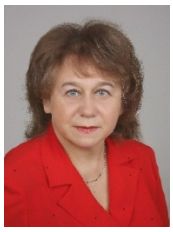
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796/799

В.И. ДУНАЙ, канд. биол. наук, доцент,
профессор кафедры ландшафтного проектирования,
ректор Полесского государственного университета,
г. Пинск, Республика Беларусь

В.Н. СИДОРЕНКО, доктор мед. наук,
профессор кафедры акушерства и гинекологии
с курсом повышения квалификации и переподготовки
Белорусский государственный медицинский университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Н.Г. АРИНЧИНА, канд. мед. наук, доцент,
профессор кафедры спортивной медицины
Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь



В.П. МАЛЕЦКАЯ
старший преподаватель кафедры экологии человека,
магистр пед. наук
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Статья поступила 24.02.2025

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И МОТИВАЦИИ НА ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Цель исследования – определить особенности копинг-стратегий и мотивации на достижение успеха у студентов, занимающихся спортивными единоборствами. Обследованы студенты Белорусского государственного университета физической культуры (n=66), занимающиеся спортивными единоборствами (ушу, дзюдо). Все студенты мужского пола. Их возраст составил 18.4 ± 1,3 лет. Обследованный контингент был разделен на две группы по уровню спортивного мастерства. В первую группу (n = 42) вошли студенты, занимающиеся единоборствами, имеющие относительно невысокий уровень спортивной квалификации, во вторую группу (n = 24) вошли студенты, занимающиеся единоборствами, имеющие высокий уровень спортивной квалификации. Применяли опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и опросник мотивации соревновательной деятельности Г. Д. Бабушкина.
Выявлено, что по мере повышения профессионального мастерства у студентов-единоборцев отмечалось повышение адаптационного потенциала. У студентов с невысокими спортивными профессиональными возможностями (первая группа) чаще использовались менее адаптивные копинг-стратегии (конфронтация, дистанцирование, бегство–избегание); у студентов с высоким профессионализмом (вторая группа) чаще использовались адаптивные копинг-стратегии (самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности на себя, планирование).

Ключевые слова: *студенты, единоборства, копинг-стратегии, мотивация достижения успеха.*

DUNAY V.I., PhD in Biol. Sc., Associate Professor
Professor of the Department of Landscape Design
Rector of Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus

SIDORENKO V.N., Doctor of Med. Sc., Professor
Belarusian State Medical University, Minsk, Republic of Belarus

ARINCHINA N.G., PhD. in Med. Sc., Associate Professor,
Belarusian State University of Physical Education, Minsk, Republic of Belarus

MALETSKAYA V.P., Master of Pedagogical Sciences,
Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF COPING STRATEGIES AND MOTIVATION FOR SUCCESS AMONG STUDENTS ENGAGED IN MARTIAL ARTS

The purpose of the study: to determine the features of coping strategies and motivation for success among students engaged in martial arts. The students of the Belarusian State University of Physical Culture (n=66) engaged in martial arts (wushu. judo) were examined. All the students were male. Their age was 18.4 ± 1.3 years. The surveyed contingent was divided into two groups according to the level of sportsmanship. The first group (n = 42) included students engaged in martial arts with a relatively low level of sports qualifications, the second group (n = 24) included students engaged in martial arts with a high level of sports qualifications. The questionnaire "Methods of coping behavior" by R. Lazarus and the questionnaire of motivation of competitive activity by G. D. Babushkin were used.
It was revealed that as the professional skills of martial arts students increased, there was an increase in adaptive potential. Students with low athletic professional capabilities (the first group) more often used less adaptive coping strategies (confrontation, distancing, escape – avoidance); students with high professionalism (the second group) more often used adaptive coping strategies (self-control, search for social support, taking responsibility for yourself, planning).

Keywords: *students, martial arts, coping strategies, motivation for success.*

Введение. Под единоборствами понимают спортивные дисциплины, в которых соперники борются один на один, чтобы одержать победу в соответствии с действующими правилами и с помощью разрешенных приемов. Главная цель единоборств – укрепление здоровья, развитие показателей силы, ловкости, выносливости. Кроме того, единоборства помогают придать себе уверенности, научиться добиваться поставленных целей и преодолевать трудности. Единоборства могут использоваться для самозащиты и защиты своих близких.

В современных видах единоборств четко регламентированы как правила поединка, так и особенности его проведения: число раундов и продолжительность каждого из них, место для проведения спарринга, а также разделение спортсменов на ранги или классы в зависимости от их уровня подготовки и мастерства.

Мотивация является важнейшим компонентом успеха в спорте. Это та сила, которая побуждает спортсменов достигать своих целей. Психология мотивации в спорте сложна и многогранна, она включает в себя множество факторов, которые могут повлиять на стремление спортсмена к успеху. Одним из наиболее важных факторов спортивной мотивации является мышление спортсмена. Спортсмены, настроенные на рост, с большей вероятностью будут мотивированы совершенствоваться и достигать своих целей. Также важным фактором спортивной мотивации являются цели спортсмена, основанные на личных результатах, либо на престижности результата. Также могут влиять внешние факторы, такие как тренеры, товарищи по команде и болельщики, и внутренняя мотивация, которая включает в себя любовь к конкретному виду спорта и желание совершенствоваться.

Понятие «копинг» включает в себя реакцию на «чрезмерные или превышающие ресурсы человека требования», а также реакцию на каждодневные стрессовые ситуации. Копинг – это действия человека, чтобы справиться со стрессом. Он объединяет стратегии, которые использует человек (когнитивные, эмоциональные и поведенческие), чтобы справиться с трудностями жизни.

Ряд авторов рассматривает копинг с точки зрения ресурсного подхода, оценивая продуктивные и непродуктивные его стратегии [1, 2, 3, 4, 5].

Цель исследования: определить особенности копинг-стратегий и мотивации на достижение успеха у студентов, занимающихся спортивными единоборствами.

Материал исследования и методики исследования. Были обследованы студенты Белорусского государственного университета физической культуры (n=66), занимающиеся спортивными единоборствами (ушу, дзюдо). Все студенты были мужского пола. Их возраст составил 18.4 ± 1,3 лет. Весь обследованный контингент был разделен на две группы по уровню их спортивного мастерства. В первую группу (n = 42) вошли студенты, занимающиеся единоборствами, имеющие относительно невысокий уровень спортивной квалификации (без разряда, III разряд, II разряд, I разряд). Во вторую группу (n = 24) вошли студенты, занимающиеся единоборствами, имеющие высокий уровень спортивной квалификации (кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса). Группы были сопоставимы по возрасту и полу.

Применяли опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) (1988) и опросник мотивации соревновательной деятельности (Г. Д. Бабушкин и др.,1993) [5, 6, 7].

Показатели копинг-стратегий у обследованных студентов-единоборцев представлены в таблице.

Выявлено, что в первой группе студентов умеренно часто применялись стратегии: дистанцирование, конфронтация, бегство-избегание, позитивная переоценка ситуации, планирование, самоконтроль. Такие стратегии, как поиск социальной поддержки и принятие ответственности на себя, применялись студентами достаточно редко.

Во второй группе студентов умеренно часто применялись стратегии: дистанцирование, поиск социальной поддержки, самоконтроль, планирование, позитивная переоценка ситуации. Стратегия «бегство-избегание» применялась достаточно редко. При сопоставлении показателей копинг-стратегий было определено, что имеются достоверные различия.

Студенты первой группы достоверно чаще применяли конфронтацию, бегство-избегание, позитивную переоценку ситуации и достоверно реже использовали самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности на себя по сравнению с показателями копинг-стратегий студентов второй группы.

Уровень мотивации достижения успеха у студентов первой группы был достоверно ниже, чем уровень мотивации у студентов второй группы (1,92 ± 0,25 баллов и 2,38±0,24 баллов), P <0,05.

Уровень мотивации на избегание неудач у студентов первой группы был достоверно выше, чем уровень мотивации на избегание неудач у студентов второй группы (2,78± 0,20 баллов и 2,13±0,23 баллов, P <0,05).

Таблица – Показатели копинг стратегий у студентов, занимающихся единоборствами, с учетом уровня спортивного майстерства

Копинг-стратегии	Группы обследуемых	
	Первая группа	Вторая группа
Конфронтация	49,50±2,87	40,00 ± 2,29*
Дистанцирование	51,88±2,67	51,52± 2,21
Самоконтроль	40,13±1,23	44,27 ± 1,27*
Поиск социальной поддержки	39,25±1,05	47,27 ± 2,01*
Принятие ответственности на себя	39,63±1,00	43,82 ± 1,22*
Бегство-избегание	49,56±2,33	39,64 ± 1,22*
Планирование	45,88±1,67	43,56, ± 1,14
Позитивная переоценка ситуации	46,25±1,75	42,73 ± 1,17*

Примечание – * отмечена достоверность отличий, P <0,05

При преобладании в структуре спортивной мотивации у спортсмена «мотивации на достижение успеха» над «мотивацией на избегание неудачи», результативность спортсмена определяется его психофизиологическими особенностями. Преобладание мотивации избегания неудачи снижает результативность спортсмена. О балансе мотивов можно говорить, если мотив достижения чуть сильнее мотива избегания неудач.

В данном исследовании определено, что у студентов первой группы преобладает мотивация на избегание неудач, то есть отмечается невысокая результативность; у студентов второй группы преобладает мотивация на достижение успеха, что говорит об их большей надежности в спортивной деятельности.

Таким образом, по результатам проведенного исследования, можно сделать заключение, что по мере повышения профессионального мастерства у студентов-единоборцев отмечалось повышение адаптационного потенциала. У студентов-единоборцев с невысокими спортивными профессиональными возможностями (первая группа) преобладала мотивация на избегание неудач, то есть отмечалась невысокая результативность и ими чаще использовались менее адаптивные копинг-стратегии (конфронтация, дистанцирование, бегство-избегание).

У студентов-единоборцев с высоким профессионализмом (вторая группа) преобладала мотивация на достижение успеха, что говорит об их большей надежности в спортивной деятельности. Ими чаще использовались адаптивные копинг-стратегии (самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности на себя, планирование).

Список литературы

1. Василюк, Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. Архивная копия от 8 февраля 2008 на Wayback Machine / Ф. Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
2. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. – Oxford University Press, 2002. – P. 272.
3. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С.20–30.
4. Одинцова, М. А. Преодолевающее поведение лиц, объединенных схожим травматическим опытом / М. А. Одинцова // Известия Саратовского университета. Новая серия: Философия. Психология. Педагогика. 2015. – Т.15. – № 1. – С. 104–110
5. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – М., 2007. – № 3. – С. 93–112.
6. Compas, B. E. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues / B. E Compas // International Journal of Behavioral Development. – 1998. – № 22(2). – P. 231–237.
7. Вассерман, Л. И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями : пособие для врачей и медицинских психологов / Л. И. Вассерман [и др.]. – Санкт-Петербург : НИПНИ им. Бехетерева. – 2009. –37 с.

References

1. Vasilyuk F. E. *Psikhologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situaczij* [Psychology of experience. Analysis of overcoming critical situations. Archived copy from February 8, 2008 on the Wayback Machine]. Moscow, Moscow University Publishing House, 1984, 200 p. (In Russian)
2. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002, 272 p.
3. Nartova-Bochaver S. K. «Coping Behavior» v sisteme ponyatij psikhologii lichnosti [«Coping Behavior» in the system of concepts of personality psychology]. *Psikhologicheskij zhurnal* [Psychological journal]. vol. 18, no. 5, 1997, pp. 20-30. (In Russian)
4. Odintsova M. A. Preodolevayushhee povedenie licz, ob`edinenny`kh skhozhim travmaticheskim opy`tom [Overcoming behavior of individuals united by similar traumatic experience]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya: Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika* [News of the Saratov University. New series: Philosophy. Psychology. Pedagogy]. 2015, vol. 15, no. 1, pp. 104-110. (In Russian)
5. Kryukova. T.L., Kuftyak E.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptacziya metodiki WCQ) [Questionnaire of coping methods (adaptation of the WCQ method)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa* [Journal of a prac-

tical psychologist]. Moscow, 2007, no. 3, pp. 93-112. (In Russian)
6. Compas V.E. An agenda for coping re-search and theory: basic and applied developmental issues. International Journal of Behavioral Development. 1998, no. 22(2), pp. 231-237.
7. Wasserman L. I. et al. *Metodika dlya psikhologicheskoj diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovy`mi i problemny`mi dlya lichnosti situacziyami* [Methodology for psychological diagnostics of coping methods with stressful and problematic situations for the individual]. St. Petersburg, NIPNI im. Bekhetev. 2009, 37 p. (In Russian)

Received 24.02.2025