

Психологическая коррекция страхов юных спортсменов в плавании

Elena Khvatskaya¹, Elena Saganovich², Olga Tiunova³, Natalia Ilina⁴ и Elena Laktionova⁵

Резюме

В статье представлены результаты двухлетнего исследования по реализации комплекса психологических средств коррекции возрастных страхов и страхов, обусловленных спортивной деятельностью, у юных пловцов. Эффективность данного Комплекса определена по динамике: 1) выраженности страхов; 2) количества юных спортсменов, отнесенных к группам в зависимости от уровня проявления страхов; 3) ситуативной тревожности у юных спортсменов; и уровню спортивной квалификации учебно-тренировочной группы 1 (УТ-1). В исследовании приняли участие 59 спортсменов и 12 тренеров.

Ключевые слова: страхи юных спортсменов младшего школьного возраста; занимающихся плаванием; комплекс психологических средств коррекции страхов; оценка эффективности психокоррекционной работы.

Психологические особенности детского спорта, связанные с возрастными кризисами (прежде всего, кризисом шести-семи лет и подростковым), спецификой мотивации юных спортсменов, ранней спортивной специализацией (профессионализацией), особенностями взаимодействия в системе «тренер – юный спортсмен – родители юного спортсмена», влиянием свойств нервной системы на успешность обучения, необходимостью успешного сочетания школьного обучения и занятий спортом, создают условия для возникновения целого ряда трудностей юных спортсменов в сфере адаптации к требованиям спортивной деятельности и их усложнению с учетом этапа обучения в спортивной школе (СШ) и спортивной школе олимпийского резерва (СШОР).

Чаще всего они не осознаются и тем в большей степени, чем младше юные спортсмены. Однако, внутреннее переживание этих трудностей может привести к потере эмоционального благополучия, снижению привлекательности спортивной деятельности для детей, что, в конечном счете, провоцирует отказ от нее (Gorskaya, Akhmetov and Chernyshenko, 2013; Khvatskaya, 2010, 2016; Tiunova, 2016; Stambulova and Khvatskaya, 2013).

Для начального этапа спортивной карьеры является типичной и проблема страхов юных спортсменов младшего школьного возраста, что обусловлено его сензитивностью для их проявления и развития (Zakharov, 2006; Nikolskaya and Granovskaya, 2006). В сочетании с условиями спортивной деятельности возрастные

страхи могут усилиться или трансформироваться. Так, страх несоответствия определенным нормам (новой социальной роли «спортсмена», далее – «перспективного спортсмена» и пр.) и ожиданиям со стороны значимых лиц (тренера и родителей) может проявиться в боязни: 1) совершить ошибку; 2) неудачи, проигрыша; 3) осуждения; 4) потери расположения других людей («страх социальной изоляции») и др. Наиболее типичными из них являются «боязнь условий тренировки» (например, страх тренироваться вместе с большим количеством детей, боязнь зала, бассейна, страх предмета (снаряда), водобоязнь и т.п.), «боязнь физической нагрузки», «страх считаться неперспективным» и «боязнь соревнований». В последнее время актуальными стали страхи, связанные с поломкой или потерей дорогостоящего инвентаря, снаряжения, экипировки (Ilina and Egorenko, 2015; Saganovich, 2014; Khvatskaya and Latysheva, 2015; Ilina, 2015).

Тренеры, преподающие начальное плавание, часто сталкиваются с боязнью воды у детей, как правило, обладающих повышенной чувствительностью. Чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и в глаза. У ребенка может появиться затрудненность дыхания, он начинает трогать свое лицо и протирать глаза, нередко случаи панического поведения (Goryaeva, 2015). Часто водобоязнь называют формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. В процессе обучения плаванию тренеру не раз приходится сталкиваться еще и с прояв-

1 Елена Хвацкая. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.Petersburg. E-mail: elenakhvatskaya@mail.ru

2 Елена Саганович. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.Petersburg. E-mail: saglen1@rambler.ru

3 Ольга Тиунова. Federal Science Center of Physical Culture and Sport Moscow. E-mail: olgatiunova@yandex.ru

4 Наталья Ильина. Department of Psychology, Saint-Petersburg State University. E-mail: n_il@mail.ru

5 Елена Лактионова. Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg. E-mail: lena_laktionova@mail.ru

лениями страха перед глубиной, страхом захлебнуться и утонуть, не доплыть дистанцию и др. Все это может проявляться как у начинающего пловца, так и у более квалифицированного спортсмена, который уже получил определенные навыки работы на воде и даже имеет определенный соревновательный опыт (Dmitriev, 1985).

Таким образом, разработка путей коррекции возрастных страхов детей младшего школьного возраста в сочетании со страхами, обусловленными спортивной деятельностью, является одной из задач психологического сопровождения юных спортсменов в процессе обучения в (СШ) и (СШОР). Цель данного эмпирического исследования и заключалась в экспериментальном обосновании решения данной задачи для юных спортсменов, занимающихся плаванием.

Методы и организация

Исследование организовано с помощью метода возрастных срезов и лонгитюда.

Первая часть исследования, связанная с определением выраженности страхов у юных спортсменов в плавании, построена по методу возрастных срезов. В качестве основного применен метод опроса: анкета и интервью.

Анкета для спортсменов была разработана Saganovich (2016) на основе методики исследования страхов у детей младшего школьного возраста (Zakharov, 2006) и включала три раздела. Каждый раздел начинался фразой: «Я опасаясь (боюсь)...» – с указанием конкретной ситуации. Для определения выраженности возрастных страхов в разделе «А» были перечислены страхи, связанные с повседневной (обычной) жизнью ребенка, частично представленные в методике (Zakharov, 2006): я опасаясь (боюсь), когда остаюсь один, стихии, нападения, каких-то людей, пиковой дамы, транспорта и др. - всего 14).

Данные интервьюирования тренеров легли в основу разделов «Б и В».

В разделе «Б» были представлены формулировки страхов, обусловленные соревновательной ситуацией: боязнь огорчить тренера, захлебнуться, устать на дистанции, не выполнить разряд, ухудшить свое время, стать худшим на соревновании; боязнь соперников, дисквалификации, страх сделать ошибку (например: старт, поворот), выступать перед зрителями, забыть что-то из экипировки дома для соревнований; плыть какую-либо дистанцию/плыть определенным стилем, боязнь более серьезных соревнований (Первенство города, отбор на Первенство России) и др. (всего 18).

В разделе «В» сформулированы страхи, источником которых являлись ситуации, возникающие в условиях спортивного лагеря: страх потерять вещи в лагере, заболеть, не видеть родителей, родители заберут последним из лагеря и др. (всего 6).

Заполняя опросник, 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): 1 балл – 20%, 2 балла – 40%, 3 балла – 60%, 4 балла – 80% и 5 баллов – 100%.

По каждому участнику младшего школьного возраста фиксировалось количество страхов с выраженностью более 60%. 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 (Zakharov, 2016).

Данное распределение участников учитывалось при реализации комплекса психологических средств коррекции страхов в психолого-педагогическом эксперименте.

В первой части исследования (2015) приняло участие две группы занимающихся в СШ «Дельфин» г. Санкт-Петербурга: 1) 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. Группа спортсменов-подростков была привлечена для выявления особенностей страхов у детей младшего школьного возраста в плавании. В опросе также приняли участие 12 тренеров по плаванию данной СШ.

Вторая часть исследования (2015–2016), посвященная экспериментальной оценке разработанного комплекса психологических средств коррекции страхов юных спортсменов младшего школьного возраста в плавании, построена по методу лонгитюда.

В качестве основных применены следующие методы: анкетирование, тестирование и анализ спортивной документации.

Выбор Шкалы ситуативной (реактивной) тревожности Khanin (1980) обусловлен с одной стороны тем, что тревожность как состояние является одним из индикаторов проявления страха, а также отсутствием русской версии его опросника для оценки тревоги/тревожности у детей «State-Trait Anxiety Inventory for Children – STAIC» (Akimova, 2014). С другой стороны, возрастные ограничения данной методики с учетом почти 40-летнего применения с момента ее адаптации, можно рассматривать как несколько устаревшие, требующие на наш взгляд, пересмотра с учетом эпохальной акселерации. Вместе с этим, результаты по данной шкале трактовались как ориентировочные, дополнительные.

Объектом анализа спортивной документации стал «Журнал разрядов», который заполняется тренерским

составом на основании протоколов проведенных в годичном цикле соревнований. Проанализирована статистика учебно-тренировочной группы-1 (УТ-1) 2014, 2015 и 2016 уч.гг. В итоге был проведен анализ результатов спортсменов 2003, 2004 и 2005 года рождения. Учитывались хронологические рамки выполнения нормативов, а также длительность пребывания и отчисление спортсменов в разных группах.

В течение всего эксперимента по методу анкетирования было проведено 3 замера, а по Шкале реактивной (ситуативной) тревожности – 2 замера.

Комплекс психологической коррекции страхов юных спортсменов младшего школьного возраста в плавании был разработан на основе дифференцированного подхода и реализован в учебно-тренировочной и в соревновательной деятельности, а также в условиях спортивного лагеря с января 2015 г. по июнь 2016 г.

Он включал базовые, обязательные мероприятия (средства психологической коррекции) и дополнительные – для юных спортсменов, отнесенных группу «риска», т.е. в группу с высоким уровнем проявления страхов с выраженностью 60% и более. Форма организации работы – групповая, индивидуальная.

Эффективность данного Комплекса определена по динамике: 1) выраженности страхов у юных спор-

тсменов младшего школьного возраста в плавании; 2) количества юных спортсменов отнесенных к группам в зависимости от уровня проявления страхов; 3) ситуативной тревожности юных пловцов, а также по 4) уровню спортивной квалификации учебно-тренировочной группы 1 (УТ-1) разных лет.

Для оценки эффективности комплекса психологических средств коррекции страхов у спортсменов младшего школьного возраста в плавании был применен статистический анализ, включая определение средних арифметических выборочных различий с использованием непараметрического критерия W-Вилкоксона и критерия φ^* - угловое преобразование Фишера (Сидоренко Е.В., 2003).

В данной части исследования приняла участие только группа спортсменов младшего школьного возраста ($n=28$).

Все исследование проведено при информировании и согласии родителей юных спортсменов.

Результаты

В Таблице 1 сведены полярные по выраженности страхи с учетом их содержания и возраста спортсменов.

Таблица 1

Наиболее и наименее выраженные страхи у спортсменов младшего школьного и подросткового возраста, занимающихся плаванием (по «Анкете для спортсменов»)

Страхи		Спортсмены младшего школьного возраста (2005 года рождения; $n_1=28$)	Спортсмены подросткового возраста (2003 года рождения; $n_2=31$)
возрастные	наиболее выраженные	огорчить родителей, страх животных	нападения
	наименее выраженные	стихии, находиться в метро/лифте	опоздать в школу, Пиковой дамы
обусловленные соревновательной деятельностью	наиболее выраженные	ухудшить свое время, огорчить тренера, опоздать на заплыв	опоздать в бассейн
	наименее выраженные	соперников, выступать перед зрителями	украдут дорожную вещь
обусловленные ситуацией спортивного лагеря	наиболее выраженные	заболеть	потерять вещи
	наименее выраженные	жить не с тем, с кем хочешь	не попасть на дискотеку
		не видеть родителей; что забьют последним	

Прим.: страх Пиковой Дамы - это страх в связи с верой в фатальный исход событий, их рок, судьбу, предзнаменованиями, предсказаниями (с магическим репертуаром) (более современный вариант страха Бабы-Яги).

Следующие результаты представлены на рисунке 1, который иллюстрирует средние значения выраженности возрастных страхов, страхов обусловленных соревновательной деятельностью и спортивным лагерем с учетом возраста участников, а также обобщенный их показатель.

Для спортсменов младшего школьного возраста, занимающихся плаванием, наиболее выраженными являются:

- А. из возрастных страхов: страх огорчить родителей (53%) и страх 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%).

По сравнению со спортсменами младшего школьного возраста спортсмены-подростки имеют большую выраженность возрастных страхов и страхов, источником которых является соревновательная деятельность,

что является дополнительным подтверждением необходимости психологической работы со страхами юных спортсменов уже в группе начальной подготовки.

Комплекс психологических средств коррекции страхов у юных спортсменов был разработан с учетом возраста детей, уровня выраженности их страхов и особенностей плавания как вида спорта для применения в: а) учебно-тренировочном процессе; б) соревновательной деятельности; в) условиях спортивного лагеря.

В основу Комплекса были заложены общие принципы психокоррекции: постепенность, систематичность, единство коррекции и развития, личностный подход, деятельностный подход, преимущество более ранней коррекции (Лебединский В.В. и др., 1990; Семаго Н.Я., Семаго М.М., 2000; Хухлаева О.В., 2003 и др.; Эльконин Д.Б., 1980 и др.), а также положительно зарекомендовавшие себя методы и средства психокоррекционной направленности, включая психотехнические игры и упражнения (Монина Е.К., Лютова Г.Б., 2007; Тихвинская Е.О., 2007; Цзен Н.В., Пахомов Ю.В., 1999 и др.)

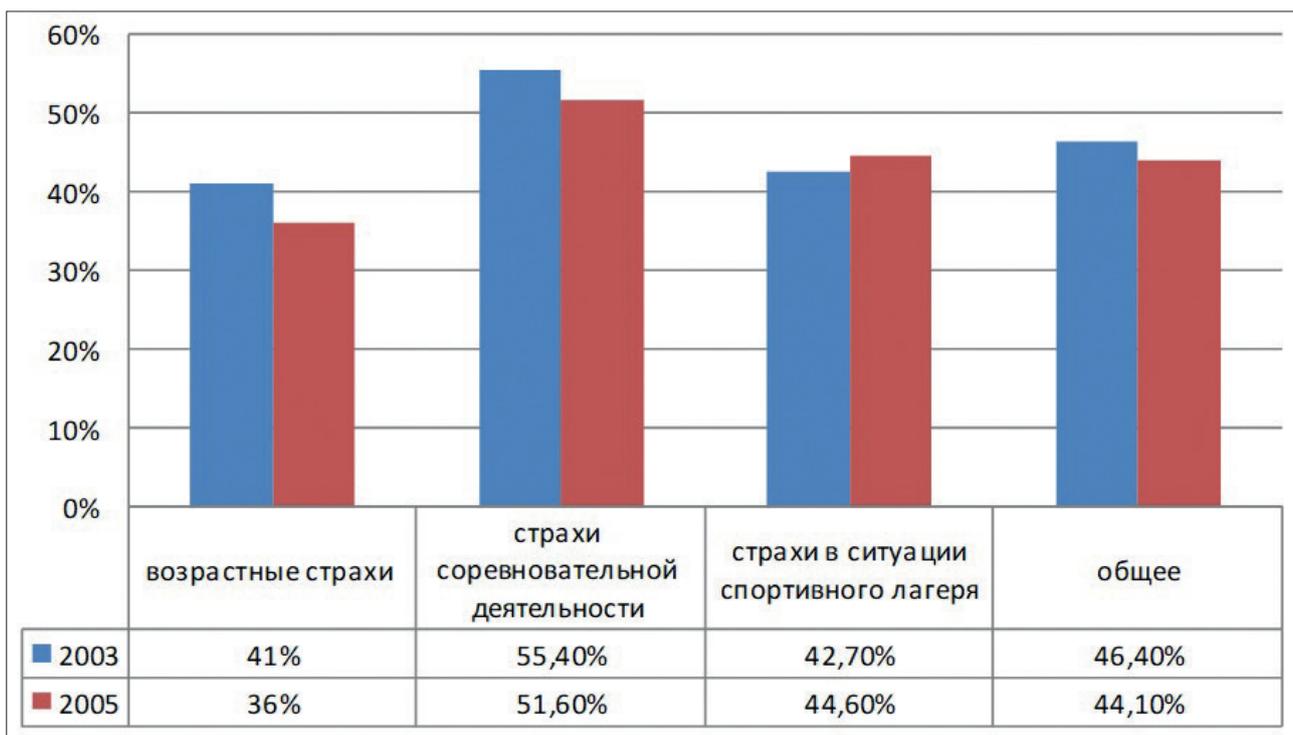


Рисунок 1. Средняя выраженность страхов спортсменов 2005 и 2003 года рождения ($n_1=28, n_2=31$).

Комплекс включал как базовые (общие) обязательные мероприятия, так и дополнительные - для юных спортсменов группы «риска» (с высоким уровнем страхов), а также в зависимости от реальной ситуации учебно-тренировочного процесса, отношений в группе и пр. Данные средства применялись в учебно-тренировочном процессе, в соревновательной деятельности и в ситуации спортивного лагеря, но с разной целью.

Например, обучение приемам саморегуляции – на тренировках, побуждение к их применению и контроль за выполнением - в предсоревновательной ситуации и в условиях спортивного лагеря.

Фрагмент данного комплекса иллюстрирует таблица 2.

Таблица 2

Психологические средства коррекции страхов в соревновательной деятельности для детей младшего школьного возраста в плавании

Средство	Описание	Мероприятия, дозировка,
Беседа	Темы: выдающиеся личности и их поступки на соревнованиях; техника безопасности; какие соревнования предстоят пройти спортсменам, кто будет участвовать, каков ранг стартов; кто будет судить старты; куда идти и что делать, если опоздаешь и т.д.	Для Базовые: 1-2 раз за 1 неделю до старта; Дополнительные: 1-2 раза за два дня до соревнований
Упражнение «Обязательный страх» (Тихвинская Е.О., 2007)	Дается разрешение бояться в определенное время, т.е. юный спортсмен «боится по расписанию».	Дополнительные: за месяц до старта 3 раза в неделю
Упражнение «Проживание страха до конца» (по Тихвинской Е.О., 2007)	Спортсмен делает анализ своих действий с учетом, если «я боюсь, то...»	Дополнительные: за месяц до старта 3 раза в неделю
Приемы саморегуляции	Непосредственно применение разученных приемов и методик (дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка и т.д.)	Базовые: 1 раз в месяц; Дополнительные: 1-2 раза в неделю
Анализ собственной деятельности	Каждым спортсменом производится анализ своих действий на соревнованиях. Идет поиск ошибок и недочетов в деятельности спортсмена.	Базовые: каждый раз после соревнований Дополнительные: по мере необходимости
Групповые нормы, формирование командного духа	В работе команды и каждого участника действуют неписанные правила поведения. Использование средств физической культуры для сплочения коллектива	Базовые: каждый день Дополнительные: 3-4 раза в месяц
Постановка конкретных и отставленных целей	Разделение желаемого результата на части и корректная постановка действий спортсмена для реализации поставленных целей	Базовые: перед каждым стартом и новым учебным годом Дополнительные: по мере необходимости
Косвенное внушение	Тренер говорит кому-то о спортсмене фразы и предложения, внушающие в последнего уверенность.	Базовые: 1-2 раза за соревнование Дополнительные: 1-2 раза

Эффективность комплекса психологических средств коррекции страхов юных спортсменов младшего школьного возраста в плавании подтверждена тенденцией снижения выраженности страхов, особенно в отношении тех, которые были обусловлены соревновательной деятельностью и ситуацией спортивного лагеря (на 4.5%) (по «Анкетам для спортсмена», 1 и 3 меры) (рис.2).

В среднем выраженность возрастных страхов, представленных в разделе А у спортсменов младшего школьного возраста при первом измерении составила 36%, а при итоговом - уже 35.2%.

Наиболее характерным страхом для юных спортсменов остался страх огорчить родителей - 54%. Стоит отметить, что данный показатель, в отличие от остальных, вырос на 1 % (аналогично в отношении страха опоздать в школу).

Различия в выраженности возрастных страхов на 1-2% были присущи большей части показателей: остаться одному, страх нападения, каких-либо людей, страшных снов, темноты, когда высоко/глубоко, стихии, резких звуков.

Наибольший сдвиг в перечне возрастных страхов для спортсменов младшего школьного возраста зафиксирован по страху заболеть (34 % и 31%).

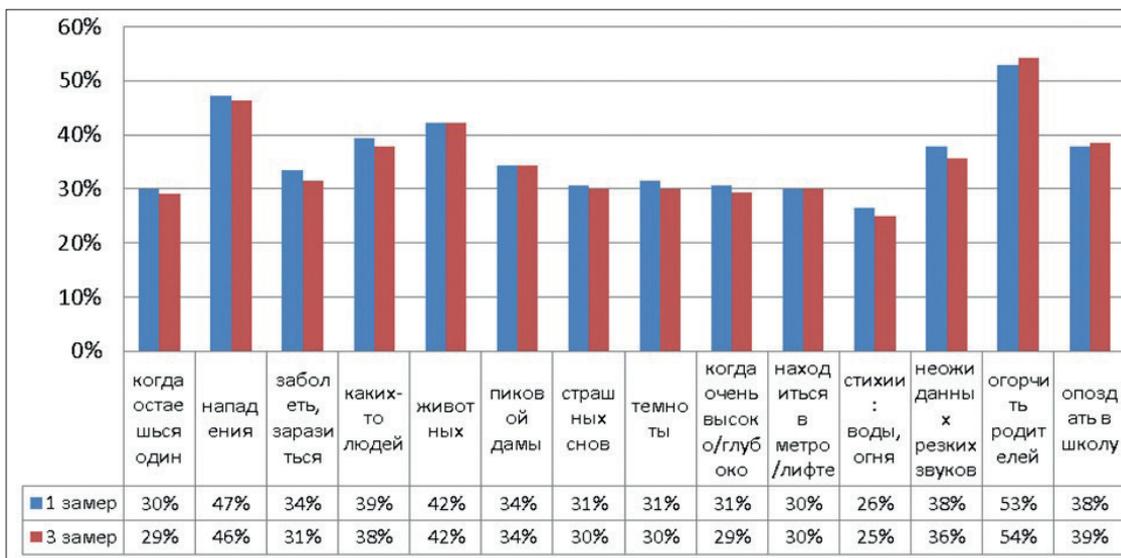


Рисунок 2. Динамика выраженности возрастных страхов у спортсменов 2005 года рождения в ходе эксперимента (n=28; замер 1 – 2015г; замер 3 – 2016г).

На рисунке 3 представлена динамика выраженности страхов, обусловленных соревновательной ситуацией. В

среднем выраженность страхов при первом и третьем замере составило 51.6% и 47.1% соответственно.

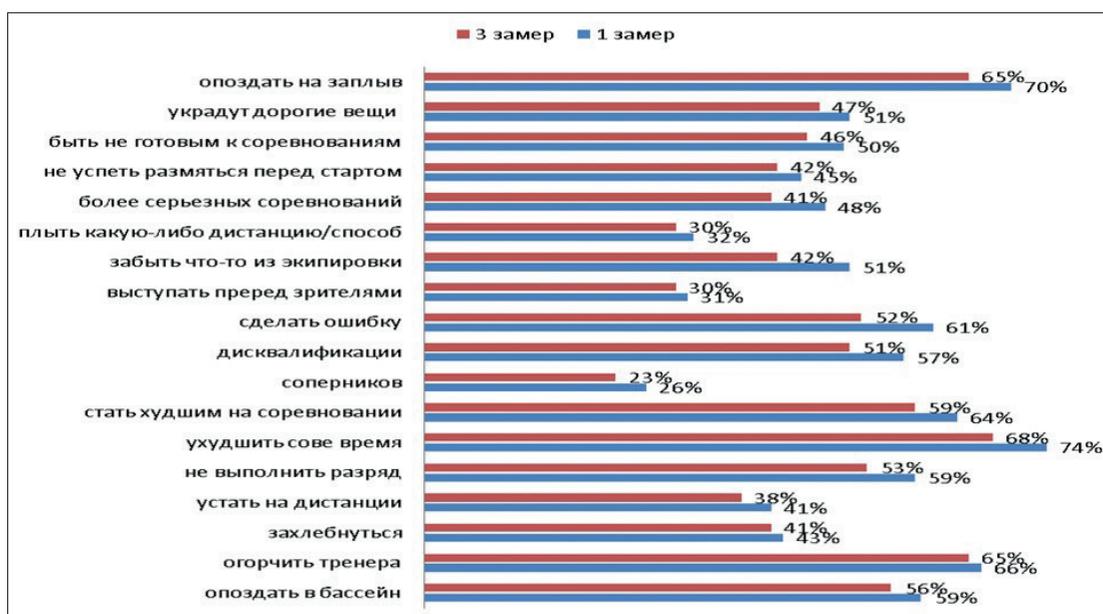


Рисунок 3. Динамика выраженности страхов, обусловленных соревновательной деятельностью, у спортсменов 2005 года рождения в ходе эксперимента (n=28; замер 1 – 2015г., замер 3 – 2016г)

В конце эксперимента для спортсменов младшего школьного возраста так и остались наиболее «серьезными» страхи: ухудшить свое время и опоздать на заплыв, а наименее - страх соперников, страх выступать перед зрителями и страх плыть какую-либо дистанцию/плыть определенным стилем..

Самые значительные изменения отмечены в выраженности страха забыть что-то из экипировки (51% и 42%) и страха сделать ошибку (61% и 52%).

Сдвиги на 5-7% отмечены по страхам: опоздать на заплыв, более серьезных соревнований, дисквалификации, стать худшим на соревновании, ухудшить свое время, не выполнить разряд. Данная группа страхов составила 1/3 от всей совокупности страхов в соревновательной деятельности.

Снизилась на 2-4% значения у большей половины всех показателей (55%): украдут дорогие вещи, быть

не готовым к соревнованиям, не успеть размяться, захлебнуться, опоздать в бассейн и др.

лагеря, для юных спортсменов младшего школьного возраста.

На Рисунке 4 представлена динамика выраженности страхов, обусловленных ситуацией спортивного

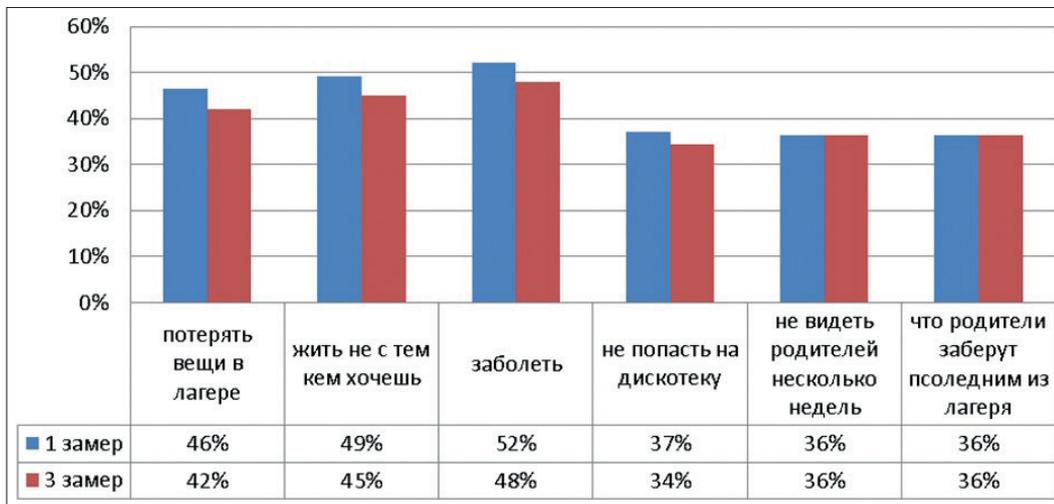


Рисунок 4. Динамика выраженности страхов, обусловленных ситуацией спортивного лагеря, у спортсменов 2005 года рождения в ходе эксперимента (n=28; замер 1- 2015, замер 3 - 2016).

В среднем выраженность данных страхов, у спортсменов младшего школьного возраста в начале эксперимента и в конце составила 44.6% и 40.1% соответственно.

(37% и 34%). Страхи, связанные с родителями (заберут последним из лагеря; и не видеть родителей несколько недель), в ходе эксперимента не изменились (по 36%).

Наиболее выраженным страхом для спортсменов так и остался страх заболеть (52% и 48%). Несколько снизилось значение страха не попасть на дискотеку

Рисунок 5 иллюстрирует среднюю выраженность возрастных страхов, страхов, обусловленных соревновательной деятельностью и ситуацией спортивного лагеря.

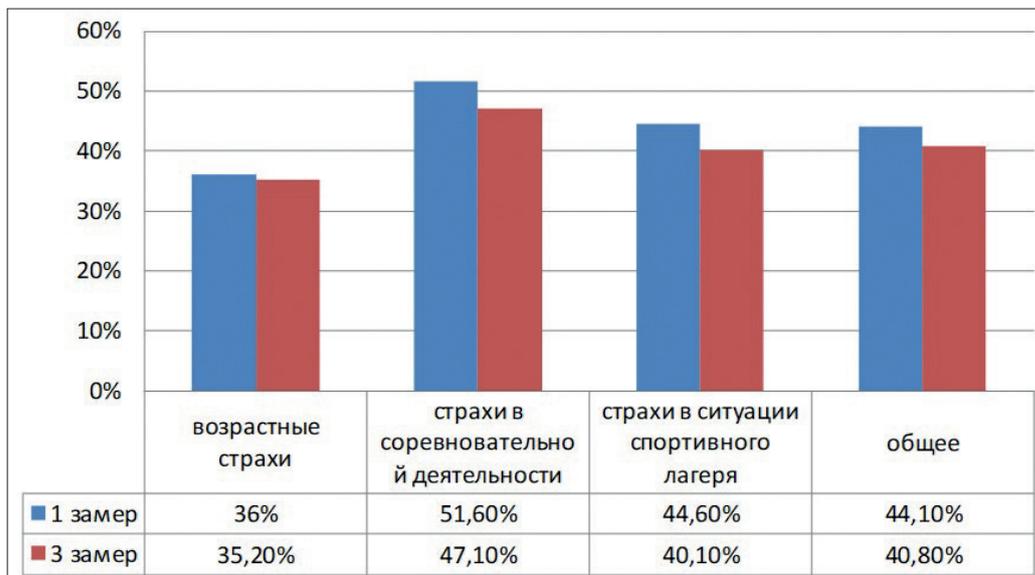


Рисунок 5. Динамика выраженности страхов у юных спортсменов 2005 года рождения в ходе эксперимента (n=28; замер 1 - 2015г., замер 3 - 2016г).

В основном изменения произошли в отношении страхов соревновательной деятельности и спортивного лагеря – на 4.5%. Общий показатель выраженности

страхов снизился меньше за счет худшей динамики возрастных страхов.

Эффективность комплекса психологических средств коррекции страхов юных спортсменов младшего школьного возраста в плавании подтверждена и уменьшением количества спортсменов, отнесенных в «группу риска» (на 14.3%), и его увеличением в отношении группы с низкой и средней выраженностью

страхов (на 32.2% и 17.9% соответственно); статистически достоверные различия отмечены по III группе с высоким уровнем страхов (группе «риска») в сравнении с объединенной I и II группам: с низким и средним уровнем страхов ($p < 0.01$) (Таб. 3).

Таблица 3

Динамика количества юных спортсменов младшего школьного возраста ($n=28$), отнесенных в группу с низким, средним и высоким уровнем страхов (%; p по критерию φ^* - угловое преобразование Фишера)

Замер	I группа (низкий)	II группа (средний)	III группа (высокий), группа риска
1	21.4 64.3	42.9	35.7
2	50.0 75.0	25.0	25.0
3	53.6 78.6	25.0	21.4
Достоверность различий			
Значение φ^* -эмп.; p 1/2			0.872; >0.05
Значение φ^* -эмп.; p 2/3			0.322; >0.05
Значение φ^* -эмп.; p 1/3			3.364; <0.01

Эффективность реализации данного Комплекса подтверждена и существенным снижением уровня ситуативной тревожности как по всей группе спортсменов 2005 года рождения, так и отдельно – по девочкам и мальчикам ($p < 0.0001$; <0.01 ; <0.01 соответственно)

(таблица 4). Однако, с учетом более низкого возрастного порога участников исследования по сравнению с рекомендуемым в методике Спилбергера - Ханина возрастом респондентов, полученные данные носят ориентировочный характер.

Таблица 4

Динамика ситуативной тревожности у юных спортсменов младшего школьного возраста в плавании до и после эксперимента (по методике Спилбергера-Ханина, баллы; p – по критерию W -Вилкоксона)

Юные спортсмены	Время эксперимента	$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$	Значение критерия	Значение p-value	Статистический вывод
Девочки ($n=14$)	до	42.64±3.07	2.48334	0.0130155	$p \leq 0.01$
	после	37±2.29			
Мальчики ($n=14$)	до	43.5±2.33	3.0806	0.0020695	$p \leq 0.01$
	после	38.2±2.17			
Группа ($n=28$)	до	43.07±1.89	3.93253	0.0000840903	$p \leq 0.0001$
	после	37.61±1.55			

Эффективность реализации данного Комплекса на уровне спортивной деятельности подтверждена статистически более высокой спортивной квалификацией

участников УТ-1 2016г по сравнению с данными 2014 и 2015г ($p < 0.05$) (таблица 5).

Для удобства сравнения количество спортсменов УТ-1 разных лет, выполнивших определенный разряд, переведены в проценты.

По Таблице 5 видно, что в УТ-1 2016 большее число спортсменов выполнили III взрослый разряд (64%),

в УТ-1 2014 и 2015 – 1 юношеский разряд. При этом, в УТ-1 2016 и 2015 есть спортсмены, выполнившие II взрослый разряд (8% и 10% соответственно).

Таблица 5

Уровень квалификации юных спортсменов группы УТ-1 за 2014, 2015 и 2016гг. (%; p по критерию χ^2 - угловое преобразование Фишера)

№ п/п	УТ-1	Год рождения	II разряд	III разряд	1 юн. разряд
1	2014 (n=31)	2003	-	48.4	51.6
2	2015 (n=26)	2004	11.5	30.8 42.3	57.7
3	2016 (n=28)	2005	7.1	64.3 71.4	28.6
Достоверность различий					
Значение χ^2 -эмп.; p 1/2		0.463; >0.05			
Значение χ^2 -эмп.; p 2/3.		2.192; < 0.05			
Значение χ^2 -эмп.; p 1/3.		1.818; <0.05			

Обсуждение

Таким образом, эффективность комплекса психологических средств коррекции страхов у юных спортсменов младшего школьного возраста в плавании на основе дифференцированного подхода, включающего базовые, общие (обязательные) для всех мероприятия, так и дополнительные - для спортсменов группы «риска» подтверждена как на уровне динамики страхов, так и на уровне результативности их спортивной деятельности – по квалификации. При этом базовые мероприятия следует рассматривать и как действенное средство психологической профилактики страхов.

Psychological correction of fears with young athletes in swimming

The first part of the study aimed at determining fears intensity in young swimmers is organized according to the method of cross-sectional research. The priority is given to the method of survey: questionnaire and interviews.

The questionnaire for athletes has been developed by Saganovich (2016) basing on the technic of the fears study in primary school aged children by Zakharova (2006) and it included three sections.

Each section begins with the phrase «I am afraid of» in specific situation. 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 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).

Young athletes have noted the degree of agreement with the statements presented on a 5-point scale: 1 – «never», 2 – «rarely», 3 – «sometimes», 4 – «often» and 5 – «always». The data were converted to percentages, where 100% corresponded to maximum fear intensity: 1 point - 20%, 2 points - 40%, 3 points - 60%, 4 points - 80% and 5 points - 100%. Calculation using the EXCEL program.

For each primary school aged participant the number of fears with the intensity of 60% or more was recorded. All the participants were divided into groups with low, intermediate or high level of fears depending on their quantity: group I (low level) – 0-6; group II (intermediate level) – 7-12; group III (high level), risk group - 12 and more (Saganovich, 2016).

Two groups of young swimmers from the sports school «Dolphin», Saint-Petersburg took part in the first part of the study (2015): 1) 28 athletes of primary school age (born in 2005), with the categories in swimming from the first youth to the second adult, with average sporting experience 3.5 years; and 2) 31 teen aged athlete (born in 2003), with the categories from the third adult to the first adult, with average sporting experience 6 years. The group of teen athletes

was involved to identify the characteristics of fears with primary school aged children in swimming. 12 coaches of the sports school also took part in the survey.

It was found out that young swimmers of primary school age are mostly attributed with age-related fears like: to make upset the parents (53%), to be attacked (47%); related to sports activities fears like: to worsen their time (74%), to be late for the swim (70%), to make the coach disappointed (66%), to make a mistake (61%); fears concerned with staying at sports camp - to get sick (52%).

The least serious for primary school aged athletes engaged in swimming were the fear of the environment (26%) and the fear of opponents (26%). Average intensity of fears amounted to 44.1%.

The second part of the study (2015-2016) devoted to experimental estimate of the developed complex of psychological fears correction with young athletes of primary school age in swimming was performed with the method of longitudinal research.

As the main the methods of questionnairing, testing and sports documentation analysis were applied.

During the experiment 3 measurements were made according to the questionnairing method and 2 measurements were made with the Scale of Reactive Anxiety by Spielberger – Khanin (1980). However the results of this procedure were considered indicative and approximate because of the lower age of study participants compared to the recommended age in the Inventory by Spielberger-Hanin.

The object of the sports documentation analysis was the Register of Results in sports school “Dolphin”, St. Petersburg. The statistics of the training group-1 (UT-1) during 2014, 2015 and 2016 academic years were analyzed. The results of the athletes born in 2003, 2004 and 2005 were exposed to analysis.

Psychological correction of fears with young athletes of primary school age in swimming was developed on the basis of a differentiated approach and implemented in the training, in competitive activities and sports camps activities from January 2015 to June 2016. It included the basic, compulsory, measures of psychological correction and special ones – for young athletes of the risk group i.e. the group

with a high level of fear intensity of 60% or more. The forms of work organization included group and individual work.

In this part of the study only a group of primary school aged athletes was involved (N=28).

The whole study was conducted with the awareness and consent of the parents of young athletes.

The efficiency of the complex of psychological correction of fears in young swimmers of primary school age was confirmed by:

- a. the decrease in fears intensity, especially of those determined by the competitive activity and the sports camps conditions (4.5 %);
- b. the decrease in the number of athletes in the risk group (14.3%) and the increase in the groups with low and intermediate fears intensity (32.2% and 17.9%, respectively); statistically significant differences were noticed in the III group with a high level of fears (the risk group) compared to the combined I and II groups: low and intermediate level of fears (φ empirical value 3.364, $p < 0.01$ by φ^* - Fischer angle conversion test);
- c. the significant decrease in state-anxiety indicator both for the whole group of athletes born in 2005, and separately for girls and boys (respectively equal $p < 0.0001$ (p-value 0.0000840903); < 0.01 (p-value 0.0020695); < 0.01 (p-value 0.0130155) respectively, by the Wilcoxon test for related samples)
- d. statistically higher skill level of young swimmers of UT-1 in 2016 compared to 2014 and 2015 (φ -empirical value 1.818, $p < 0.05$; φ -empirical value 2.1923.364, by $p < 0.05$ φ^* - Fischer angle conversion test).

Thus, the efficiency of the complex of psychological correction of fears in young athletes of primary school age in swimming on the basis of a differentiated approach, which includes compulsory means for everybody and special ones for athletes in risk group, is confirmed at the level of the fears dynamics and the efficiency of subjects' sports activity regarding skills. Basic compulsory means should be considered as an effective means of psychological prevention of fears.

Psychological correction of young fears swimming athletes

Abstract

The paper presents the results of a two-year study on the implementation of the complex of psychological means of the correction of age and sporting activities related fears in primary school aged swimmers. Two groups of young swimmers from the sports school «Dolphin», Saint-Petersburg took part in the first part of the study: 1) 28 athletes of primary school age (born in 2005) with average sporting experience 3.5 years; and 2) 31 teen aged athlete (born in 2003) with average sporting experience 6 years. The group of teen athletes was involved to identify the characteristics of fears with primary school aged children in swimming. 12 coaches of the sports school also took part in the survey. The efficiency of the complex of psychological correction of fears in young swimmers of primary school age was confirmed by: a) the fears intensity; b) the number of athletes in the risk group and in the groups with low and intermediate fears intensity; c) state-anxiety indicator (both for the whole group of athletes born in 2005, and separately for girls and boys); d) statistically higher skill level of young swimmers of UT-1 in 2016 compared to 2014 and 2015.

Keywords: fears of primary school aged athletes in swimming; complex of psychological means of their correction; the estimate of its effectiveness.

Corrección psicológica de los miedos jóvenes atletas en natación

Resumen

El documento presenta los resultados de un estudio de dos años sobre la implementación del complejo de medios psicológicos para la corrección de la edad y los temores relacionados con actividades deportivas en nadadores de edad escolar primaria. Dos grupos de jóvenes nadadores de la escuela deportiva «Dolphin», San Petersburgo, participaron en la primera parte del estudio: 1) 28 atletas en edad escolar primaria (nacidos en 2005) con una experiencia deportiva promedio de 3.5 años; y 2) 31 atletas adolescentes (nacidos en 2003) con una experiencia deportiva promedio de 6 años. El grupo de atletas adolescentes participó para identificar las características de los miedos con los niños de primaria en natación. 12 entrenadores de la escuela de deportes también participaron en la encuesta. La eficacia del complejo de corrección psicológica de los miedos en nadadores jóvenes en edad escolar primaria fue confirmada por: a) la intensidad de los miedos; b) el número de atletas en el grupo de riesgo y en los grupos con intensidad de miedo baja e intermedia; c) indicador de estado de ansiedad (tanto para todo el grupo de atletas nacidos en 2005 como por separado para niñas y niños); d) nivel de muerte estadísticamente más alto de jóvenes nadadores de UT-1 en 2016 en comparación con 2014 y 2015.

Palabras clave: miedo a los atletas de primaria en natación; complejo de medios psicológicos de su corrección; la estimación de su efectividad.

References

- Akimova, M. K. (2014). Diagnosis of mental states. In M.K. Akimova (Ed.), *Diagnostics. Theory and Practice* (pp.512-518). Moscow: Yrait Publishing House.
- Dmitriev, P. A. (1985). Warning the emergence of a sense of fear among newcomers in the process of teaching swimming. *Swimming: Yearbook*, Moscow, 41-42.
- Elkonin, D. B. (1980). Psychological-pedagogical diagnostics: problems and challenges. *Symposium «Psychodiagnostics and School»*. Tallinn, 60 – 68.
- Gorskaya, G. B., Akhmetov S. M. and Chernyshenko, Y. K. (2013). The early professionalization of gifted children: a resource for development or a source of disharmony. *Bulletin of the Adygeya State University*, 3 (123), 110 -118.
- Goryaeva, O. V. (2015) Parents on overcoming the fear of water in children. *Physical education instructor*, 2, 82-83.
- Ilina N. L. and Egorenko L. A. (2015). The role of sport and physical activity in prevention of inadequate body image among children 10-14 years. *Scientific notes of University named after P. F. Lesgaft [Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta]*, 4 (122), 250-254.
- Ilina N. (2015). The role of sport and physical activity in prevention of inadequate body image among children. *14th European Congress of Sport Psychology «Sport Psychology Theories and Applications for Performance, Health and Humanity»*, University of Bern, Institut of Sport Science, p. 377.
- Khanin Yu. Psychology of communication in sports. Moscow: Physical culture and Sport, 1980/
- Khvatskaya, E. E. (2010). Basics of psychology of children's sports. In V.A.Taymazov, S.A. Tsvetkov, S. P. Evseev and Yu.Fedotov (Eds.), *Human health as a national: the Collective monography* (pp.223-243). Saint-Petersburg, SPb: Lesgaft University Press.
- Khvatskaya, E. E. and Latysheva, N. E. (2015). Prevention fears of young athletes in the learning process in the sport school. *International scientific-practical conference «Pedagogy and Psychology: Trends and Prospects of Development*. Volgograd, 114 – 116.
- Khvatskaya, E. E. (2016). The psychological aspect of the work with parents of young athletes. *XIV International scientific session on the results of the research for 2015 «Scientific substantiation of physical training, sports training and training on physical culture, sport and tourism*. Minsk: BGUFK, Part 2, 325-327.
- Khuhlaeva, O. V. (2003). The Correction of Disorders of Psychological Health of Preschool and Primary School Children. Moscow: Academy Publishing House.
- Lebedinsky, V. V., Nikolskaya, O. S., Baenskaya, E. R. and Libling, M. I. (1990). Emotional Disorders in Childhood and Their Correction. Moscow: Alfa Publishing House
- Lytova, E. C. and Monina, G. B. (2007). Training Effective Interaction with Children. Saint-Petersburg, SPb: Rech Publishing House.
- Nikolskaya, I. M. and Granovskaya, R. M. (2006). Psychological Defense in Children. Saint-Petersburg, SPb.: Rech Publishing House.
- Saganovich, E. E. (2014). The problem of appearance of age fears in the sport. *All-Russian scientific-practical conference «Student Science in the System of Innovative Technologies of Physical Culture and Sport»*. Saint-Petersburg, SPb.: Lesgaft University Press, 105-106.
- Saganovich, E. E. (2016). The manifestation of the fears of young athletes in swimming. *Student Science — Physical Education and Sport*. Saint-Petersburg, SPb.: Lesgaft University Press, Vol. 12, 18 - 20.
- Semago, N. I., Semago, M. M. (2000). Troubled Kids: the Basics of Diagnostic and Correctional Work of a Psychologist. Moscow: Arkti Press.
- Sidorenko, E.V. (2003). Methods of mathematical processing in psychology. Saint-Petersburg, SPb.: Rech Publishing House, 87-94, 157-176.
- Stambulova, N. and Khvatskaya, E. (2013). Athletes' Careers in Russia: From Moscow 1980 to the Sochi 2014 Winter Olympic. In N.B. Stambulova and T.V. Ruba (Eds.), *Athletes' Careers Across Cultures* (pp. 160 -172). ISSP: Routledge.

- Tikhvinskaya, E. O. (2007). *The Psychology of Experiences*. Saint-Petersburg, SPb.: St. Petersburg state University Press.
- Tsen, N. V. and Pakhomov Yu. V. (1999). *The Training: Games and Exercises*. Ed. 2-e, Moscow: Independent firm Class.
- Tiunova, O. V. (2016). Building a working relationship with a sports psychologist with parents of young athletes. *XII International scientific-practical conference of psychologists in physical education and sport «RUDIK'S READING»*. Moscow, 299-303
- Training Workshop on Sports Psychology (2002). Volkov I.P. (Ed.). Saint-Petersburg, SPb: Piter Publishing House, 116 -119.
- Zakharov, A. I. (2006). *The Origin of Childhood Neuroses and Psychotherapy*. Saint-Petersburg, SPb.: Caro Publishing House.