

14. Стоя, спиной касаясь борта и держась руками за бортики. Подтянуть согнутые ноги к груди, вернуться в начальное положение.

15. Стоя в воде, потряхивание рук и ног.

**Выводы.** Таким образом, занятия в бассейне – эффективный, доступный и безопасный метод похудения, оказывающий общеукрепляющее действие на организм и улучшающий настроение. Плавание – одна из прекрасных возможностей не только ускорить лечение ожирения, но и достичь при этом высокого косметического эффекта, оздоровить сердце и суставы. Очень полезно плавание для профилактики ожирения и после выздоровления. Но, как и в любом спорте, тренировки должны быть регулярными, интенсивными, проводиться под руководством опытного специалиста.

#### Список использованной литературы

1. Лечебная физическая культура : справочник / В. А. Епифанов [и др.] ; под ред. В. А. Епифанова. – М. : Медицина, 1987. – 528 с.

**A. ŻURAWSKI**

Pińsk, Poleski Uniwersytet Państwowy

#### **SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM WŚRÓD ZAWODNIKÓW PIŁKI SIATKOWEJ**

**Summary.** This paper deals with terminological issues related to the concept and essence of stress and the specificity of volleyball. The effect of volleyball in reducing stress was also briefly defined. The work is of a typically research nature, which is why the focus was primarily on conducting a study among a group of volleyball players from local clubs located in Białystok. The study was carried out by means of a diagnostic survey with the use of the proprietary questionnaire. Another inspiration was the mini-COPE test (Inventory for Measuring Coping with Stress) in the Polish adaptation of Z. Juczyński and N. Ogińska-Bulik, which was partly used to identify the styles and strategies of coping with stress dominating the group.

**Резюме.** В статье рассматриваются терминологические вопросы, связанные с понятием и сущностью стресса и спецификой волейбола. Также кратко определено влияние волейбола на снижение стресса. Работа носит типично исследовательский характер, поэтому основное внимание уделено проведению исследования среди группы волейболистов из местных клубов, находящихся в г. Белостоке. Исследование проводилось методом диагностического опроса с использованием авторской анкеты. Еще одним источником стал мини-тест COPE (Опросник для измерения преодоления стресса) в польской адаптации З. Ючинского и Н. Огиньской-Булик, который частично использовался для определения стилей и стратегий преодоления стресса, доминирующего в группе.

**Stosowność.** Stres stanowi współcześnie poważne zagrożenie, jeżeli chodzi o zdrowie psychiczne oraz fizyczne człowieka. Posiada wiele niekorzystnych następstw,

z którymi trudno walczyć – jest to zależne nie tylko od podejmowanych metod, ale także od uwarunkowań osobowościowych danej jednostki. Niestety stres występuje obecnie w życiu każdego człowieka, zmianom podlega jednak jego poziom oraz zakres [1]. Dlatego też na łamach niniejszej pracy określono także, czym w zasadzie jest stres, tym bardziej, iż stanowi on problem interdyscyplinarny. Zawód sportowca nie należy do zawodów wysokiego ryzyka, co tym samym nie wpływa na odczuwanie bezpośredniego stresu [2]. Związany jest jednak z wieloma innymi czynnikami – na sportowca oddziałuje społeczeństwo, presja, charakter, a także nacisk ze strony trenera. Oczekuje się, iż ulubieni sportowcy będą zwycięzać – a szczególnie jest to charakterystyczne dla sportów grupowych, którym kibicują rzesze fanów. Wobec tego zawodnicy, którzy zawodowo uprawiają piłkę siatkową, posiadają spore obciążenie, jeżeli chodzi o sytuacje stresowe, tym bardziej, iż zawodnicy muszą współpracować między sobą. Bardzo często na stres wpływają także liczne podróże oraz intensywna walka o medale. Warto wspomnieć, iż są to elementy charakterystyczne dla każdego rodzaju sportu grupowego, drużynowego – dlatego też ważna jest odpowiednia profilaktyka [3].

**Celem pracy** jest określenie zagadnień terminologicznych związanych ze stresem, a także wskazanie, jakie metody podejmują osoby uprawiające piłkę siatkową w celu zredukowania stresu.

**Metody i organizacja badań.** Na potrzeby pracy badawczej posłużono się sondażem diagnostycznym. Wykorzystano autorską ankietę skierowaną do osób trenujących piłkę siatkową wyczynowo i zawodowo – głównie do zawodników lokalnych zespołów siatkarskich (w tym do szkolnych drużyn, które biorą udział w walce o medale). W drugiej części ankiety, pytania kwestionariuszowe opracowano na podstawie polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Buliktesti Mini-COPE – Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem. Adaptacja zawiera ona 28 twierdzeń, w których respondent określa poziom prawdziwości danych zdań. Na podstawie otrzymanych odpowiedzi określono style radzenia sobie ze stresem wśród badanych sportowców. Badanie przeprowadzono wśród zawodników lokalnych klubów sportowych (również szkolnych i uniwersyteckich) w Białymstoku w dniach 12–16 sierpnia 2019 roku. Każdy z nich otrzymał papierową ankietę, którą wypełniali w sposób anonimowy.

W badaniu wzięło udział łącznie 50 osób – 23 (46 %) kobiety oraz 37 mężczyzn (74 %) w poszczególnych przedziałach wiekowych: 15–17 lat (głównie zawodnicy szkolnych klubów sportowych, które walczą o medale), 18–25 lat, 26–38 lat, 39–45 lat, 46–50 lat. Wysoka rozpiętość przedziałów wynikała z uwzględnienia również opinii trenerów danych klubów. Wśród ankietowanych dominują przede wszystkim osoby w wieku 15–17 lat (42 %) oraz 18–25 lat (36 %). Zdecydowaną mniejszość stanowią osoby w wieku 39–45 oraz 46–50 lat (w niniejszych przedziałach znajdują się łącznie 3 osoby – są to trenerzy ankietowanych zawodników). Średnia wieku w badanej grupie wyniosła 22,22 lata, jest więc to bardzo młody zespół, rozpoczynający dopiero swoją właściwą karierę sportową (zawodową).

Ankietowani to w szczególności osoby o wykształceniu średnim (46 %). W badaniu wzięło również udział 28 % zawodników z wyższym wykształceniem.

Mniejszość stanowią natomiast siatkarze i siatkarki o wykształceniu zasadniczym zawodowym (20 %) oraz podstawowym (6 %).

W badaniu niemal połowa % respondentów to osoby, które zawodowo trenują piłkę siatkową od 4 do 6 lat (42 %). 38 % z kolei to ankietowani, których staż trenowania siatkówki wynosi 1–3 lata (38 %). Mniejszość stanowią osoby, które uczęszczają na treningi od 7–10 lat (12 %) oraz powyżej 10 lat (8 %).

Umieszczenie metryczki w ankiecie pozwoliło na wyróżnienie kilku głównych zależności, szczególnie, jeżeli chodzi o wiek, a poziom odczuwanego stresu. Poszczególne wnioski zostaną przedstawione w podsumowaniu niniejszej pracy.

**Podsumowanie i wnioski.** Przeprowadzone badanie wykazało pewne istotne zależności, które związane są z odczuwaniem stresu przez siatkarzy i siatkarki. Uwzględnienie kwestionariusza mini-COPE z kolei pozwoliło na określenie poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem, które dotyczą badanej grupy. Po pierwsze, w badaniu wzięło udział 50 zawodników, którzy walczą o medale w klubach sportowych – lokalnych, szkolnych i uniwersyteckich na terenie Białegostoku. Wyróżniono w tym przypadku zarówno kobiety jak i mężczyzn, głównie o wykształceniu średnim i w wieku 15–17 lat. Znaczącą grupę stanowiły także osoby w wieku 18–25 lat, co odpowiada z kolei zagadnieniom związanym z wykształceniem. Można więc uznać, iż badani sportowcy to uczniowie bądź studenci. W badaniu dominującą grupę stanowiły osoby, które trenują piłkę siatkową od 4 do 6 lat.

Poziom aktywności sportowej badanych utrzymuje się na poziomie satysfakcjonującym. Decydują się oni na sporty indywidualne np. bieganie, którym poświęcają czas średnio 2–3 razy w tygodniu. Biorąc pod uwagę nawyki siatkarzy – spożywają oni zazwyczaj średnio 4 posiłki dziennie. Biorąc pod uwagę częstotliwość ich treningów (a warto zauważyć, że podejmują się oni dodatkowych treningów siatkówki kilka razy w tygodniu) można wskazać, iż jest to niewystarczająca ilość, aby w pełni odzyskać pokłady energii po treningów. Warto tym samym zauważyć, że w badaniu wzięły również osoby, które spożywają maksymalnie 2 oraz 3 posiłki dziennie, co niekorzystnie wpływać będzie na ich zdrowie oraz sportową wydajność. Rzadkie spożywanie posiłków może być zatem jednym z objawów stresu, co więcej – powodować może zmęczenie czy apatię, a także inne objawy, które charakterystyczne są również dla typowych następstw stresu. Oprócz tego siatkarze i siatkarski wskazali, że dziennie przeznaczają na sen od 5 do 6 godzin, przy czym wskazano również, że potrzebują oni średnio od 8 do 9 godzin snu, aby być w pełni wypoczętym. Można więc stwierdzić, iż badani nie wysypiają się, co również w tym przypadku może być objawem odczuwania stresu.

Respondenci nie uważają się za osoby z natury nerwowe. Badana grupa stwierdza także, że często posiadają problemy ze stresem. Główną przyczyną są codzienne problemy, jednak spora ilość ankietowanych wskazała również na zawodowość sportowe. Ankietowani uznali tym samym, że rzadko radzą sobie ze stresem, a głównymi jego objawami są: bóle głowy, nerwowe samopoczucie, rozdrażnienie oraz bóle brzucha. Stres motywuje jednak część badanych do pracy. Ze stresem pomagają im walczyć sport, a także treningi siatkówki, podczas których

respondenci odstresowują się. Połowa respondentów wskazała także, że bywa, iż treningi siatkówki nie odstresowują ich, a wiążą się z dodatkowym zmęczeniem, wyczerpaniem. Kluczowe dla niniejszego badania było również określenie czy zawody sportowe są dla badanych jednym ze stresorów. Jak się okazuje – zdecydowanie tak. Oprócz tego w toku badania wykazano, że badani niemal w 80 % doznali kontuzji z powodu uprawiania piłki siatkowej. Podkreślono, iż jest to również zjawisko stresujące, tym bardziej biorąc pod uwagę ryzyko długich rehabilitacji. Podsumowano także, że zawodowość sportowa w wysokim stopniu może być przyczyną sytuacji stresowych, a co więcej – zagrożeniem jest również presja, którą odczuwa 64 % badanych siatkarzy i siatkarek. Co prawda turnieje traktują także jako wyzwanie, natomiast mają trudność z akceptacją porażki, co być może wynikać z metodyki pracy trenera czy nacisku społecznego w aspekcie konieczności odnoszenia jedynie zwycięstw mimo wszystko. Respondenci uważają więc, że porażka jest zdecydowanym źródłem stresu. Warto zauważyć także, że ankietowani zwrócili uwagę, że źródłem stresu w sporcie jest przede wszystkim nacisk ze strony trenera oraz współzawodników oraz wizja porażki – rzadziej brak pewności siebie czy ryzyko kontuzji. Badani siatkarze i siatkarki uznali jednak, że rywalizacja sportowa, której doświadczają na co dzień, powoduje głównie stres pozytywny. Stres jest więc motywatorem. Należy zaznaczyć jednak, iż druga połowa respondentów uznała, że jest to przede wszystkim stres negatywny, wobec czego nie odnotowano znaczących różnic pomiarowych.

Nawiązując z kolei do stylów i metod radzenia sobie ze stresem – na podstawie polskiej wersji inwentarza Mini-COPE wyróżniono kilka głównych strategii, którymi kierują się badani siatkarze oraz siatkarki. Po pierwsze, podejmują się oni strategii aktywnego radzenia sobie, a także poszukują wsparcia emocjonalnego. Zajmują się czymś innym, aby uciec od sytuacji stresowych, jednak często decydują się na strategię związane z planowaniem. Wśród badanych dominują jednak strategie, które związane są z obwinianiem siebie, co nie jest aspektem pozytywnym. W tym przypadku więc siatkarze i siatkarki nie podejmują właściwych strategii radzenia sobie ze stresem. Na uwagę zasługują jednak inne style: badani nie zażywają substancji psychoaktywnych, nie kierują się humorem w aspekcie postrzegania stresu. Zaprzestają działań oraz nie decydują się na pozytywne przewartościowanie. Prawie zawsze wyładowują swoje emocje oraz nigdy nie decydują się na zwrot ku religii. Można więc zauważyć, że siatkarze i siatkarki charakteryzują zarówno właściwe jak i niewłaściwe style i metody radzenia sobie ze stresem. Z jednej strony nie korzystają z używek, które w żadnym wypadku nie są sprzymierzeńcem człowieka zestresowanego, z drugiej strony obwiniają siebie i zaprzestają działań – stres zaczyna ich paraliżować. Ważny czynnik stanowi natomiast wsparcie emocjonalne i instrumentalne, które odgrywa znaczącą rolę w stylach radzeniach sobie ze stresem badanych sportowców.

Odpowiadając zatem na postawione problemy badawcze uznaje się, że: dominującymi stylami radzenia sobie ze stresem wśród badanych jest strategia zaprzeczania, poszukiwania wsparcia i niezażywania substancji psychoaktywnych (P1); w toku przeprowadzonych badań wykazano, że istnieje zależność pomiędzy