



Копинг-стратегии и психическая надежность спортсменов разного уровня спортивного мастерства

Людмила Николаевна Рогалева

Институт физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета Екатеринбург, Россия

Лиана Гагиковна Бриурош, Мария Валерьевна Богданова

Уральский государственный экономический университет, Екатеринбург, Россия

Роман Алексеевич Вичужанин

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 2020

Опубликовано: 2020

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

спортсмены, психическая надежность, копинг-стратегии

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматриваются личностные детерминанты стрессоустойчивости спортсменов, такие как копинг-стратегии и психическая надежность. Цель исследования заключалась в сравнении копинг-стратегий и психической надежности спортсменов разного уровня спортивного мастерства. Полученные данные позволили выявить доминирующие копинг-стратегии, а также дать оценку уровню психической надежности спортсменов, имеющих разный уровень спортивной квалификации. На основании полученных данных сделано заключение о том, какие стратегии преодоления стрессовых ситуаций являются наиболее предпочтительными для достижения спортивных достижений, позитивно влияют на повышение соревновательной эмоциональной устойчивости, а какие наоборот являются менее эффективными. Результаты исследования могут быть полезны при организации психологической работы со спортсменами и для разработки практических рекомендаций спортсменам и тренерам.



Copig strategies and mental reliability of athletes of different level of sports skills

Lyudmila Nikolaevna Rogaleva

Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the Ural Federal University of Ekaterinburg, Russia

Liana Gagikovna Briurosh, Mariya Valerievna Bogdanova

Ural State University of Economics, Yekaterinburg, Russia

Roman Alekseevich Vichujanin

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Received: 2020

Accepted: 2020

KEYWORDS:

athletes, mental reliability, coping strategies

ANNOTATION:

In the article, athletes' personal determinants of stress resistance were studied, such as coping strategies and psychological reliability. The purpose of this study is to compare coping strategies and psychological reliability of athletes with different sportsmanship levels. The obtained data allows us to identify the dominant coping strategies, as well as to assess the psychological reliability of athletes owning different sports qualification levels. Based on the obtained data, it can draw a conclusion that strategies of overcoming stressful situations are the most preferable for achieving sports achievements. Besides, they could positively affect the competitive emotional stability, but the opposite strategies could be less effective. The results of this study are useful for psychological work with athletes in the organizations and they can be applied to practical recommendations for athletes and coaches.



Введение

Современные отечественные и зарубежные исследования в области психологии спорта свидетельствуют о том, что низкий уровень психологической надежности спортсменов отражается как на их спортивных результатах [4], так и становится причиной травм [16], ведет к развитию реактивной астении [5] и депрессии [14, 17], влияет на психологическое здоровье [15].

Можно выделить два подхода, направленных на снижение отрицательных последствий спортивной деятельности на организм спортсмена. Первый связан с проведением специальной психологической и психокоррекционной работы со спортсменами [2, 8, 13], а второй ориентирован на личностное развитие спортсменов в русле идей «позитивной психологии», которая делает акцент на развитие внутреннего потенциала личности, начиная с детского возраста [9, 10].

На наш взгляд второй подход является более продуктивным, так как ориентирован на профилактику негативных состояний спортсменов, а также на организацию целенаправленной психолого-педагогической работы по формированию тех качеств, которые в большей степени способствуют достижению успеха в спорте [6, 12].

Поскольку копинг-стратегии – это способы деятельности, которые помогают адаптироваться в сложной ситуации, удерживать психологическое равновесие, то, согласно Босенко Ю.М., именно они могут способствовать повышению уровня спортивного мастерства [1]. Это объясняется тем, что наличие адаптивных копинг-стратегий предполагает развитие у спортсменов более гибких

навыков поведения, которые в свою очередь повышают уровень психической надежности спортсменов к стресс-соревновательным ситуациям [11].

Рассмотренный подход несмотря на его актуальность и аргументированность, пока еще недостаточно подкреплен фактическими данными, что не позволяет в полной мере использовать его в практике спорта. Это и определило выбор нашего исследования.

Цель исследования

Заключалась в изучении копинг-стратегий и психической надежности у спортсменов разного уровня спортивного мастерства. Таким образом, речь идет о развитии индивидуальной вероятностной модели оценки сигналов, которая не связана напрямую со специализированными умениями и навыками спортсмена, проявляемыми им в поединке, иными словами, о способности к предугадыванию событий. Именно этому и посвящены наши исследования.

Методы и организация исследования

В исследовании приняли участие 60 студентов-спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Деление спортсменов на две группы проводилось по уровню спортивного мастерства: спортсмены первого разряда составили первую группу (33 чел.), а кандидаты в мастера спорта – вторую группу (27 человек). Критерием отбора респондентов было относительное сходство в продолжительности занятий спортом, средний возраст спортсменов составил 20,6 лет.



В констатирующем исследовании использовался личностный опросник «SACS» в русскоязычной версии Н. Водопьяновой, Е. Старченковой [3], методика психической надежности В. Э. Мильмана [7]. При обработке данных использовался статистический пакет для социальных наук - SPSS для Windows.

Результаты исследования. Первое исследование касалось изучения копинг-стратегий поведения спортсменов в зависимости от уровня их спортивного мастерства, данные представлены в таблице 1.

Таблица 1.
Средние значения копинг-стратегий у спортсменов разного уровня спортивного мастерства

	Разряд	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ассертивные действия	1 разряд	33	18.27	2.035	0.354
	КМС	27	25.78	2.391	0.460
Вступление в социальный контакт	1 разряд	33	24.09	3.253	0.566
	КМС	27	22.67	2.353	0.453
Поиск социальной поддержки	1 разряд	33	22.55	4.906	0.854
	КМС	27	23.56	4.022	0.774
Осторожные действия	1 разряд	33	22.09	2.951	0.514
	КМС	27	21.22	4.964	0.955
Импульсивные действия	1 разряд	33	17.18	4.558	0.794
	КМС	27	17.33	4.992	0.961
Избегание	1 разряд	33	13.00	3.518	0.612
	КМС	27	10.11	2.006	0.386
Непрямые действия	1 разряд	33	19.18	3.770	0.656
	КМС	27	15.67	3.813	0.734
Асоциальные действия	1 разряд	33	16.82	3.147	0.548
	КМС	27	12.22	3.286	0.632
Агрессивные действия	1 разряд	33	16.91	5.570	0.970
	КМС	27	15.00	3.431	0.660

Примечание: жирным шрифтом выделены показатели, которые достоверно различаются при $p < 0,05$

Полученные данные позволяют констатировать наличие достоверных различий между стратегиями поведения, используемыми спортсменами разного уровня спортивного мастерства, прежде всего, по таким стратегиям как ассертивные действия, избегание, непрямые действия (манипулятивные действия) и асоциальные

действия (агрессивность, жестокость).

Выявлено, что у спортсменов первого разряда среднее значение ассертивной модели поведения равно – 18,27, что находится на среднем уровне. У спортсменов кандидатов в мастера спорта среднее значение ассертивной модели поведения находится на высоком уровне и равно – 25,78. Данная модель поведения считается



про-активной и эффективной в плане преодоления трудных ситуаций, и следовательно, обеспечивает более высокую адаптивность в спорте. Исходя из полученных данных можно утверждать, что в практической работе со спортсменами важным является развитие у спортсменов про-активных стратегий.

Полученные результаты так же указывают, что у спортсменов более низкого уровня спортивного мастерства доминирующими часто являются такие неэффективные копинг-стратегии как агрессивное или манипулятивное (самооправдание, уход от анализа причин ошибок, защитное поведение), которые носят

защитный характер, направленный на сохранение положительной самооценки, с целью оправдать себя или обвинить других в собственных неудачах. В связи с этим тренерам необходимо проводить целенаправленную работу по развитию у спортсменов адекватной самооценки, что будет способствовать снижению защитных стратегий поведения и формированию более высокой уверенности в себе.

Данные, полученные по второй методике, представленные в таблице 2 дают оценку уровня психической надежности у спортсменов разного уровня спортивного мастерства.

Таблица 2.
Средние значения компонентов психической надежности
у спортсменов разного уровня спортивного мастерства

	Разряд	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Соревновательная эмоциональная устойчивость	1 разряд	33	-2.73	3.243	0.565
	КМС	27	2.78	2.136	0.411
Спортивная саморегуляция	1 разряд	33	-2.27	2.035	0.354
	КМС	27	2.44	2.100	0.404
Соревновательная мотивация	1 разряд	33	1.73	2.035	0.354
	КМС	27	4.89	1.121	0.216
Стабильность – помехоустойчивость	1 разряд	33	1.91	1.400	0.244
	КМС	27	3.22	0.801	0.154
Внутренняя неопределенность	1 разряд	33	2.36	1.851	0.322
	КМС	27	1.33	1.177	0.226
Внешняя неопределенность	1 разряд	33	2.00	1.225	0.213
	КМС	27	1.00	0.832	0.160
Внутренняя значимость	1 разряд	33	2.00	0.750	0.131
	КМС	27	2.11	0.892	0.172
Внешняя значимость	1 разряд	33	2.45	0.794	0.138
	КМС	27	1.67	0.961	0.185

Примечание: жирным шрифтом выделены показатели, которые достоверно различаются при $p < 0,05$



Согласно данным, представленным в таблице 2, такие компоненты психической надежности спортсменов как соревновательная эмоциональная устойчивость, спортивная саморегуляция, стабильность-помехоустойчивость, внешняя неопределенность и внешняя значимость имеют тесную взаимосвязь с уровнем спортивного мастерства. Поэтому можно сделать вывод, что чем выше уровень мастерства, тем выше уровень психической надежности.

Выявлено, что соревновательная эмоциональная устойчивость, которая характеризуется интенсивностью предсоревновательного и соревновательного возбуждения и его колебания, степенью его влияния на характер выступления, у кандидатов в мастера спорта имеет более высокие значения, чем у спортсменов первого разряда, главным образом, за счет такого показателя как спортивная саморегуляция.

Следовательно, спортсмены второй группы (КМС) могут лучше осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, лучше управлять им, а также использовать более гибкие модели поведения, быстрее перестраиваться в ходе спортивной борьбы и у них больше развита функция самоконтроля над своими действиями.

В то время как у спортсменов первой группы (первый разряд) при низких значениях по компоненту «спортивная саморегуляция», наблюдаются большие перепады в эмоциональном фоне, внешние события вызывают сильные эмоциональные реакции, которые могут приводить к эмоциональному выгоранию.

Таким образом, можно сделать вывод, что более высокий уровень мастерства у спортсменов тесно связан с более

высоким уровнем развития навыков осознанного самоконтроля и саморегуляции. Данный вывод требует ставить в центр психолого-педагогической работы со спортсменами, начиная с начального этапа подготовки, развитие у них способности к саморегуляции и самоконтролю.

Следует обратить внимание еще на один факт, полученный в ходе нашего исследования, у спортсменов второй группы (КМС) больше выражена внутренняя значимость соревнований, в то время как у спортсменов первой группы преобладает внешняя значимость соревнований. Представляется, что именно данный показатель свидетельствует о том, что более успешные спортсмены ставят во главу соревновательной деятельности личностно-значимые цели и меньше ориентированы на внешние требования.

А это значит, что рост спортивного мастерства происходит при наличии не только более высокого уровня самоконтроля, но и более высокого уровня социальной зрелости, который связан с независимостью от внешних факторов.

На более высокий личностный уровень спортсменов второй группы (КМС) указывают и данные, полученные при сравнении копинг стратегий, в частности большей выраженности у спортсменов второй группы (КМС) про-активной стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

Выводы

На основании результатов проведенного исследования, можно утверждать, что у спортсменов (КМС) выявлены более адаптивные личностные стратегии преодоления



стрессовых ситуаций и более высокий уровень психической надежности, которые также отражают более высокий уровень их личностного и социального развития. А это, в свою очередь, доказывает, что подход, ориентированный на личностное развитие спортсменов, на позитивную практику организации их жизнедеятельности в русле идей «позитивной психологии» является достаточно актуальной задачей для практики спорта.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М. Особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола, в командных и индивидуальных видах спорта // Спортивный психолог. – 2012. – №1. – С.23–26.
2. Вареников Н.А. Психологические трудности спортсменов и проблемы их преодоления // Журнал «Культура физическая и здоровье». – 2011 – № 3.– С.15–17. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17783724>
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
4. Грецов А.Г., Дмитриев И.В., Зайко Д.С., Бодрова А.В. Психологические проблемы молодых спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2017. –№ 7 (149).– С. 217–221.
5. Костов Ф.Ф., Родичкин П.В. Диагностика астенического синдрома и методика профилактики реактивной астении у спортсменов // Культура физическая и здоровье. – 2018.–№ 1 (65). –С. 139–143. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32810538>
6. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н., Бредихина Я.А., Гилязетдинова Е.М. Концепции достижения превосходства в спорте. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2019. – 98 с. <http://hdl.handle.net/10995/78086>
7. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Международный сборник научных статей «Стресс и тревога в спорте». Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 24–46.
8. Родичкин П.В., Костов Ф.Ф., Бузник Г.В. Эмоциональная устойчивость как фактор профилактики астении у спортсменов высокого класса//Теория и практика физической культуры. – 2015.– №10.– С.39–42. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24842216>
9. Cho H., Tan HY., Lee E. Importance of perceived teammate support as a predictor of student-athletes' positive emotions and subjective well-being //International journal of sports science & coaching DOI: 10.1177/1747954120919720
10. Chiou SS., Hsu, YW., Chiu YH., Chou CC., Gill DL., Lu FJ. Seeking Positive Strengths in Buffering Athletes' Life Stress-Burnout Relationship: The Moderating Roles of Athletic Mental Energy //Frontiers in psychology. – 2019. –10, 3007. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.03007
11. Kent C., Kowalski Peter R.E., Crocker. Development and Validation of the Coping Function Questionnaire for Adolescents in Sport // Journal of Sport & Exercise Psychology. – 2001.– 23. – P. 136–155.
12. Malkin V., Rogaleva L., Kim A., Khon N. The Hardiness of Adolescents in Various Social Groups //Frontiers in psychology. – 2019. – 10. DOI:10.3389/fpsyg.2019.02427
13. McCormick A., Meijen C., Marcora S. Psychological demands experienced by recreational endurance athletes // International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2018. – Vol.16, 4.– P. 415–430. DOI: 10.1080/1612197X.2016.1256341
14. Olmedilla A., Torres-Luque G., Garcia-Mas A., Rubio V. J., Ducoing E., Ortega E. Psychological profiling of triathlon and road cycling athletes//Frontiers in



- Psychology. – 2018. – Vol. 9 DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00825
15. Raedeke T.D., Smith A.L. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure // Journal of Sport & Exercise Psychology. – 2001, –23, –P. 281–306. DOI: 10.1123/jsep.23.4.281
16. Salim J., Wadey R., Diss C. Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context // Psychology of Sport and Exercise. – 2015, –vol. 19, – P. 10–17 DOI: 10.1016/j.psychsport.2014.12.004
17. Wolanin A. M. Gross, E. Hong Depression in Athletes: Prevalence and Risk Factors // Current Sports Medicine Reports. – 2015. – V.14,1.– P.56–60. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000123

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**Людмила Николаевна Рогалева**

доцент кафедры теории физической культуры, кандидат психологических наук, член Ассоциации спортивных и практических психологов
Liudmila.rogaleva@yandex.ru

Лиана Гагиковна Бриурош

преподаватель

Мария Валерьевна Богданова

преподаватель

Роман Алексеевич Вичужанин

студент