

СПОРТИВНАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА: КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕСТ-ТРЕНАЖЕРЫ (КТТ)



Владимир Сивицкий,
Минск, Беларусь

www.psypsport.by



Программа семинара

Научно-методические особенности использования КТТ

Демонстрация работы с КТТ в психологической подготовке

Самостоятельное изучение особенностей использования КТТ

Применение КТТ для развития психических качеств



Компьютеризированные тесты – это диагностические методики, реализованные в форме, удобной для использования на компьютере

Компьютерные тест-тренажеры – это программы, которые дают объективную информацию о психическом состоянии или уровне развития качества, а также позволяют их целенаправленно изменять.

КТТ – средство психологической подготовки спортсмена

Динамика представлений о роли психологии в спорте



Задачи психологии: изучение и воздействие

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА -

это процесс изучения особенностей личности, состояния, поведения, взаимоотношений и других психических явлений

ЭТАПЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ:

1. Определение цели (зачем?)
2. Определение показателей (что?)
3. Определение методов (как?)
4. **Получение и обработка данных**
5. Интерпретация результатов (что значит?)

Особенности психологической подготовки в спортивной деятельности

- ◆ Цель работы: подготовка спортсмена к максимальному результату
- ◆ Мотивация участников взаимодействия
- ◆ Социально негативные условия (конфликтность, агрессивность, дезадаптация)
- ◆ Ограничение результата по времени
- ◆ Изменчивость условий работы
- ◆ Комплексность воздействия

Спортивный психолог – тренер нервной системы и психики спортсмена

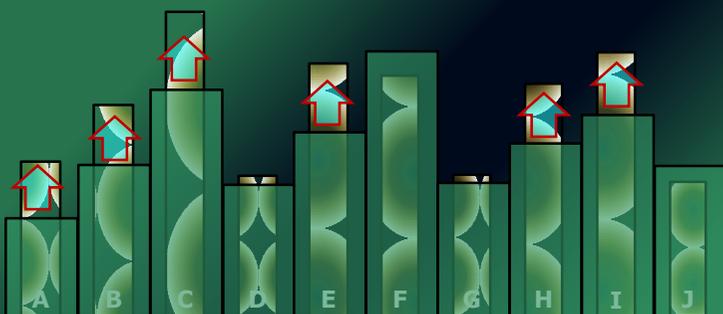
Определение показателей и методов



Формы взаимодействия в триаде «тренер-спортсмен-психолог»



Планирование подготовки по модельным характеристикам



Модельные характеристики качеств спортсмена

Пример физических и психических качеств для модельных характеристик

	Физические качества	Психические качества
A	СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА	ОБЪЕМ ВНИМАНИЯ
B	ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА	УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ
C	ГИБКОСТЬ	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ
D	КООРДИНАЦИЯ	ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ
E	ЛОВКОСТЬ	ОБРАЗНАЯ ПАМЯТЬ
F	СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ	ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ
G	СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ	ЧУВСТВО РИТМА
H	БЫСТРОТА	ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ
I	РАБОТОСПОСОБНОСТЬ	БЫСТРОТА МЫШЛЕНИЯ
J	ЧАСТОТА ДВИЖЕНИЙ	ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Показатели комплекса «МОНИТОР»

МОТИВАЦИЯ

- к тренировочным нагрузкам
- к сотрудничеству
- к участию в соревнованиях

СОСТОЯНИЕ

- точность оценки отрезков времени
- быстрота сенсомоторных реакций
- быстрота «перестройки»
- точность оценки дистанции

ВНИМАНИЕ

- концентрация и устойчивость
- распределение и переключение
- мобилизационный ресурс

ЧУВСТВО РИТМА

- точность идеомоторного выполнения
- устойчивость повторения ритма

ПРОФИЛЬ

- сенсорная асимметрия
- моторная асимметрия
- психическая асимметрия

Модель деятельности психолога в КНГ



Использовать тест-тренажеры можно самостоятельно или дистанционно – с помощью специалиста, который часто находится в другом месте

Задачи психолога в КНГ

Дистанционный мониторинг

- Организация связи и системы отчетов
- Анализ динамики состояния
- Рекомендации по подготовке
- Консультации по электронной почте

Сопровождение на УТС

- Оперативная оценка и коррекция состояния
- Информационные сообщения, беседы
- Индивидуальный и групповой тренинг
- Очные консультации тренеров и спортсменов

Развитие диагностических компьютерных комплексов для практических задач

КРИС:
изучение
подготовленности

- точность оценки отрезков времени
- быстрота сенсомоторных реакций
- быстрота «перестройки»
- точность оценки дистанции

МОНИТ:
изучение динамики
состояния

- Комплекс «КРИС»
- Внимание (Таблица, Перекресток)
 - Чувство ритма (Ритмик)
 - Мотивация (шкала ТСС)

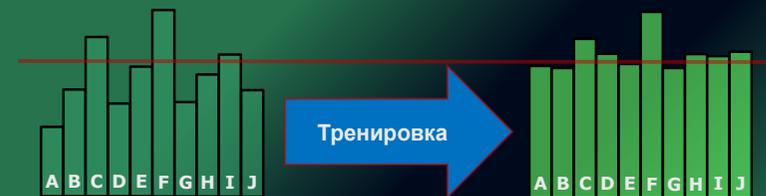
ВИПА:
изучение свойств
личности

Профиль функциональной
асимметрии

PRO-MON:
комплексная
диагностика

«ВИПА» + «МОНИТ»

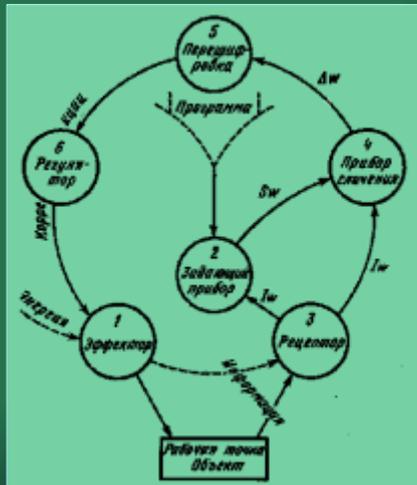
Алгоритм работы по развитию качеств



Общий алгоритм работы прост:

- Диагностика
- Подбор упражнений
- Тренировка

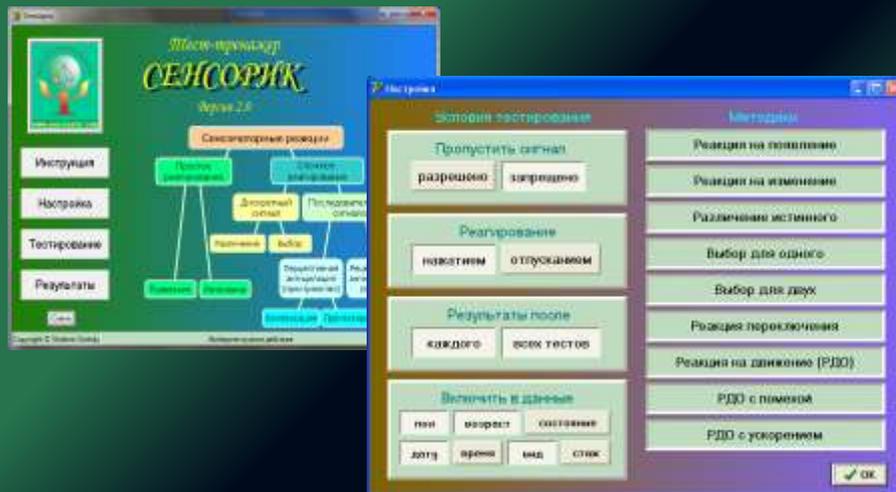
Изучение психомоторики



Сенсомоторные реакции



Тест-тренажер «СЕНСОРИК»



Для изучения сенсомоторики были выбраны наиболее информативные реакции и в 1994 году создан первый тест-тренажер «Сенсорик»

Сенсомоторный профиль по результатам работы программы «СЕНСОРИК»



По этим результатам можно:

- оценить подготовленность спортсмена;
- изучить его индивидуальные особенности;
- предложить наилучшую тактику для соревнования

Изучение чувства ритма

РИТМИК

F1 F2 F3 F4 F5 F6 F7 Esc

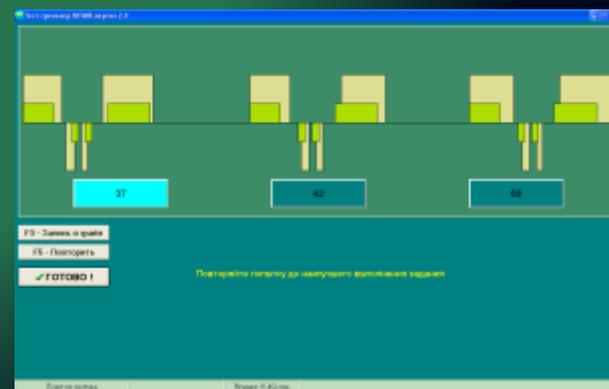
Помощь Запись Чтение Опции Тест Просмотр Тренинг Выход

1. Установите нижние опции программы (F4)
2. Задайте (F5) или считайте (F3) ритм
3. При необходимости сохраните ритм (F2)
4. Прослушайте ритм (F6)
5. Воспроизведите заданный ритм (F7)

Утилита CONVERT.EXE переводит файлы ритмов *.RTM в файлы результатов *.RES
Внимание! Достоверные результаты могут быть получены только в режиме DOS



Тест-тренажер «РИТМИК» для изучения и развития чувства ритма



Хорошо освоенное умение проявляется стабильностью при повторе. Для оценки этого используется графическая и числовая форма



Разбег прыгуна



«Двойки» боксера



Захват 2 перевода



Повтор задания



Второй повтор

Идеомоторные образы разных движений составляют основу нашей двигательной активности. Их можно изучать и корректировать.

Тест-тренажер «Мой таймер» для изучения точности восприятия отрезков времени

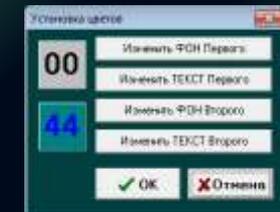


Для оценки своего состояния на основе «чувства времени» можно использовать любой секундомер, но с программой это удобнее

Изучение особенностей внимания

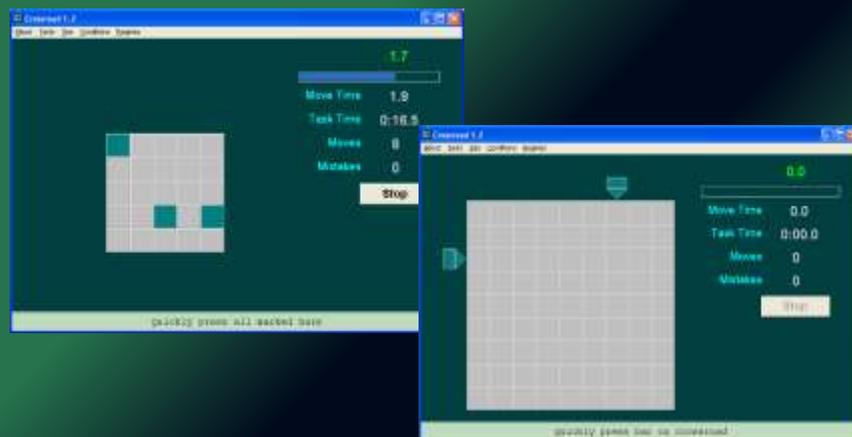


Тест-тренажер «Цветная таблица»



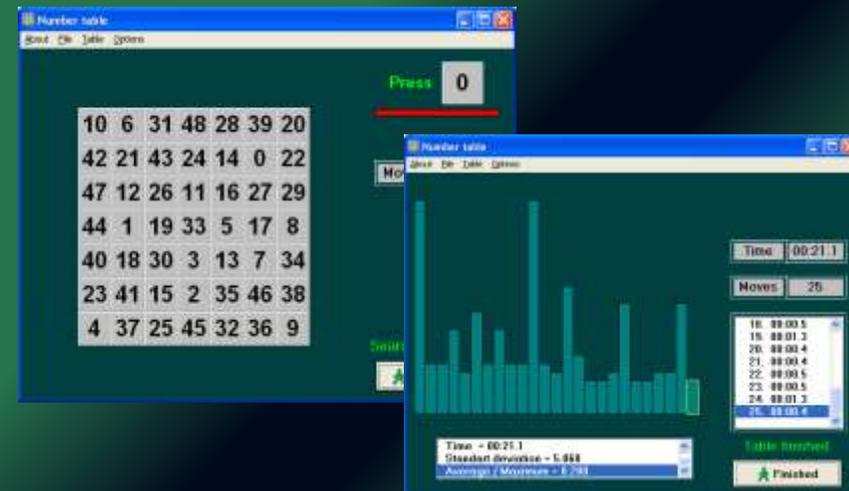
В режиме тренажера важно разнообразить задание и рабочее поле. Можно создать упражнения как для детей, так и для профессиональных спортсменов

Тест-тренажер «Перекресток»

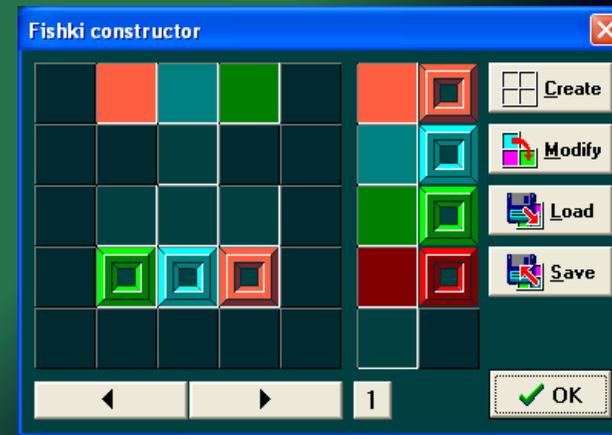
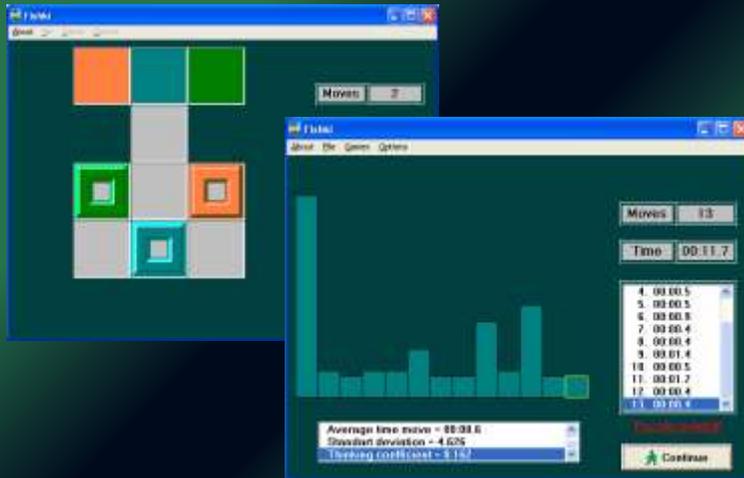


Эта программа изучает переключение внимания в разных условиях: от задачи на концентрацию до умения распределять внимание по всему полю

Тест-тренажер «Числовая таблица»

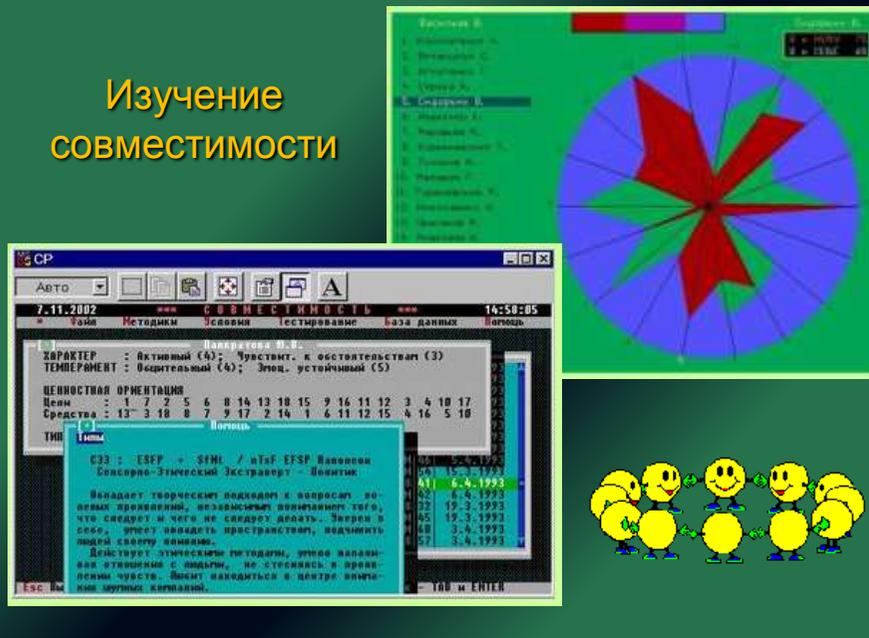


Тест-тренажер «Фишки» для изучения и развития оперативного мышления



Встроенный в программу «Фишки» конструктор заданий позволяет создать большое количество самых разных логических задач – на любой вкус!

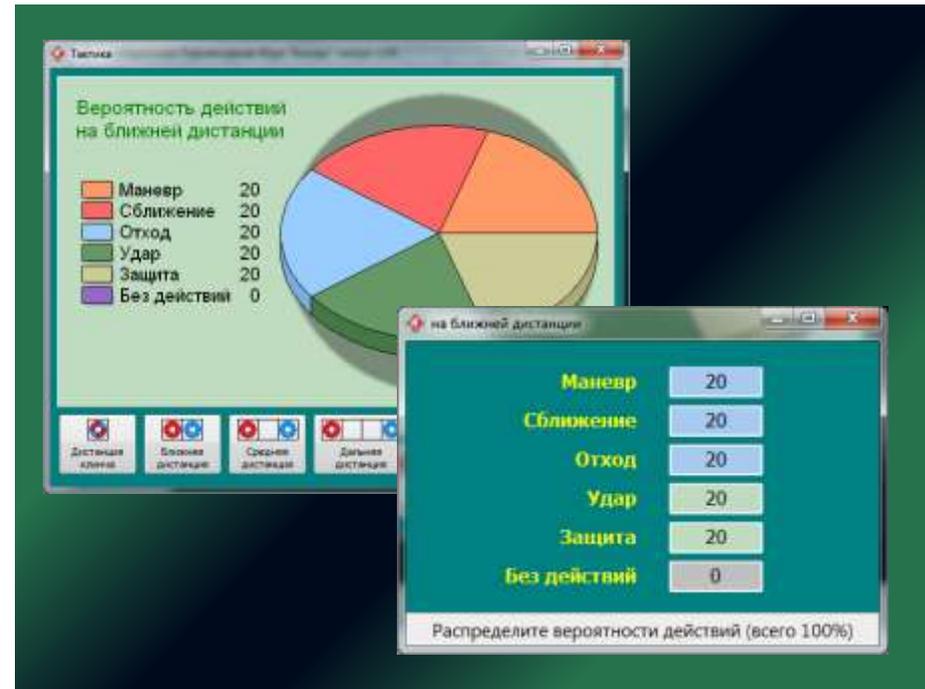
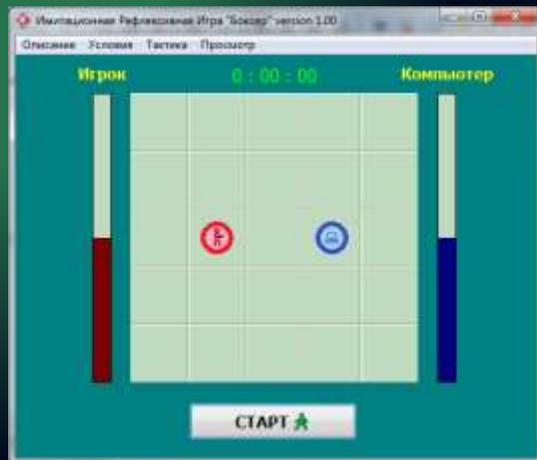
Изучение СОВМЕСТИМОСТИ



Тест-тренажер «Гомеостат»



Имитационная рефлексивная игра «Боксер»



Групповое взаимодействие



Для обучения работы с программами проводились методические семинары в Минске и других городах Беларуси, Москве, Ярославле, Смоленске, Риге, Львове, Тегеране, Стамбуле, Екатеринбурге