ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБОЙ

Анастасия СТАТИВКА,

студентка 3 курса, Факультета Психологии, Педагогических наук, Социологии и Социальной помощи

CZU: 159.947:799.3:303.4 anastasiastt511@gmail.com

Практическая стрельба отличается от других видов стрелкового спорта тем, что строится на принципе баланса трех основных элементов: это точность, мощность, скорость. Данный спорт требует определенной концентрации внимания и контроля за каждым действием, а также быстрой реакции на непредвиденные обстоятельства во время прохождения упражнений. Также, кроме физической подготовки, спортсмен должен контролировать положение оружия, иначе за нарушения правил безопасности спортсмен будет дисквалифицирован с соревнований. [1] Люди, профессионально занимающиеся спортом, обладают определенными устойчивыми психическими реакциями и стратегией поведения в непредсказуемых ситуациях.

Копинг-стратегии — это способы адаптироваться к стрессовой ситуации, иными словами, это реакция на стресс, выраженная через мысли, чувства и действия, а также преодолевать подобные ситуации.[2] Воля - это сознательная активная самодетерминация и саморегуляция поведения и деятельности, выраженная в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. [3]

Исследование строится на доказательстве следующих гипотез:

1. Спортсмены, занимающиеся практической стрельбой, обладают более высоким уровнем волевой саморегуляции, а также высокой конструктивностью в преодолении стрессовых ситуаций и выборе копинг-стратегий.
2. Существует взаимосвязь волевой саморегуляции и копинг-стратегий у спортсменов, занимающихся практической стрельбой.

Для проверки выдвинутых гипотез мы использовали следующие методики: 1. Опроссник волевого самоконтроля (ВКС)- А.Г. Зверькова и Е.В. Эйдмана. [4]. 2. Опросник Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолла, в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой. [5]

Экспериментальная группа: спортсмены занимающиеся практической стрельбой (28 человек), контрольная группа: рандомная выборка, люди, не занимающиеся практической стрельбой (28 человек).

Нами были обнаружены значимые различия между экспериментальной и контрольной группами по шкалам общего индекса волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания. У экспериментальной группы показатели по этим шкалам выше. Также выявлены значимые различия в показателях копинг-стратегий:

у представителей экспериментальной группы преобладают показатели по шкале социальное взаимодействие, а также по общему индексу конструктивности, а по шкалам манипулятивные, асоциальные и агрессивные действия, более выражены показатели в контрольной группе.

Нами была обнаружена прямая взаимосвязь между таким компонентом волевой саморегуляции у занимающихся практической стрельбой спортсменов, как настойчивость и копинг-стратегией осторожные действия, то есть чем выше уровень настойчивости, тем чаще используются осторожные действия, так как в данном виде спорта используется огнестрельное оружие и правила по безопасному обращению с пистолетом находятся на первом месте и являются самыми строгими правилами. Обратная взаимосвязь выявлена между самообладанием и копинг-стратегиями избегание и агрессивные действия, что может говорить о том, что чем выше уровень самообладания, тем реже используются агрессивные действия в качестве способа совладания со стрессом, а также менее склонны уходить от решения проблем. Мы предполагаем, что у людей, занимающихся практической стрельбой, есть возможность получить разрядку в процессе соревнований и тренировок, что снижает возможность проявления агрессии в повседневной жизни, а также способствует собранности и склонности решать возникающие проблемы по мере их возникновения.

Данное исследование будет полезно тренерам и инструкторам при планировании и выборе индивидуального подхода, тренировок к спортсмену. Также данное исследование может быть интересно психологам, а также самим спортсменам как идея для нахождения и проработки своих сильных и слабых сторон, что в дальнейшем может отразиться на результатах соревнований, а также в повседневной жизни.

Литература:

1. Виталий Крючин «Практическая стрельба» Издательство: Урал ЛТД, 2006 г
2. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг - шкалы. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с.
3. Першина Л.А. Общая психология: учебное пособие. - М.: Академический Проект, 2004. - 436 с.
4. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М.:МГУ, 1990, - 160 с.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2013. - 338 с.

Рекомендовано
***Стела ВЫРТОСУ**, лектор*