать свои эмоции могут привести к нулевому результату после долгосрочных тренировок. При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в процессе обучения, становится возможным учитывать индивидуальные формирование и развитие психического качеств и навыков.

Библиографический список:

1. Буриков А.В. Формирование психологической устойчивости курсантов высшего военного учебного заведения // Colloquium-journal. – Warszawa, Poland, 2018. – №6 (17). – Р. 44-46.
2. Воронов Н.А. Психологические аспекты управления в спорте / Н.А. Воронов, И.П., Гладких, А.В. Люсин // В сборнике: Актуальные проблемы современной науки. Сборник материалов XIV-й международной научно-практической конференции. Научно-исследовательский центр «Аксиома». 2017. С. 54 – 56.
3. Воронов Н.А. Психолого-педагогические особенности управления в спорте / Н.А. Воронов // Colloquium-journal. 2018. № 5-4 (16). С. 56 – 57.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: АСДАЕМА. 2000 – 288 с.
5. Серова Л.К. Специфика психологии спорта: Учебно-методическое пособие / Л.К. Серова // СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб. 2003. – 49 с.

Оригинальность 81%

