

Исследование копинг-стратегий в спорте высших достижений

Научный руководитель – Леонов Сергей Владимирович

Филатова Алена Юрьевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Москва, Россия

E-mail: alena.isakhanova@gmail.com

Каждый человек на своем жизненном пути встречает преграды и препятствия. И то, как человек справится с ними, определит его дальнейшую жизнь [n1]. Спортсмены не являются исключением. В спорте высших достижений каждый атлет рано или поздно встречается со стрессовыми факторами такими, как высокая конкуренция, большое давление тренера и болельщиков, возможность получения травмы [n3]. Некоторые спортсмены не справляются со стрессом, перестают тренироваться, бросают спорт или прибегают со всякого рода «успокоительным». Другие же, преодолевая сложную ситуацию, начинают тренировать с большей мотивацией, усилиями и стараниями, что позволяет им добиться лучших результатов. Так что же отличает одних спортсменов от других? Их копинг-стратегии, то есть стратегии совладания со стрессом.

Существуют адаптивные и неадаптивные копинги. К первым относится активное совладание, планирование, позитивное переформулирование и др [n4]. Ко вторым же использование «успокоительных», поведенческий или мысленный уход от проблемы, отрицание. Каждый атлет в стрессовой ситуации будет использовать тот или иной набор копинг-стратегий. И в зависимости от него, будет эффективно справиться с ситуацией или она может сломить спортсмена, подорвать его дух.

Целью нашего исследования было определение доминирующих копингов в разных видах спорта и сравнение их между собой. Для сбора эмпирического материала использовался Опросник COPE [n2], состоящий из 60 вопросов с возможностью выбора одного из 4 вариантов ответа. Результаты анкетирования были обработаны статистически с помощью компьютерной программы MSEXel.

В исследовании принимали участия футболисты, регбисты, хоккеисты, легкоатлеты и спортивные ориентировщики. Суммарное число респондентов было 136 человек, в возрасте от 16 до 49 лет.

В пределах одного вида спорта были получены следующие результаты. В легкой атлетике доминирующими копинг-стратегиями были принятие, активное совладание и позитивное переформулирование. В спортивном ориентировании активное совладание, принятие и планирование. В регби - активное совладание, обращение к религии и позитивное переформулирование. В футболе - активное совладание, использование социальной инструментальной поддержки и планирование. И наконец, в хоккее - активное совладание, планирование и позитивное переформулирование. Таким образом, мы видим, что в каждом виде спорта присутствует стратегия «активное совладание», то есть активные шаги по преодолению стрессовой ситуации. Так же можно отметить, что в видах групповых видов спорта, в отличие от одиночных, присутствует «использование социальной инструментальной поддержки», то есть стремление получить совет, помощь, полезную информацию, что является специфичным для командных видов спорта. В таких видах, как спортивное ориентирование, хоккей и футбол, одной из доминирующих копингов является «планирование», которое включает в себе проработку дальнейших стратегий поведения, продумывание шагов. Скорее всего доминирование именно этой стратегии связано прежде всего со спецификой самих видов спорта, в частности, с преобладающим характером тактической

подготовки в процессе тренировок. Весомых различий по гендерному признаку в спортивном ориентировании и легкой атлетике не было обнаружено. Можно предположить, что их отсутствие связано с недифференцированной тренировочной деятельностью внутри вида спорта между мужчинами и женщинами, так как эти виды спорта не подразумевают гендерных различий в специфике тренировочной и соревновательной деятельности.

В заключение хочется отметить, что очень важно воспитывать и тренировать копинг-стратегии в молодых, начинающих спортсменах, так как их успешность в дальнейшем будет зависеть не только от умственных качеств, физической развитости, но и от того, как они будут преодолевать стрессовые ситуации. Соответственно, чем эффективнее это преодоление, тем выше сможет подняться атлет в своей спортивной карьере.

Источники и литература

- 1) Вересов Н. Переживание как психологический феномен и теоретическое понятие: уточняющие вопросы и методологические медитации // Культурно-историческая психология – 2016 – Т. 12 № 3
- 2) Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II международной научно-практической конференции. Кострома, 23-25 сентября 2010 / Под ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровской, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195-197.
- 3) Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – М.: «Олимпийская литература», 2001.
- 4) Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА» <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-v-strukture-deyatelnosti-i-samoregulyatsii-psihomeicheskie-harakteristiki-i-vozmozhnosti-primeneniya-metodiki-cope>