

**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, совершающейся 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, осуществляющаяся 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, способствующие 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. Куфтяк 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 четвёртого 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» превзошли 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 переосмысливания.

**Заключение.** Таким образом, в стрессовой ситуации обучающиеся-спортсмены чаще всего предпочитают использовать такие копинг-стратегии как «Самоконтроль», «Планирование решения проблемы», которые помогут преодолевать трудности, встречающиеся в тренировочном и соревновательном процессе, а также приуменьшать 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.