

АНКЕТА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ВОПРОСОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Серебренникова Н.А.¹, Шаган В.П.²

¹Серебренникова Николетта Александровна – старший преподаватель;

²Шаган Виктория Павловна – преподаватель,
кафедра теории и методики волейбола и баскетбола,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Казань

Аннотация: психоэмоциональное состояние человека признается феноменом психологии в силу интегрирующего характера процессов эмоционального состояния, психологических свойств и социально-психологического отношения личности. Изучение агрессии в спортивной сфере представляет интерес для психологических исследований - заметим, что в силу его цели – состязательности, невозможно представить без стремления ограничить возможности соперника на пути к победе. Представленный аспект психоэмоциональных состояний и психологических свойств личности актуален в практической деятельности игровых видов спорта. Основное содержание работы составляет анализ научно-методической литературы, на основании которого разработана анкета для изучения вопросов психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

Ключевые слова: психологическая подготовка, агрессивное поведение, эмоциональное выгорание, психолого-педагогическая работа, профилактика, регулирование, спортсмен.

УДК: 796.015, 796.323.2, 796.325

Изучению агрессии в спорте стали уделять внимание сравнительно недавно. Интерес к исследованиям проблемы агрессии в спорте, объясняется насущными социокультурными факторами жизни и предъявляемыми высокими требованиями к спортсменам, характеризующимися ростом конкуренции, жестокости по отношению к другим спортсменам и окружающим людям. На наш взгляд, агрессия – это защитная установка, которая является следствием синдрома эмоционального выгорания спортсмена, так как агрессию часто рассматривают, как одну из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и тому подобные состояния. Каждому спортсмену необходимо владеть и проявлять определенной степенью агрессии в поведении, так как полное отсутствие приводит к пассивной позиции и подчинению соперником в игровой ситуации, а чрезмерное развитие агрессии приводит к конфликтам, которые отвлекают от поставленных задач. Поэтому тренеру необходимо отслеживать и регулировать уровень агрессии в действиях подопечных спортсменов, принимая меры по ее минимизации и направлению в нужное русло в рамках проводимой психологической подготовки, так как психологическая подготовка спортсменов составляет существенную роль в формировании готовности к выполняемой деятельности и оказывает значимое влияние на успешное выступление и конечный результат – победу в соревнованиях. Актуальность психологической подготовки определена влиянием на результаты спортивной деятельности и подтверждается теоретическими аспектами, в связи с этим возникает необходимость изучения практических сторон психологической подготовки опираясь на отраженную реальность психолого-педагогической работы с помощью разработанной нами анкеты, которая содержит вопросы о роли, целесообразности, направленности, планировании, форме, средствах, дозировки и т.д. [1, 2, 3, 4, 5].

Нами была разработана анкета для изучения вопросов психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, которая представляет собой опросник с 30 вопросами, для ответов на которые необходимо ознакомиться с вопросами и предлагаемыми ответами, в последующем, поле перед выбранным вариантом обозначить любым удобным знаком или также указать собственный вариант в предусмотренной графе для ответа, в котором можно также отразить сочетание представленных нами вариантов ответов. Вопросы анкеты:

1) Какую роль, по Вашему мнению, занимает психологическая подготовка в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?

- а) важную роль, так как она обеспечивает достижение стабильного и значимого результата,
- б) второстепенную роль, она приветствуется, но не имеет главного значения в процессе достижения стабильного и значимого результата,
- в) малосущественную роль, игровой результат зависит от технико-тактической и функциональной подготовки,
- г) Ваш (иной) вариант ответа.

2) Как Вы считаете, на какой период времени целесообразно осуществлять планирование психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?

- а) на год,
- б) на месяц,
- в) на турнир, несколько игр,
- г) на конкретную игру.

3) *На Ваш взгляд, психологическая подготовка спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, должна иметь направленность на:*

- а) собственную саморегуляцию,
- б) на изменение психологического статуса соперника,
- в) вариант «а» и «б»,
- г) Ваш (иной) вариант ответа.

4) *На каком из представленных вариантов ответов Вы сделали бы акцент при разработке плана психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?*

а) проработка качеств спортсмена (моральных, волевых и др.), готовность к тренировочному и соревновательному процессу, понимание ответственности, целенаправленность на успех, стремление к победе.

б) развитие познавательных процессов, таких как память, внимание, сосредоточенность и т.д.,

в) проработка и формирование эмоционально-волевой и чувственной сферы личности спортсмена, которая проявляется в эмоциональном возбуждении, решимости, уверенности, не уверенности, боязни или робости и т.п.,

г) Ваш (иной) вариант ответа.

5) *Как вы считаете, на что должна быть направлена работа в рамках психологической подготовки во время продолжительного спортивного сезона (долгосрочного периода / макроцикла) в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?*

а) выработку устойчивой мотивации к тренировочному и соревновательному процессу;

б) формирование положительного социально-психологического климата спортивного коллектива (команды),

в) развитие стрессоустойчивости к невезенью-провалам и к разным отрицательным факторам возникающих на тренировках и соревнованиях,

г) Ваш (иной) вариант ответа.

6) *Как вы считаете, на что первично должна быть направлена работа в рамках психологической подготовки во время среднесрочного периода (мезоцикла / нескольких недель) в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе? Проранжируйте по важности представленные варианты (1 – наиболее значимая, 2 – значимость выше среднего, 3 – средняя значимость, 4 – наименее значимая):*

а) тревожность и напряженность,

б) усталость и раздражительность,

в) агрессия и эмоциональность,

г) саморегуляция и сплоченность, (межличностная коммуникация всех членов спортивного коллектива).

7) *На Ваш взгляд, когда нужно особенно уделять внимание психологической подготовке спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?*

а) непрерывно / всегда,

б) при подготовке к соревнованию / к определенным важным встречам,

в) эпизодически / к конкретному сопернику или игроку,

г) Ваш (иной) вариант ответа.

8) *По вашему мнению, когда необходимо выполнять работу, направленную на психологическую подготовку спортсменов (команды) в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?*

а) во время тренировочного процесса,

б) во время теоретико-тактических собраний (статистическо-аналитического разбора тренировочной и соревновательной деятельности),

в) в удобное время, свободное от тренировочного процесса,

г) Ваш (иной) вариант ответа.

9) *На Ваш взгляд, какой «формат занятий» проведения психологической подготовки более эффективен в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?*

а) индивидуальный,

б) групповой,

в) командный,

г) Ваш (иной) вариант ответа.

10) *Для Вас приемлемо, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, проводить теоретические занятия в виде рассказа-объяснения, беседы или лекции?*

- а) да, дополнительная информация не мешает «ученье свет, а не ученье тьма»,
- б) нет, не вижу в этом смысла и нет лишнего времени,
- в) не знаю, не могу ответить,
- г) Ваш (иной) вариант ответа.

11) *Знаете ли Вы, что при психологической подготовке спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, можно применять психологические тренинги как групповые, так командные?*

- а) не знал,
- б) слышал об использовании, но не сталкивался с их применением в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, на практике тренерами,
- в) я знаю о тренингах, сталкивался с их применением на практике тренерами в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе,
- г) в моей практике применяются.

12) *Вы бы рассмотрели вариант применения психологических тренингов (как групповых, так командных) в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?*

- а) да,
- б) нет, не вижу в этом смысла и нет лишнего времени,
- в) не знаю, не могу ответить,
- г) Ваш (иной) вариант ответа.

13) *Если в вопросе №12, Вы выбрали ответ «нет, не вижу в этом смысла и нет лишнего времени», перейдите к ответу №14 (на вопрос № 13 отвечать не нужно).*

Проранжируйте по важности темы психологических тренингов (как групповых, так командных), которые можно проводить в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, для достижения общего успеха (1 – наиболее значимая, 2 – значимость выше среднего, 3 – средняя значимость, 4 – наименее значимая):

- а) «Мотивация достижения успеха»,
- б) «Профилактика эмоционального выгорания»,
- в) «Сплочение коллектива»,
- г) «Уверенность в себе».

14) *Для вас приемлемо, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, применять психотехнические упражнения (Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов, например «Муха», «Селентор», «Робот») определенные игры психологических приемов воздействия?*

- а) да,
- б) нет,
- в) не знаю, не могу ответить,
- г) Ваш (иной) вариант ответа.

15) *В Вашей деятельности (игровой, тренерской) практикуется проведение психотехнических упражнений (игр) во время тренировки, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?*

- а) да,
- б) нет,
- в) не знаю, не могу ответить,
- г) Ваш (иной) вариант ответа.

16) *Для вас приемлемо, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, применять дыхательные упражнения (гимнастика и саморегуляция)?*

- а) да,
- б) нет,
- в) не знаю, не могу ответить,
- г) Ваш (иной) вариант ответа.

17) *В Вашей практике (игровой, тренерской) применяются дыхательные упражнения (гимнастика и саморегуляция) во время тренировки, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?*

- а) да,
- б) нет,
- в) не знаю, не могу ответить,
- г) Ваш (иной) вариант ответа.

18) *Если в вопросе №17, Вы выбрали ответ «нет», перейдите к ответу №19 (на вопрос № 18 отвечать не нужно).*

Если в Вашей практике (игровой, тренерской) применяются дыхательные упражнения (гимнастика и саморегуляция) во время тренировки, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, тогда укажите в какой части тренировки:

- а) в подготовительной (начало тренировки) или заключительной (завершение тренировки),
- б) в подготовительной (начало тренировки) и заключительной (завершение тренировки),
- в) основной,
- г) в любой, зависит от решаемых задач и интенсивности тренировки.

19) Для вас приемлемо, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, применять звуковые упражнения?

- а) да,
- б) нет,
- в) не знаю, не могу ответить,
- г) Ваш (иной) вариант ответа.

20) В Вашей практике (игровой, тренерской) применяются звуковые упражнения во время тренировки, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?

- а) да,
- б) нет,
- в) не знаю, не могу ответить,
- г) Ваш (иной) вариант ответа.

21) Если в вопросе №20, Вы выбрали ответ «нет», перейдите к ответу №22 (на вопрос № 21 отвечать не нужно).

Если в Вашей практике (игровой, тренерской) применяются звуковые упражнения во время тренировки, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, тогда укажите в какой части тренировки:

- а) в подготовительной (начало тренировки) или заключительной (завершение тренировки),
- б) в подготовительной (начало тренировки) и заключительной (завершение тренировки),
- в) основной,
- г) в любой, зависит от решаемых задач и интенсивности тренировки.

22) Для вас приемлемо, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, применять «моделирование ситуаций»?

- а) да,
- б) нет,
- в) не знаю, не могу ответить,
- г) Ваш (иной) вариант ответа.

23) В Вашей практике (игровой, тренерской) практикуется «моделирование ситуаций» во время тренировки, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?

- а) да,
- б) нет,
- в) не знаю, не могу ответить,
- г) Ваш (иной) вариант ответа.

24) Если в вопросе №23, Вы выбрали ответ «нет», перейдите к ответу №25 (на вопрос № 24 отвечать не нужно).

Если в Вашей практике (игровой, тренерской) практикуется «моделирование ситуаций» во время тренировки, в рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, тогда укажите в какой части тренировки:

- а) в подготовительной (начало тренировки) или заключительной (завершение тренировки),
- б) в подготовительной (начало тренировки) и заключительной (завершение тренировки),
- в) основной,
- г) в любой, зависит от решаемых задач и интенсивности тренировки.

25) Как вы считаете, как часто необходимо прибегать к психодиагностике состояний спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?

- а) 2-3 раза за сезон (в начале, середине, перед серией «плей-офф»),
- б) каждый месяц,
- в) по необходимости,
- г) не вижу в этом смысла.

26) Опираясь на ваш опыт (игровой, тренерский), в действительности на практике «проводится ли» и «как часто проводится» психодиагностика состояния спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?

- а) проводится только в начале сезона,
- б) проводится 2-3 раза за сезон (в начале, середине, перед серией «плей-офф»),
- в) проводится по необходимости, в крайних случаях, если есть видимые проблемы или спортсмен сам просит о помощи,

г) не проводится.

27) Как вы считаете, нужна ли систематизированная психодиагностика состояния спортсменов в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?

а) нужна, помогает корректировать весь процесс подготовки,

б) не нужна, не вижу в этом смысла,

в) не знаю, не могу ответить,

г) Ваш (иной) вариант ответа.

28) На Ваш взгляд, какой формат проведения коррекции психологического состояния спортсменов более эффективен в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?

а) индивидуальный,

б) групповой,

в) командный,

г) Ваш (иной) вариант ответа.

29) Управлять психологической подготовкой спортсмена и спортивного коллектива (команды) в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе, обязан:

а) тренер команды, так как он грамотный специалист, знающий свое дело и должен знать азы психологии и выполнять функции психолога,

б) доктор-врач команды - так как спортсмены рассказывают о своем состоянии, как о физическом, так и эмоциональном,

в) психолог команды

г) Ваш (иной) вариант ответа.

30) Как Вы относитесь к самостоятельной психологической подготовке спортсмена в игровых видах спорта, в баскетболе или волейболе?

а) положительно, спортсмен должен самостоятельно изучать и расширять свои возможности, при условии отсутствия проблем,

б) положительно, если спортсмен самостоятельно консультируется и работает с профессиональным психологом,

в) нейтрально, не вижу в этом ничего «плохого» и «хорошего», так как осознанный самоконтроль и самоподготовка, на мой взгляд, является показателем ответственности к своему состоянию и к спортивной карьере, следует только вспоминать о принципе «не навреди!!!»,

г) отрицательно, спортсмен не может адекватно оценивать свое состояние, тем самым может навредить себе, а о полноценной подготовке естественно речи не идет, особенно когда это идет в разрез с требованиями тренера и общей командной работой.

Список литературы

1. Амплеева В.В. Психология общения в спорте. Учебно-методическое пособие. Тольятти: ПВГУС, 2012. 132 с.
2. Гасанпур М.Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер. Педагогика. Психология, 2011. № 4. С. 70-72.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
4. Коломейцев Ю.А. Социальная психология спорта. Учебно-методическое пособие. Минск: БГПУ, 2014. 292 с.
5. Серебренникова Н.А., Бикмухаметов Р.К. Мнение ведущих тренеров Республики Татарстан в игровых видах спорта по вопросам влияния различных факторов, вызывающих проявление агрессии и эмоционального выгорания в игровых видах спорта // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. (г. Казань, 23–24 ноября 2017 г.). Казань: Издательство Поволжской государственной академии физической культуры спорта и туризма, 2017. С. 226-229.