

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ СПОРТСМЕНОВ
СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ОБУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»
ОРШАНСКОГО КОЛЛЕДЖА ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА**

М.И. Якутина

Оршанский колледж ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь

e-mail: mashasavitskaya95@gmail.com

Аннотация. В статье раскрываются понятия соревновательной деятельности спортсменов, их копинг-стратегий. Было проведено исследование для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: спортсмены, копинг-механизмы, спорт, соревновательная деятельность, шкала, самоконтроль, психологическая подготовка, самоконтроль, спортивная подготовка.

**DETERMINATION OF COPYING MECHANISMS OF ATHLETES
SPECIALTIES “TRAINING IN PHYSICAL CULTURE”
OF THE ORSHA COLLEGE OF VSU NAMED AFTER P.M. MASHEROV**

M.I. Yakutina

Orsha College of VSU named after P.M. Masherova, Republic of Belarus

Abstract. This article explores the concepts of competitive athletes and their coping strategies. Research was conducted to clarify coping mechanisms. Transformation methods are essential in competitive activity.

Keywords: athletes, coping mechanisms, sports, competitive activity, scale, self-control, psychological preparation, self-control, sports training.

Спорт – специфический вид физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним посредством тренировочного процесса.

Соревновательная деятельность является важнейшим атрибутом спорта, целью и средством спортивной подготовки. В процессе соревнований как своеобразной модели деятельности в экстремальных условиях проявляются максимальные возможности и скрытые резервы спортсменов. Под соревновательной деятельностью понимают также [1] исторически сложившуюся систему состязаний, направленную на выявление и сравнение физических качеств и умений рационально пользоваться ими. Соревновательная деятельность выступает в своем абсолютном значении как специфическая двигательная активность человека, осуществляемая в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов.

В.Н. Платонов [2] отмечает, что для соревновательной деятельности характерны целево-результативные отношения: цель–средство–результат. Целью выступает модель того, к чему стремится спортсмен в результате соревновательной деятельности, средством – приемы и действия спортсменов, направленных на достижение поставленной цели, результатом – результат, достигнутый в конкретном виде соревновательной деятельности. Фактором, определяющим структуру соревновательной деятельности, является направленность на достижение наивысшего для конкретного спортсмена результата.

Соревновательная деятельность в спорте, по мнению В.Н. Платонова [2], может рассматриваться на уровне генеральных характеристик, типичных в целом для спорта; на уровне обобщенных характеристик для групп видов спорта; на уровне специфических характеристик конкретного вида спорта, дисциплины или вида соревнований. На уровне генеральных характеристик компонентами обеспечения соревновательной деятельности являются строение тела спортсмена и функциональные возможности важнейших систем его организма, а компонентами реализации – техническое и тактическое мастерство спортсмена, уровень его физической и психологической подготовленности. На уровне групп видов спорта, конкретных видов спорта,

дисциплин и видов соревнований компоненты обеспечения и реализации конкретизируются с учетом специфики видов спорта. Однако вне зависимости от уровня рассмотрения системообразующим фактором соревновательной деятельности является спортивный результат

В.С. Келлер [3] в структуре соревновательной деятельности спортсменов выделяет следующие элементы: восприятие среды, поведение противников и партнеров, динамика собственного состояния; анализ полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований; выбор на этом основании мысленного решения; его воплощение в соответствующих двигательных действиях.

Соревнование любого уровня является стрессом для спортсмена. Как любой стресс соревнование играет положительную роль, активизируя психические и физические резервы организма соревнующегося, а также отрицательную роль, опосредованную физиологическими проявлениями астенических эмоций.

В процессе соревновательной деятельности необходимо постоянно контролировать и управлять своим психическим состоянием, иначе большие психические и физические нагрузки приведут к чрезмерным психическим перенапряжениям, способствующим снижению успешности деятельности, а повторение этих случаев нередко приводит к срывам, потере уверенности в себе, депрессии.

Современный спорт высших достижений предъявляет высокие требования к психологической подготовке спортсменов, в частности к способности саморегуляции своего состояния и поведения. Проблема эмоциональной нестабильности спортсменов не может быть решена только за счет формирования мотивации достижения и разработки эффективных средств регуляции эмоциональных состояний; недостаточно внимания уделяется развитию навыков саморегуляции деятельности, формирующей чувство контроля ситуации, необходимое для успешного преодоления соревновательного стресса.

Целью исследования является выявление копинг – механизмов, способов преодоления трудностей в соревновательной деятельности спортсменами, обучающимися на специальности «Обучение физической культуре» Оршанского колледжа ВГУ имени П.М. Машерова.

Материал и методы. Исследование было проведено с обучающимися профессионально занимающимися спортом ($n=77$) первого, второго и третьего курсов специальности «Обучение физической культуре» Оршанского колледжа ВГУ имени П.М. Машерова.

Для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в соревновательной деятельности был использован опросник «Способы совладающего поведения», разработанный Р. Лазарусом и адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык и М.С. Замышляевой [4].

Результаты и их обсуждение. Сопоставив результаты спортсменов первого, второго и третьего курсов по шкале «Конфронтационный копинг» значимых различий не обнаружено, показатели находятся в диапазоне средних величин ($9,10 \pm 0,66$ против $8,40 \pm 0,77$; $P>0,05$), ($9,10 \pm 0,66$ против $8,25 \pm 0,53$; $P>0,05$ и $8,40 \pm 0,77$ против $8,25 \pm 0,53$; $P>0,05$), это свидетельствует о том, что они способны решать проблемы за счет целенаправленной поведенческой активности; умеют отстаивать свои интересы и вести себя конструктивно в соревновательной деятельности; сопротивляться трудностям, встречающимся в тренировочном и соревновательном процессах.

По шкале «Дистанцирование» показатель также находится в диапазоне средних величин и наблюдается отсутствие значимых различий между представителями первого, второго и четвертого курсов ($9,00 \pm 0,65$ против $8,95 \pm 0,80$; $P>0,05$), ($9,00 \pm 0,65$ против $8,65 \pm 0,49$; $P>0,05$ и $8,95 \pm 0,80$ против $8,65 \pm 0,49$; $P>0,05$), в связи с этим можно предположить, что спортсмены адекватно оценивают и анализируют соревновательную деятельность, не преувеличивая значимости стрессовой ситуации, часто используя интеллектуальные приемы рационализации, переключения внимания, отстранения и обесценивая от создавшегося положения.

Сравнение результатов студентов первого и второго курсов по шкале «Самоконтроль» значимых различий не выявило ($11,00 \pm 0,74$ против $12,25 \pm 0,76$; $P>0,05$), что указывает на способность испытуемых целенаправленно подавлять и сдерживать эмоции в связи с волнением и негативными переживаниями в экстремальной ситуации. Студенты-спортсмены третьего курса по шкале «Самоконтроль» превосходили обучающихся первого и второго курсов ($14,65 \pm 0,73$ против $11,00 \pm 0,74$; $12,25 \pm 0,76$; $P>0,05$), выявлены значимые различия. Это свидетельствует о том, что они в большей степени умеют подавлять и сдерживать неблагоприятные эмоциональные

переживания, возникающие в стрессовой ситуации, способны минимизировать влияние негативных ситуаций и выбирать правильную стратегию поведения, а также обладают высоким контролем поведения и стремятся к самообладанию.

По шкале «Поиск социальной поддержки» у испытуемых выявлен показатель средней степени выраженности и отсутствуют значимые различия ($9,40 \pm 0,69$ против $8,30 \pm 0,80$; $P > 0,05$), ($9,80 \pm 0,80$ против $9,15 \pm 0,82$; $P > 0,05$ и $8,30 \pm 0,80$ против $9,15 \pm 0,82$; $P > 0,05$) в связи с этим, можно предположить, что легкоатлеты в соревновательной деятельности адекватно оценивают свои собственные силы, а также ожидают поддержку и конкретную действенную помощь от тренера.

При сопоставлении результатов спортсменов первого и второго курса по шкале «Принятие ответственности» значимых различий не обнаружено и показатели находятся в диапазоне средних величин ($7,45 \pm 0,48$ против $7,75 \pm 0,48$; $P > 0,05$), это указывает на способность проводить анализ своего поведения, искать причины актуальных трудностей в соревновательной деятельности. Спортсмены четвертого курса, в большей степени, признают свою роль в возникновении проблемы и ответственности за ее решение; это определяется результатами по шкале «Принятие ответственности», которые значимо выше показателей студентов первого и второго курса ($9,90 \pm 0,69$ против $7,45 \pm 0,48$; $7,75 \pm 0,48$ $P < 0,05$).

Результаты испытуемых первого и второго курса по шкале «Бегство-избегание» ($10,35 \pm 0,59$ против $9,65 \pm 0,49$; $P > 0,05$) и результаты второго и третьего курса ($9,65 \pm 0,49$ против $8,05 \pm 0,70$; $P > 0,05$) существенных различий не имеют, это свидетельствует о том, что легкоатлеты не склонны проявлять поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы в условиях соревновательной деятельности. Отмечена тенденция к различию между показателями представителей первого и третьего курсов специальности «Обучение физической культуре» Оршанского колледжа ВГУ имени П.М. Машерова ($10,35 \pm 0,59$ против $8,05 \pm 0,70$ соответственно, при $P < 0,05$); их результаты значимо ниже, что даёт возможность предположить, что эти спортсмены умеют преодолевать негативные переживания в связи с трудностями в соревновательном процессе.

Существенных различий между показателями по шкале «Планирование решения проблемы» у представителей первого, второго и четвертого курса ($12,95 \pm 0,78$ против $12,10 \pm 0,66$; $P > 0,05$), ($12,95 \pm 0,78$ против $11,80 \pm 0,88$; $P > 0,05$ и ($12,10 \pm 0,66$ против $11,80 \pm 0,88$; $P > 0,05$) не обнаружено, это указывает на то, что спортсмены предпринимают попытки и пытаются эффективно разрешать непростые ситуации в спортивной деятельности.

Сопоставив показатели по шкале «Положительная переоценка» всех испытуемых, различий на достоверно значимом уровне выявлено не было. Спортсмены адекватно оценивают свои достижения, что способствует их личностному росту; стараются преодолевать негативные переживания в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления.

Заключение. Таким образом, в стрессовой ситуации обучающиеся-спортсмены чаще всего предпочитают использовать такие копинги как «Самоконтроль», «Планирование решения проблемы», которые помогут преодолевать трудности, встречающиеся в тренировочном и соревновательном процессе, а также приумножать их отрицательные последствия.

Следовательно, выбор правильных копинг-стратегий является важным фактором успеха в спортивной деятельности. Правильное управление стрессом способствует улучшению физических показателей, повышает мотивацию, общую удовлетворенность результатами и повышает эффективность соревновательной деятельности.

Литература

1. Якушев, В.П. Теория спорта: курс лекций / В.П. Якушев. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005. – 129 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
3. Келлер, В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В.С.Келлер. – Киев: Здоров'я, 1977. – 184 с.
4. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография / Т.Л. Крюкова – Кострома : КГУ им Н.А. Некрасова, 2010. – 470 с.