

УДК 159.98:616.89-008.441.1-057.874

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ СТРАХОВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПЛАВАНИИ

THE QUESTIONNAIRE OF THE FEARS STUDY IN PRIMARY SCHOOL AGED ATHLETES IN SWIMMING



Саганович Елена Евгеньевна – магистр физической культуры, тренер-преподаватель СШ «Дельфин», Санкт-Петербург, Россия.

Saganovich Elena – master of physical culture, coach in sports school «Dolphin», Saint-Petersburg, Russia.



Хвацкая Елена Евгеньевна – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, elenakhvatskaya@mail.ru, 8 (812) 714-66-27.

Hvatskay Elena – PhD, associate professor, Department of psychology at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia, elenakhvatskaya@mail.ru, 8 (812) 714-66-27.

Ключевые слова: страхи юных спортсменов младшего школьного возраста в плавании, анкета для спортсмена.

Аннотация. В статье представлена апробированная опросная методика для исследования возрастных страхов и страхов, обусловленных спортивной деятельностью, у спортсменов младшего школьного возраста в плавании (n=59).

Keywords: fears of primary school aged athletes in swimming; the questionnaire of their study.

Abstract. This paper presents the questionnaire of the fears study in primary school aged athletes in swimming. The questionnaire for athletes has been developed basing on the technic of the fears study in primary school aged children by A. I. Zakharova [1] and it included three sections. Section A which presents the fears in everyday life of a child is aimed at determining the intensity of age-related fears (total 18). Interview data from 12 coaches formed the basis of sections B and C. Section B presents the statement of fears concerned with competitive activity (total 18), Section C presents the fears connected with sports camps (total 6).

Актуальность. Для начального этапа спортивной карьеры является типичной проблема страхов юных спортсменов младшего школьного возраста, что обусловлено его сензитивностью для их проявления и развития [1, 2]. В сочетании с условиями спортивной деятельности возрастные страхи могут усилиться или трансформироваться [3, 4]. Следовательно, разработка специализированной психодиагностической методики исследования страхов юных спортсменов не вызывает сомнений.

Цель – разработать специализированную методику исследования страхов спортсменов младшего школьного возраста в плавании.

Организация исследования. Исследование проведено на базе спортивной школы «Дельфин» г. Санкт-Петербурга.

Испытуемые. 28 спортсменов младшего школьного возраста (2005 года рождения), разряд от 1 юношеского до 2 взрослого, средний стаж 3,5 года; и 2) 31 спортсмен подросткового возраста (2003 года рождения), разряд от 3 взрослого до 1 взрослого, средний стаж 6 лет, а также 12 тренеров по плаванию данной спортивной школы.

Методы исследования. В качестве основного применен метод опроса: анкета и интервью.

Результаты исследования. Анкета для спортсменов была разработана на основе методики исследо-

**Анкета для спортсмена**

Уважаемый спортсмен! Отметь, пожалуйста, в какой степени, ты согласен с представленными ниже утверждениями, находясь в обычной, привычной ситуации (А), перед соревнованиями (Б) и в спортивном лагере (В). Поставь «V» или «+» в соответствующей графе каждого раздела анкеты.

Дата рождения: _____ **пол:** _____ **разряд:** _____

Сколько лет занимаешься плаванием: _____

Занимался (занимаешься) ли ты каким-нибудь еще видом спорта? Если «да», то каким и сколько времени:

А. Обычно я опасуюсь (боюсь)...		никогда	редко	иногда	часто	всегда
1	когда остаешься один					
2	нападения					
3	заболеть, заразиться					
4	каких-то людей					
5	животных (например: волка, медведя, собак, пауков, змей и т.д.)					
6	скелетов, черной руки, пиковой дамы					
7	страшных снов					
8	темноты					
9	когда очень высоко/глубоко					
10	находиться в метро, в лифте, в переполненном транспорте					
11	стихии: воды, огня					
12	неожиданных резких звуков					
13	огорчить родителей					
14	опоздать в школу					
Б. Перед соревнованиями я обычно опасуюсь (боюсь) ...		никогда	редко	иногда	часто	всегда
1	опоздать в бассейн					
2	огорчить тренера					
3	захлебнуться					
4	устать на дистанции					
5	не выполнить разряд					
6	ухудшить свое время					
7	стать худшим на соревновании					
8	соперников					
9	дисквалификации					
10	сделать ошибку (например: старт, поворот)					
11	выступать перед зрителями					
12	забыть что-то из экипировки дома для соревнований					
13	плыть какую-либо дистанцию/способ					
14	более серьезных соревнований (Первенство города, отбор на Россию)					
15	не успеть размяться перед стартом					
16	быть не готовым к соревнованиям (не в лучшей физической форме)					
17	украдут дорогие вещи (очки, шапочка и т.д.)					
18	опоздать на заплыв					
В. В спортивном лагере я опасуюсь (боюсь) ...		никогда	редко	иногда	часто	всегда
1	потерять вещи в лагере					
2	жить в лагере не с тем с кем хочешь					
3	не попасть на дискотеку					
4	заболеть					
5	не видеть родителей несколько недель					
6	что родители заберут последним из лагеря					

вания страхов у детей младшего школьного возраста А.И. Захарова [1] и включала три раздела. Каждый раздел начинается фразой «Я опасуюсь (боюсь)» с указанием конкретной ситуации. В разделе А представлены страхи, связанные с повседневной (обычной) жизнью ребенка для определения выраженности возрастных

страхов (всего 18). Данные интервьюирования тренеров легли в основу разделов Б и В. В разделе Б представлены формулировки страхов, обусловленные соревновательной деятельностью (всего 18), в разделе В – страхи, источником которых является ситуация спортивного лагеря (всего 6) (см. ниже).

Юные спортсмены отмечали степень согласия с представленными утверждениями (страхами) по 5-балльной шкале: 1 – «никогда», 2 – «редко», 3 – «иногда», 4 – «часто» 5 – «всегда». Полученные данные были переведены в проценты, где 100% соответствовало максимальной выраженности страха (боязни). По каждому участнику младшего школьного возраста фиксировалось количество страхов с выраженностью 60% и более. Все участники были распределены в группы с низким, средним или высоким уровнем проявления страхов в зависимости от их количества: I группа (низкий уровень) – 0-6; II группа (средний уровень) – 7-12; III группа (высокий уровень), группа «риска» - 12 и больше [5].

Средние значения выраженности возрастных страхов, страхов обусловленных соревновательной деятельностью и спортивным лагерем с учетом возраста участников, а также обобщенный их показатель: по 2005 году рождения – 36,0%; 51,6%; 44,6%; 44,1%; по 2003 году рождения – 41,0%; 53,4%; 42,7% и 46,4% соответственно. Для спортсменов младшего школьного возраста, занимающихся плаванием наиболее выраженными являются:

А) из возрастных страхов: страх огорчить родителей (53%) и нападения (47%);

Б) из страхов, обусловленных соревновательной деятельностью: ухудшить свое время (74%), опоздать на заплыв (70%) и огорчить тренера (66%);

В) из страхов, обусловленных ситуацией спортивного лагеря: заболеть (52%).

Обсуждение результатов исследования. По сравнению со спортсменами младшего школьного возраста спортсмены-подростки имеют большую выраженность возрастных страхов и страхов, обусловленных соревновательной деятельностью, что является дополнительным подтверждением необходимости психологической работы со страхами юных спортсменов уже в группе начальной подготовки.

Выводы

1. Разработана методика исследования страхов спортсменов младшего школьного возраста в плавании на основе методики А.И. Захарова с включением перечня страхов, обусловленных соревновательной деятельностью в плавании и ситуацией спортивного лагеря.

2. Данную анкету можно модифицировать для спортсменов других видов спорта и возраста.

Литература:

1. Захаров, А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захаров. – СПб. : Каро, 2006. – 268 с.
2. Никольская, И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2006 – 342 с.
3. Саганович, Е. Е. К проблеме проявления возрастных страхов в спорте / Е. Е. Саганович // Студенческая наука в системе инновационных технологий физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – СПб., 2014. – С.105-106.
4. Хвацкая Е. Е. Профилактика страхов юных спортсменов в процессе обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР / Е. Е. Хвацкая, Н. Е. Латышева // Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития: Сборник научных трудов международной научно-практической конференции. Волгоград, 2015.– С.114-116.
5. Саганович, Е. Е. Проявление страхов юных спортсменов в плавании / Е. Е. Саганович // Студенческая наука – физической культуре и спорту. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Вып. 12. – Санкт-Петербург, 2016. – С.18-20.

References:

1. Zakharov, A. I. The Origin of Childhood Neuroses and Psychotherapy / A. I. Zakharov. – Saint-Petersburg: Caro, 2006. – 268 p.
2. Nikolskaya, I. M. The Psychological Defense in Children / I. M. Nikolskaya, R. M. Granovskaya. – Saint-Petersburg: Rech, 2006. – 342 p.
3. Saganovich E. E. The problem of appearance of age fears in the sport // Studencheskaya nauka v sisteme innovatsionnyh tehnologij fizicheskoy kultury i sporta : materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii / E. E. Saganovich. – Saint-Petersburg, 2014. – pp.105-106.
4. Hvatskaya, E. E. Prevention fears of young athletes in the learning process in the sport school / E. E. Hvatskaya, N. E. Latysheva // Pedagogika i psihologiya: tendentsii i perspektivy razvitiay: sbornik nauchnyh trudov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. – Volgograd, 2015. – pp. 114-116.
5. Saganovich E. E. The manifestation of the fears of young athletes in swimming / E. E. Saganovich // Studencheskayanauka – fizicheskoy culture i sportu. Lesgaft University, Saint-Petersburg. – 2016. – №12. – pp. 18-20.