

УДК 159.9.075

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ТХЭКВОНДИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ

Босенко Юлия Михайловна, кандидат психологических наук, доцент

Распопова Анна Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент

Берилова Елена Игоревна, кандидат психологических наук, доцент

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация. Вопросы совладания со стрессом в спорте не теряют актуальности в связи со своей высокой практической значимостью. Цель исследования – установить особенности совладающего со стрессом поведения в выборке тхэквондистов юношеского возраста в процессе тренировок и соревнований. Исследование проводилось с участием 60 человек. Методы психологической диагностики: «Шкала источников стресса» (Е.В. Распопина), «Методика исследования отношений между спортсменом и тренером» (Ю.Л. Ханина и А.В. Стамбулова), «Копинг-тест» (Р. Лазаруса). Выявлено, что имеются значимые различия в проявлении копинг-стратегий, отношений с тренером и в сопротивлении источникам стресса в тренировочном и соревновательном периодах.

Ключевые слова: тхэквондо, совладающее поведение, копинг-стратегии, источники стресса.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING WITH STRESS OF TAEKWONDO ATHLETES DURING TRAINING AND COMPETITIONS

Bosenko Yuliya Mikhailovna, candidate of psychological sciences, associate professor

Raspopova Anna Sergeevna, candidate of psychological sciences, associate professor

Berilova Elena Igorevna, candidate of psychological sciences, associate professor

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract. Issues of coping with stress in sports do not lose relevance due to their high practical significance. The aim is to establish the features of stress-coping behavior in a sample of taekwondo athletes of young age during training and competitions. The study was conducted with the participation of 60 people. Methods of psychological diagnostics: «Scale of stress sources» (E.V. Raspopina), «Methodology for the study of the relationship between an athlete and a coach» (Y.L. Khanina and A.V. Stambulova), «Coping test» (R. Lazarus). It was revealed that there are significant differences in the manifestation of coping strategies, relationships with the coach and in resistance to sources of stress in the training and competitive periods.

Keywords: taekwondo, coping behavior, coping strategies, sources of stress.

ВВЕДЕНИЕ. Каждый спортсмен, приумножая свое мастерство в условиях тренировок и демонстрируя его в условиях соревнований, подвергается воздействию стресса [3]. На него оказывают влияние многие факторы, мешая продуктивной спортивной деятельности, снижая ее результативность [1]. Отрицательное воздействие связано с возрастанием психического напряжения в соревновательном периоде [2]. В условиях тренировок влияние стресс-факторов на спортсменов гораздо меньше, и они лучше с ними справляются [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ основных источников стресса показал, что в тренировочном периоде по шкале «я сам» (39,52) у спортсменов низкая сопротивляемость самому себе как источнику стресса. В соревновательном периоде установлена слабая сопротивляемость этому фактору (32,28). Сопротивляемость источнику стресса «другие люди» (тренер, товарищи по команде, родители) достаточно высока (59,2) в тренировочном периоде, но средний уровень (41,72) в процессе соревнований. По шкале «окружающий мир» показатель находится на высоком уровне (57,15), спортсмены имеют высокую сопротивляемость

этому источнику стресса в тренировочном периоде, так как занимаются в привычных условиях, а в соревновательном периоде выявлен средний уровень (43,83). Общее значение по шкалам является высоким (155,87). Уровень сопротивляемости источникам стресса в тренировочном периоде находится на высоком уровне. Общее значение по шкалам (117,83) среднее. По всем шкалам различия достоверны и выше в тренировочном периоде.

В отношениях «тренер-спортсмен» по гностическому компоненту было выявлено среднее значение, как в тренировочном (4,50), так и в соревновательном периоде (4,02). Спортсмены считают тренера компетентным специалистом, принимают его точку зрения, склонны прислушиваться к его рекомендациям на соревнованиях. По эмоциональному компоненту выявлен средний уровень, как в тренировочном (3,53), так и в соревновательном периоде (3,13). Тренер может не вызывать у спортсменов симпатии, что приводит к сложностям. По поведенческому компоненту выявлен средний уровень в тренировочном (4,13) и соревновательном периодах (3,75). Спортсмены могут быть недовольными тем, что им уделяется мало внимания.

При анализе достоверности различий взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» были выявлены достоверные различия ($p \leq 0,05$). В соревновательном периоде показатели по всем шкалам ниже, чем в тренировочном. Во время занятий спортсмены больше расположены к тренеру.

Были выявлены особенности копинг-стратегий. Как в тренировочном (8,93), так и в соревновательном периоде (11,83) по шкале «конфронтационный копинг» выявлено среднее значение. Проявляемая в тренировках агрессия направлена на активное сопротивление трудностям. По данному показателю выявлены достоверно значимые различия ($p \leq 0,01$). В соревновательном периоде спортсмены чаще прибегают к конфронтации из-за повышенной тревожности.

По шкале «дистанцирование» выявлен средний уровень, как в тренировочном (8,25), так и в соревновательном периодах (9,38). Тхэквондисты склонны к снижению значимости проблем, в случае неудач они временно дистанцируются от них с целью снятия напряжения. Различий не выявлено.

По шкале «самоконтроль» выявлен средний уровень в тренировочном (9,65) и в соревновательном периодах (7,73). Тхэквондисты контролируют всплески негативных эмоций в случае неудач и не позволяют им нарушить тренировочный процесс. По данному параметру выявлены достоверно значимые различия ($p \leq 0,01$). Спортсмены более склонны прибегать к данной стратегии в тренировочном периоде. По шкале «поиск социальной поддержки» выявлено среднее значение, близкое к низкому (8,02) в тренировочном процессе и средний уровень (10,47) в соревновательном периоде. Они более склонны прибегать к поддержке со стороны других во время соревнований. Это может быть, как информационная, так и эмоциональная поддержка от тренера, товарищей, что подтверждено анализом достоверности различий.

По шкале «принятие ответственности» выявлен средний уровень (9,32) в тренировочном процессе и низкий в соревновательном (5,7). Тхэквондисты готовы

принимать ответственность за свои действия на тренировках в большей степени, чем в процессе соревнований.

По шкале «бегство-избегание» выявлен низкий уровень (6,15) в тренировочном процессе и средний уровень в соревновательном (10,30) при достоверности различий $p \leq 0,01$. Во время тренировочного процесса спортсмены не склонны к отрицанию актуальных проблем.

По шкале «планирование решения проблемы» высокий уровень выраженности как в тренировках (13,95), так и в соревнованиях (12,2), причем в тренировках спортсмены более склонны к ее применению ($p \leq 0,05$).

По шкале «положительная переоценка» выявлен также высокий уровень (13,20) в тренировочном процессе и средний уровень в соревновательном процессе (8,62). Спортсмены более склонны прибегать к ней во время тренировочного процесса с целью попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, при достоверности различий $p \leq 0,01$.

Самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы и положительная переоценка, напротив, используются интенсивнее в тренировочный период. В условиях тренировки спортсменам легче признать свои ошибки и выработать план действий по решению проблемных ситуаций, нежели в условиях соревнований.

ВЫВОДЫ. Таким образом, полученные нами данные свидетельствуют о том, что другие люди и окружающий мир – те источники стресса, к которым у тхэквондистов высокий уровень сопротивляемости в тренировочном периоде и средний уровень – в соревновательном. В диаде «тренер-спортсмен» выявлен высокий уровень по гностическому и поведенческому компоненту, а по эмоциональному компоненту значение среднее. Большинство копинг-стратегий имеют средний уровень выраженности. В условиях тренировочного процесса спортсменам легче нести ответственность за свои решения, чем во время соревнований. В тренировочном периоде спортсмены более склонны прибегать к бегству-избеганию. Копинги планирование решения проблемы и положительная переоценка чаще используются в тренировочном периоде и имеют высокий уровень показателей. В соревновательный период данные показатели снижаются до среднего уровня.

На основании этих данных можно сделать вывод о необходимости психологического сопровождения спортсменов на всех этапах подготовки, а также формирования навыков саморегуляции состояния и подготовки к соревнованиям с целью повышения к соревновательным стресс-факторам.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бочавер К. А., Довжик Л. М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика // Клиническая и специальная психология. 2016. Том 5, № 1. С. 1–18.
2. Горская Г. Б. Research on stress in sport: development trends // Песцыры конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 37–40.
3. Куценко О. А. Личностные регуляторы психической устойчивости у тхэквондистов разных возрастов // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Краснодар, 2022. С. 39–41.

4.Рогалева Л. Н., Дубинкина Ю. А., Вичужанин Р. А., Мартынова Т. В. Взаимосвязь перфекционизма и стратегий преодоления стресса у баскетболистов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 1. С. 49–50.

REFERENCES

- 1.Bochaver K. A., Dovzhik L. M. (2016), “Coping behavior in professional sports: phenomenology and diagnostics”, *Klinicheskaya i special'naya psihologiya*, Vol. 5, No 1, pp. 1–18.
- 2.Gorskaya G. B. (2022), “Issledovaniya stressa v sporte: tendencii razvitiya”, *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii*, No 12, pp. 37–40.
- 3.Kucenko O. A. (2022), “Personal regulators of mental stability in taekwondo athletes of different ages”, *Tezisy докладов HLIX nauchnoj konferencii studentov i molodyh uchenyh vuzov YUzhnogo Federal'nogo okruga*, pp. 39–41.
- 4.Rogaleva L. N., Dubinkina Yu. A., Vichuzhanin R. A. & Marty`nova T. V. (2022), “The relationship between perfectionism and stress coping strategies in basketball players”, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, No. 1, pp. 49–50.

Поступила в редакцию 23.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024