



## СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ КОПИНГ-НАВЫКОВ В СПОРТЕ

*Тонни Ольга Евгеньевна – магистр психологии, член Ассоциации спортивных психологов, психолог Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» и государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва №1 Калининского района Санкт-Петербурга имени В.А.Платонова, Санкт-Петербург, Россия, olga\_tonni@mail.ru*

**Аннотация:** в статье приводятся результаты изучения взаимосвязи копинг-навыков и различных форм зависимого поведения у спортсменов, занимающихся синхронным плаванием, баскетболом, волейболом, тяжелой атлетикой, водным поло и волейболом.

**Ключевые слова:** копинг-навыки спортсмена, копинговые стили, игровая зависимость, пищевая зависимость, компьютерная зависимость, общая склонность к зависимостям.

Введение. Спортивная деятельность представляет собой значительное психологическое испытание. Высокий уровень конкуренции, давление со стороны тренеров, учителей и родителей, а также множество современных факторов в виде компьютерных и телефонных игр, социальных сетей, высокий уровень потребления цифрового контента может вызывать у спортсменов дополнительную нагрузку. Формирование копинг-навыков становится важным аспектом, позволяющим спортсменам успешно справляться с психологическими трудностями в учебно-тренировочной деятельности.

Копинг-навыки — это стратегии и методы, которые люди используют для управления стрессом и преодоления сложных ситуаций.

Термин «копинг» происходит от английского слова «cope», что в переводе означает «справляться». На данный момент существует множество интерпретаций этого понятия. Первоначально понятие копинга ввели в психологию Ричард Лазарус и Сюзан Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Они опирались на теорию Ганса Селье, изучавшего реакции организма и предложившего концепцию «общего адаптационного синдрома», описывающего неспецифические изменения, происходящие как на физическом, так и на организационном уровне [1].

Лазарус и Фолкман разработали первую классификацию копинг-стратегий, выделив два основных подхода: копинг, ориентированный на решение проблемы, и копинг, сосредоточенный на эмоциях. Большинство последующих классификаций копинг-стратегий, появившихся после их работы, сохранили подобное разделение, определяя подходы как «работа с проблемой» и «работа с восприятием проблемы» [2]. Единой классификации копинг-стратегий не существует, и по сей день, многие ученые и сейчас предлагают свои варианты классификаций.

В ходе изучения этой проблемы, стало очевидно, что копинг-навыки спортсменов могут развиваться, иногда в непредсказуемых направлениях, значительно снижаться и, вовсе, исчезать, что влияет на реализацию их потенциала. В результате множество детей прекращают заниматься спортом, проявляют равнодушие к своим спортивным достижениям, поддаваться различным видам зависимостей и в итоге препятствуют своему собственному саморазвитию.

Этим обусловлена актуальность темы нашего исследования.

Объектом исследования выступают копинг-навыки спортсменов.

Предметом исследования являются взаимосвязи между уровнями развития копинг-навыка и наличием различных форм зависимостей спортсменов.

Цель исследования - изучить уровень сформированности копинг-навыков у спортсменов, а также провести анализ взаимосвязей между копинг-навыками и различными формами зависимостей спортсмена и сформировать стратегии развития копинг-навыков спортсменов, обучающихся в СШОР.

Методика и организация исследования:

Были использованы следующие методики:

1. Тест копинг-навыков спортсмена (Athletic Coping Skills Inventory, ACSI) Авторы: R. Smith, R. Schutz et al. (1995) Адаптация: К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, А. А. Кукшина (2014) [3].

2. Методика диагностики склонности к различным зависимостям Автор: Г. В. Лозовая (2013) [5].

3. Анкета телефонной активности и статистика экранного времени.

Исследование проводилось в период с сентября 2024 по май 2025 года. Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» и Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва №1 Калининского района Санкт-Петербурга имени В.А.Платонова среди спортсменов отделений: синхронного плавания, водного поло, баскетбола, волейбола и тяжелой атлетики. Всего в исследовании приняли участие 107 спортсменов 14-16 лет.

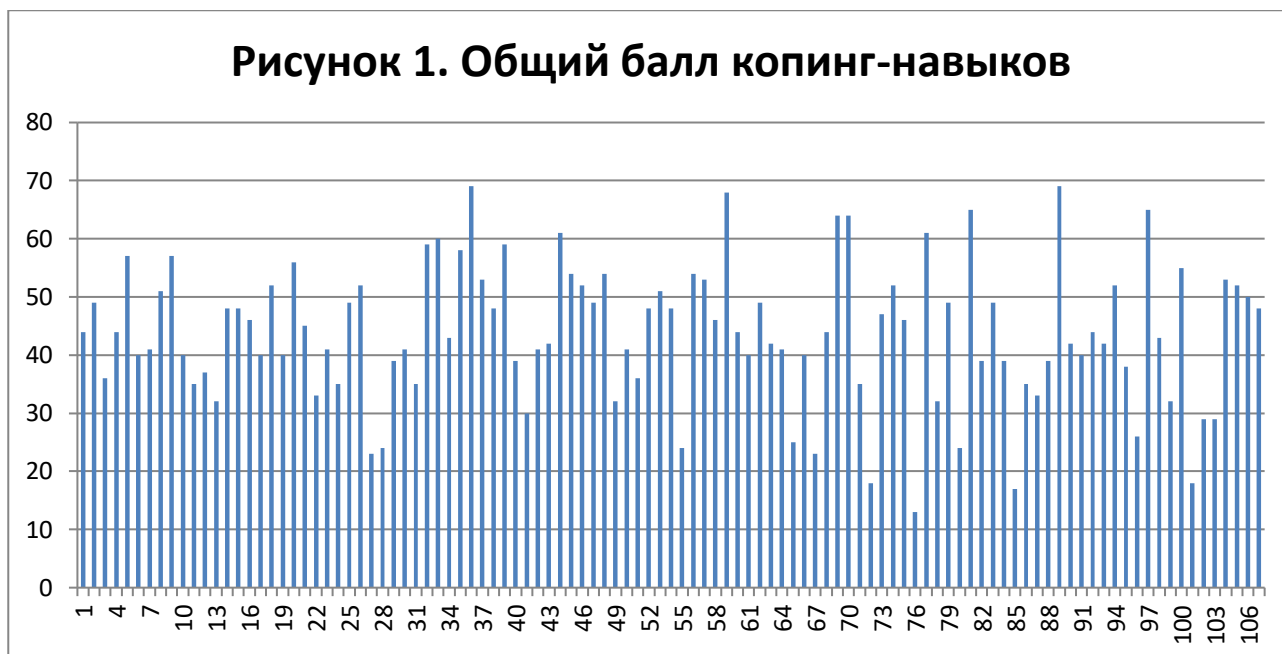
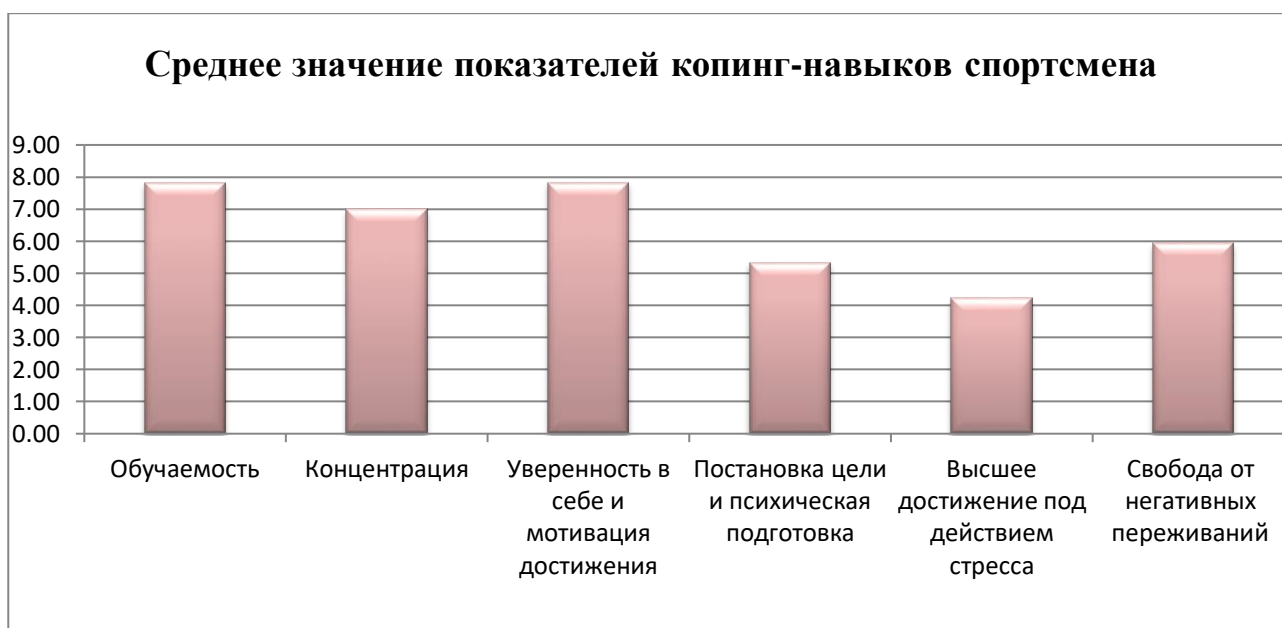


Рисунок 1 – Общий балл копинг-навыков (в баллах, max-69, n=107)

В группе спортсменов показатель общего балла развития копинг-навыков имел значение выше среднего.

Различия проявились при качественном анализе значений копинг-навыков по каждой из шкал: совладание с неприятностями, обучаемость, концентрация, уверенность в себе и мотивация достижения, постановка цели и психическая подготовка, высшее достижение под действием стресса, свобода от негативных переживаний.

На рисунке 2 приведено среднее значение копинг-навыка по шкалам.



## Рисунок 2 – Среднее значение копинг-навыков по каждой из шкал

Далее нами было проведен анализ уровня зависимости, для которого использовалась методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей Лозовая, Г.В., однако включены в тест были только 4 шкалы: игровая зависимость, компьютерная зависимость, пищевая и общая склонность к зависимостям. Результаты анализа взаимосвязей выявленных в результате данного исследования подробно изложены в сборнике материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ – 2025» страница 239.

Анализ анкеты телефонной активности показал, что 50% респондентов проводят больше 4 часов за экраном телефона.

При анализе корреляций  $r$ -Пирсона были выявлены следующие значимые взаимосвязи: отрицательную взаимосвязь имел общий балл копинг-навыков и показатель компьютерной зависимости ( $r = -0,45$ ,  $p \leq 0,01$ ), показатель концентрации и компьютерной зависимости ( $r = -0,48$ ,  $p \leq 0,01$ ). Так же отрицательная взаимосвязь выявлен между концентрацией и показателем экранного времени ( $r = -0,47$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Выводы. Выявление данных отрицательных значимых взаимосвязей может приводить к затруднению развития указанных копинг-навыков спортсменов 14-16 лет. Наличие телефонной и компьютерной зависимостей, а также проведение длительного времени за экраном телефона отрицательно влияют на изучаемые показатели, что позволяет нам сделать вывод о целесообразности разработки стратегий формирования копинг-навыков у спортсменов. [4].

Отсюда следует, что наиболее актуальное направление деятельности спортивного психолога в данных СШОР в настоящий момент, заключается в реализации следующих поэтапно реализуемых направлениях:

1. Регулярный мониторинг запросов тренеров и спортсменов на индивидуальную и командную работу.

Реализуется путем размещения опросов в мессенджерах и социальных сетях.

2. Систематическая психодиагностика спортсменов на предмет оценки выраженности различных стратегий (навыков) совладающего поведения у спортсмена, в каком они соотношении проявляются в поведении, и насколько развита в целом сфера ресурсов преодоления стресса и трудностей.

Реализуется путем проведения индивидуального и командного тестирования по методике Тест копинг-навыков спортсмена (Athletic Coping Skills Inventory, ACSI) Авторы: R. Smith, R. Schutz et al. (1995) Адаптация: К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, А. А. Кукшина (2014)

3. Психолого-просветительская работа, направленная на формирование психологической грамотности всех участников процесса подготовки спортсменов, на всех этапах спортивной деятельности.

Реализуется путем непосредственного личного контакта психолога с тренером, а так же в формате видео-конференций, коротких видеороликов, постов в социальных сетях.

4. Психологическая профилактика, направленная на предотвращение использования неадаптивных копинг-стратегий.

5. Психологическая подготовка, реализуемая путем индивидуальных консультаций спортсменов, тренеров, а иногда и родителей спортсменов, с целью развития адаптивных копинг-стратегий. Сюда входит:

- Ведение психологических тренингов по управлению стрессом, тревогой и давлением перед соревнованиями.
- Обучение техникам релаксации, дыхательным упражнениям и медитативным практикам для повышения концентрации и спокойствия.

- Формирование свободы от негативных переживаний. Работа с установками и снижением перфекционизма для повышения уверенности в себе и мотивации.
- Развитие адаптационных стратегий. Обучение спортсменов умению мобилизовать силы после ошибок и неудач, использование опыта для дальнейшего прогресса.
- Работа над гибкостью мышления и изменяемостью стратегий поведения.
- Навыки саморегуляции. Постепенное внедрение привычек к самонаблюдению, ведению дневников психологического состояния и эмоций.
- Социальная поддержка и командная работа. Создание доверительной атмосферы внутри коллектива. Обучение взаимодействию, обмену опытом и взаимоподдержке.
- Адаптация копинг-стратегий под особенности каждого спортсмена.
- С целью совершенствования качества самопомощи спортсменам, нами было написан чат-бот, позволяющий систематически напоминать изученные техники саморегуляции и упражнения, направленные на развитие копинг-навыков.

6. Регулярный промежуточный контроль эффективности программ.

7. Налаживание эффективного взаимодействия с медицинским специалистом для оценки эффективности и коррекции программ.

Подытоживая, развитие копинг-навыков в СШОР — это комплексный процесс, включающий психологическую подготовку, обучение навыкам саморегуляции, поддержку внутри коллектива и адаптацию методов под индивидуальные потребности спортсменов. Эти стратегии позволяют спортсменам и тренерам эффективно справляться с нагрузками, стрессами и эмоциональными вызовами, что способствует их личностному росту и спортивным достижениям.

## Литература

1. Александрова Л. А. Субъективная витальность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 382–403.
2. Александрова Л. А., Лебедева А. А., Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 579–610.
3. Бочавер К. А. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена ACSI-28» / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, А. А. Кукшина // Спортивный психолог. – 2014. – Т. 33. – № 2 – С. 80–86.
4. Коршунова О.В. Тонни О.Е. «Взаимосвязь копинг-навыков и проявлений различных форм зависимого поведения у спортсменов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки»/ Сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием/ «РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ – 2025»/ МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» с. 239.
5. Лозовая Г.В. Тест на зависимость (аддикцию). Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей. М.: Санкт-Петербург, 2013.