

Особенности совладающего поведения у девушек, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта

Научный руководитель – Куваева Ирина Олеговна

Скорынина Варвара Ивановна

Студент (бакалавр)

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина,
Уральский гуманитарный институт, Екатеринбург, Россия
E-mail: uskorynina@mail.ru

Деятельность спортсменов неотъемлемо связана с соревновательным процессом. Соревнования являются источником сильного эмоционального напряжения для человека [3, 6]. Спортсмену необходимо находить продуктивные способы совладания со стрессовыми ситуациями. Важную роль играет специфика вида спорта: является он индивидуальным или командным. В литературе показано, что в зависимости от этого различается направленность мотивов (личностного характера либо общественно-значимая), уровень ответственности, особенности межличностного общения, уровень самоконтроля [1, 2]. Исследование особенностей поведения спортсменов в трудных ситуациях позволяет разработать программы обучения эффективному совладанию в разных видах спорта.

Целью работы является сравнительный анализ особенностей совладающего поведения у спортсменок, занимающихся разными видами спорта (синхронное фигурное катание vs. плавание). В исследовании приняли участие 53 девушки в возрасте от 14 до 19 лет. В первую группу вошли спортсменки командного вида спорта - синхронное фигурное катание (33 чел.); вторую группу составили девушки, соревнующиеся за личные достижения в плавании (20 чел.). Основным исследовательским инструментом является опросник общей формы «Юношеская копинг-шкала» (ЮКШ) Э. Фрайденберг и Р. Льюиса в адаптации Т. Л. Крюковой [4]. Статистические различия в востребованности копинг-стратегий у двух групп респондентов определялись с помощью кр. U Манн-Уитни.

В результате обработки собранных данных по всей выборочной совокупности была выявлена наибольшая, а также наименьшая выраженность по шкалам. Частота проявления стратегий: *Работа, достижения* (mean = 76,15), *Решение проблемы* (mean = 75,77), *Беспокойство* (mean = 74,19) может говорить о том, что спортсменки серьезно подходят к решению проблем и задач, идут к достижению поставленных целей, но при этом беспокоятся за результат. В отношении выраженности шкал *Активный отдых* (mean = 89,81), *Социальная поддержка* (mean = 68,75), *Отвлечение* (mean = 70,13) и *Позитивный фокус* (mean = 68,21), можно сказать, что девушкам важна поддержка других и оптимистический настрой, активные и пассивные виды отдыха. Они используют непродуктивные стратегии (самообвинение (mean = 67,45), чудо (mean = 67,92)), а также стремятся быть частью единого целого (принадлежность (mean = 66,57)). При выраженности стратегий социального копинга наименее используемый копинг - *Общественные действия* (mean = 34,81).

Статистический анализ показал, что синхронистки достоверно чаще используют стратегию «эмоциональная разрядка» ($U=173.5$, $p=0.004$) и «самообвинение» (на уровне тенденции $U=233.5$, $p=0.075$). Этот факт можно объяснить высокой степенью ответственности каждого отдельного члена спортивной команды, их сплоченностью и постоянством эмоциональных отношений [5].

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что девушки разных видов спорта выбирают схожие копинг-стратегии. Для них характерно добросовестное выполне-

ние любой работы и серьезное отношение к решению проблем, что является очень важным для спортсменов. По сравнению с индивидуальными видами спорта работа в команде является более сложной, поскольку необходимо быть частью сплочённого коллектива, двигаться к общей цели и добиваться высоких спортивных достижений. Полученная информация будет использоваться при психологической подготовке спортсменов к крупным российским и международным соревнованиям, а также при составлении тренировочных макроциклов.

Благодарность. Автор выражает благодарность участникам исследования — членам сборной команды РФ по фигурному катанию на коньках и членам сборной команды Свердловской области по плаванию. Автор признателен тренерам за содействие в организации исследования.

Источники и литература

- 1) Анисимова Ю. Н., Каменева Г. Н., Прыгин Г. С. Психологические особенности волевых качеств у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Вестн. Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки. 2018. №4 (40).
- 2) Васюра С. А., Иголеви́ч Н. И. Стилевые характеристики активности в общении спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Человек. Спорт. Медицина. 2018. №1.
- 3) Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. 2010. 352 с.
- 4) Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007. 60 с.
- 5) Психология спорта высших достижений / под ред. А.В. Родионова. М. 1979. 144 с.
- 6) Родионов А. В. Психология физической культуры и спорта. М. 2010. 273 с.