

УДК 796.323.2-055.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И МОТИВАЦИИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

Алексей МИХНОВ

Національний університет фізического виховання і спорту України

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ І МОТИВАЦІЇ ХОКЕЇСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА. Олексій МІХНОВ. *Національний університет фізического виховання і спорту України*

Анотація. Однією із найважливіших проблем підготовки спортсменів високого класу є пошук резервів подальшого вдосконалення рівня підготовленості та підвищення ефективності змагальної діяльності. Стресостійкість спортсмена є важливим чинником успішності змагальної діяльності, перенесення важких тренувальних навантажень. Особливої значущості ця складова психологічної підготовки набуває в хокеї з шайбою. Метою дослідження було з'ясувати рівень стресостійкості та мотивації хокеїстів високого класу різного амплуа. У дослідженні брали участь хокеїсти високого класу (18 спортсменів віком 19–32 роки), які були учасниками матчів Континентальної хокейної ліги. Встановлено, що гравці нападу мають більшу мотивацію до успіху, схильність до ризику. Своєю чергою гравці захисту та голкіпери мають нижчий рівень особистісної та ситуативної тривожності, менший рівень стресу.

Ключові слова: змагальна діяльність, стресостійкість, ігрові амплуа, психологічна підготовка, мотиваційно-вольова сфера.

Постановка проблеми и ее связь с научными и практическими задачами. Важными факторами, которые влияют на процесс подготовки и соревновательную деятельность, являются уровень развития мотивационно-волевой сферы спортсмена и его стрессоустойчивость. Особую значимость это приобретает в спорте высших достижений, где уровень конкуренции и ответственность за результаты в соревнованиях значительно возросли [1, 3, 5].

Соревновательная деятельность в хоккее с шайбой сопровождается высочайшим эмоционально-психическим напряжением. Психологические особенности этого вида спорта в значительной степени определяются не только необходимостью быстрого анализа ситуации и экстренного нервно-мышечного ответа на нее, но также наличием элемента опасности. Спортсменам приходится действовать в стрессовых условиях, жесткий график выступления в соревнованиях в течение годового цикла требует от спортсмена проявления значимых психологических свойств: высокого уровня мотивации и воли, стрессоустойчивости и др. [4, 8, 9].

Вместе с тем, известно, что каждая игровая позиция предъявляет определенные требования к уровню проявления различных качеств и сторон подготовленности спортсменов. Преимущественное проявление необходимых качеств создает благоприятные предпосылки для реализации спортсменом своих возможностей на той игровой позиции, к которой он имеет явную склонность [2, 4, 7, 10].

На сегодняшний день в специальной литературе остаются малоизученными вопросы, которые связаны с изучением особенностей мотивации хоккеистов высокого класса различного амплуа. Также интересным представляется изучение стрессоустойчивости спортсменов, выступающих на разных игровых позициях. Этим и другим вопросам посвящены настоящие исследования.

Работа выполняется в рамках научно-исследовательской темы 2.4. «Теоретико-методические основы и индивидуализация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта» согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.

Цель, задачи работы, материал и методы: Выяснить особенности проявления мотивационно-волевой сферы и стрессоустойчивости хоккеистов высокого класса различного амплуа.

Методы и организация исследований: анализ данных специальной научно-методической литературы, анализ данных Интернет, психологическое тестирование, экспертный опрос.

Результаты исследований и их обсуждение. В результате проведенного опроса и анализа литературных источников были выбраны и изучены такие показатели как: уровень стресса, личностная и ситуативная тревожности, самооценка тревоги, мотивация к успеху, мотивация к избеганию неудач, склонность к риску.

Важными психологическими показателями, которые, на наш взгляд, следует учитывать при выборе игрового амплуа, являются личностная и ситуативная тревожности. Известно, что ситуативная тревожность характеризует нынешнее состояние спортсмена, а личностная, которая формируется в течение более длительного периода времени, может иметь наследуемый характер и определять во многом поведенческие реакции человека.

Специалисты утверждают, что между двумя видами тревожности существует достаточно тесная корреляционная взаимосвязь, так как тревожность как свойство личности и тревога как ситуативное состояние взаимно обуславливают друг друга, поскольку не представляется личностной тревожности без ее ситуативных проявлений. Исследования многих специалистов показали, что чем больше выражена тревожность как черта личности, тем выше оказывается и ситуативная тревожность.

Рассматривая личностную и ситуативную тревожность, интересным представлялось изучение специфики ее проявления у спортсменов высокого класса. Ранее было отмечено, что сегодня в современном хоккее серьезным образом возросли объемы соревновательной деятельности и ответственность за результат выступления в матчах.

Одной из современных тенденций хоккея является постоянная ротация состава команды, причем подобная смена может проходить в течение одного сезона многократно. Спортсменам необходимо постоянно подтверждать уровень своего профессионализма и бороться не только с соперниками на льду, но и иногда с партнерами по команде за место в составе, а также за право выступать в клубе. Разумеется, что подобные условия не могут не оказывать психологического влияния на спортсменов. Учитывая тот факт, что тревожность, как свойство личности, может иметь достаточно константное проявление. Важным в наших исследованиях было изучение специфики ее проявления у хоккеистов, выступающих на разных игровых позициях.

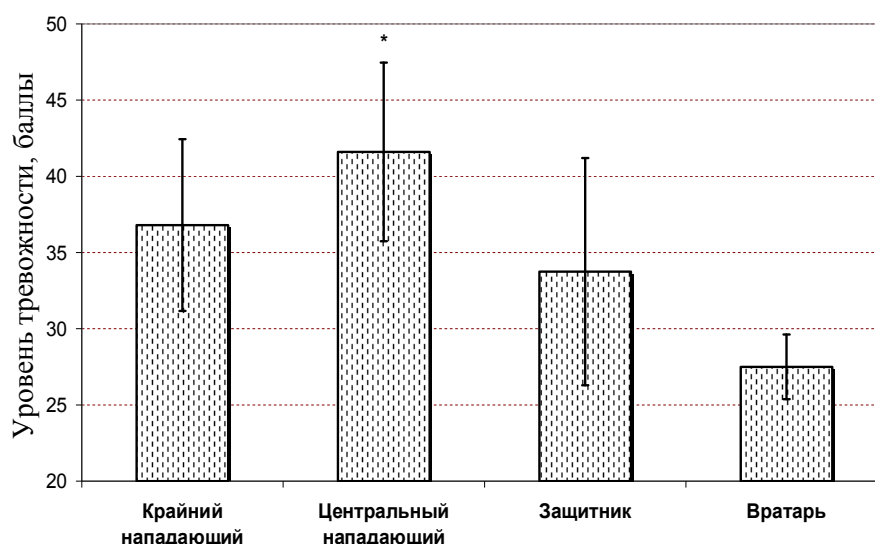


Рис. 1. Уровень проявления личностной тревожности у хоккеистов высокого класса различного игрового амплуа:

* – различия статистически достоверны ($p < 0,05$)

На рисунке 1 представлены результаты исследования уровня личностной тревожности у хоккеистов высокого класса различного амплуа.

Как видно из рисунка 1 наиболее высокий уровень личностной тревожности отмечается у игроков нападения (крайнего и центрального нападающего). Наиболее высокий уровень личностной тревожности имели игроки, выступающие на позиции центрального нападающего –

41,6±5,85 баллов (различия по сравнению с защитниками и вратарями, статистически достоверны $p<0,05$). Наименьший уровень личностной тревожности был у вратарей – 27,5±2,12 балла.

Центральный нападающий также имел наиболее высокий уровень проявления и ситуативной тревожности среди игровых амплуа в команде (рис. 2).

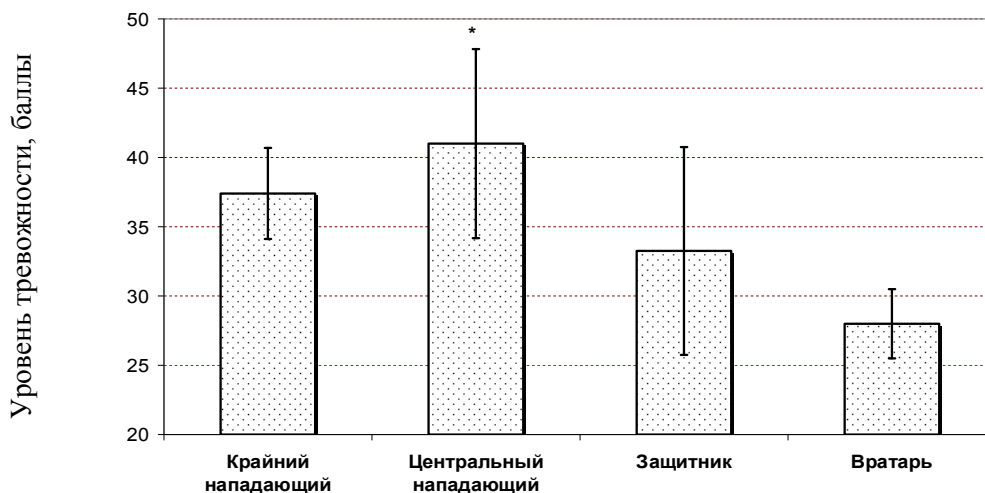


Рис. 2. Уровень проявления ситуативной тревожности у хоккеистов высокого класса различного игрового амплуа:

* - различия статистически достоверны ($p<0,05$)

В целом, анализируя данные представленных рисунков, мы можем констатировать, что наибольший уровень тревожности как личностной, так и ситуативной в большей мере характерен для игроков нападения, наиболее низкий уровень проявления тревожности у хоккейных вратарей.

Учитывая полученную схожесть результатов по двум видам тревожности, интересным представлялось изучение того, насколько они тесно взаимосвязаны в наших исследованиях. Для решения этого вопроса мы провели корреляционный анализ результатов ситуативной и личностной тревожности игроков.

Коэффициент корреляции между личностной и ситуативной тревожностью составил $r=0,820$, что свидетельствует о высокой степени взаимосвязи исследуемых показателей.

Следующий показатель, который мы анализировали в своей работе, характеризовал уровень стресса хоккеистов (рис. 3).

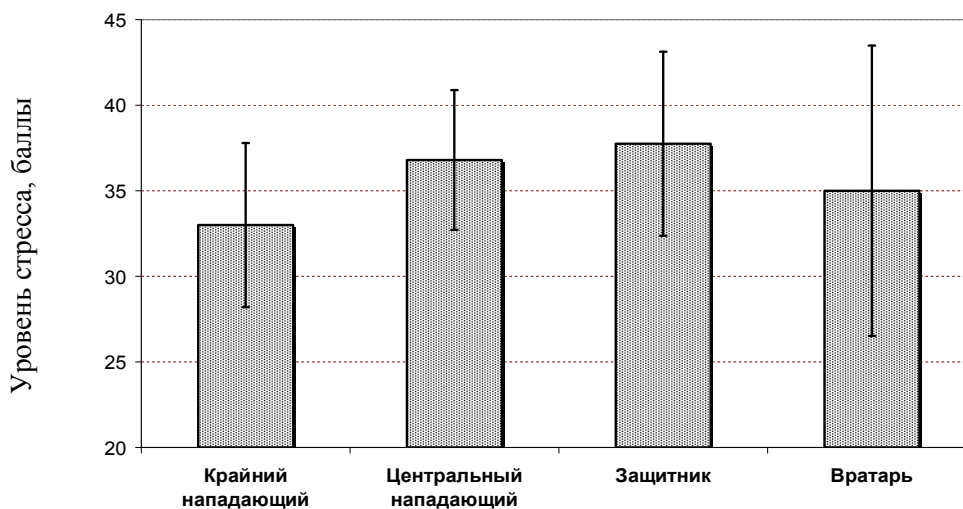


Рис. 3. Уровень стресса у хоккеистов высокого класса различного игрового амплуа

Так, наиболее высокий уровень стресса был зафиксирован у защитников ($37,75 \pm 5,37$ баллов) и центральных нападающих ($36,8 \pm 4,08$ баллов). Для крайнего нападающего, в среднем, уровень стресса находился в пределах $33,0 \pm 4,79$ баллов, для вратаря – $35,0 \pm 8,48$ баллов.

Анализируя эти данные в общем, можно говорить, что хоккеисты имеют средний уровень проявления стресса (согласно тем данным, которые рекомендуются авторами методики по ее изучению). Достоверных отличий в наших исследованиях по данному показателю не выявлено. По всей вероятности, уровень стресса, который рекомендовался специалистами, как потенциально информативный показатель, для ориентации на выбор игрового амплуа, вряд ли может быть использован для этой цели.

На наш взгляд, такой показатель, как уровень стресса, является достаточно лабильным и поддающимся коррекции. Для разработки критериев диагностики игрового амплуа, на наш взгляд, следует, в первую очередь, ориентироваться на более стабильные («прочные») психологические показатели, которые длительный период времени остаются неизменными, сложнее поддаются коррекции и обуславливают особенности поведения и психической деятельности спортсмена.

Впрочем, возможно, что дальнейшие исследования специалистов, позволят получить и другие данные.

Еще один психологический показатель, который также может характеризовать стрессоустойчивость спортсмена – самооценка тревоги. Субъективное восприятие собственного состояния тревоги, может, по мнению специалистов, быть психологическим фактором, определяющим выбор амплуа. Для установления информативности использования данного показателя мы провели исследования (рис. 4).

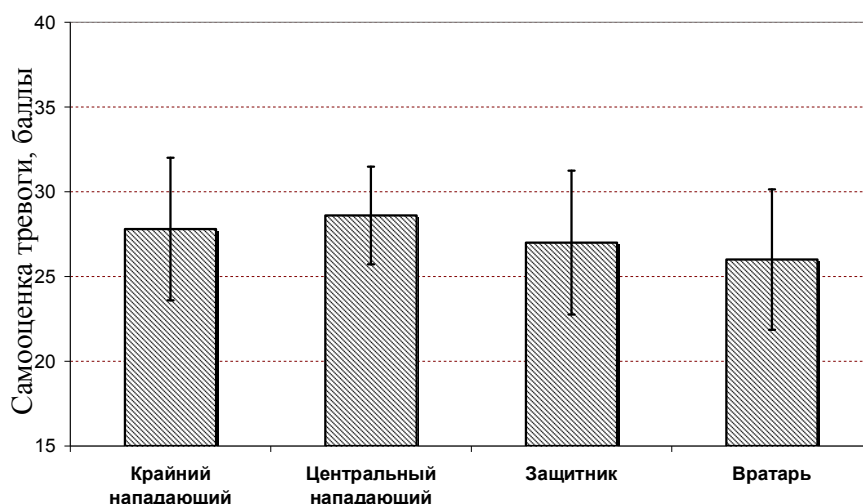


Рис. 4. Самооценка тревоги хоккеистами высокого класса различного игрового амплуа

Необходимо отметить, что по показателю самооценки тревоги, достоверных отличий между хоккеистами разного амплуа, как и в случае с уровнем стресса, выявлено не было. Игроки линии атаки имели несколько более высокий уровень самооценки тревоги по сравнению с игроками защиты и вратарями, впрочем, как уже было отмечено, эти различия не имеют достоверного характера. Скорей всего, что и этот показатель, вряд ли может быть использован при создании критериев диагностики амплуа.

Среди показателей, которые эксперты рекомендовали для изучения мотивационной направленности в деятельности хоккеистов, были мотивация к успеху и мотивация к избеганию неудач.

На рисунке 5 можно видеть, как отличаются игроки разного амплуа по показателю мотивации к успеху.

Самый высокий уровень мотивации к успеху – у центральных нападающих ($20,4 \pm 2,94$ балла), которые достоверно ($p < 0,05$) опережают по этому показателю защитников и вратарей.

Центральные нападающие также имели более высокую мотивацию к успеху, нежели крайние нападающие, однако эти различия статистически достоверными не были.

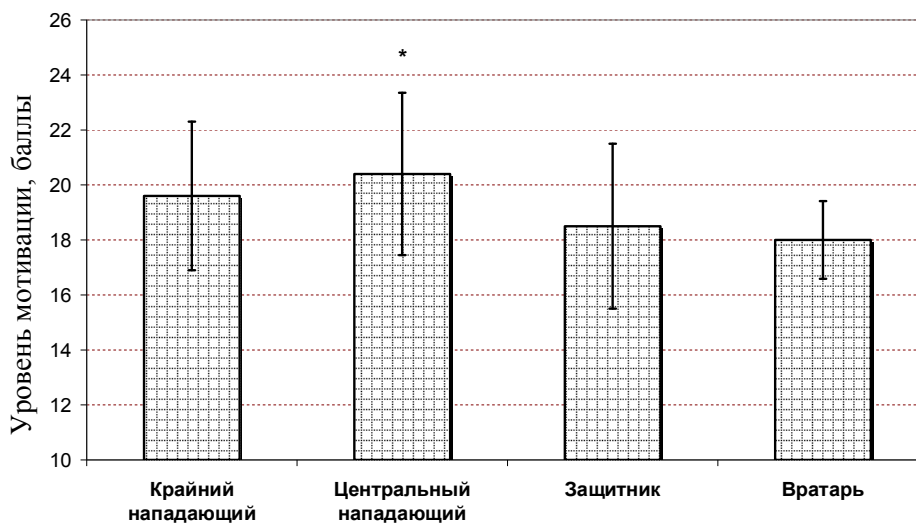


Рис. 5. Мотивация к успеху у хоккеистов высокого класса различного игрового амплуа:
* - различия статистически достоверны ($p < 0,05$)

А вот, при рассмотрении показателя мотивации к избеганию неудач, прослеживается другая ситуация (рис. 6). Защитники и вратари имеют, в отличие от нападающих, достоверно более высокий уровень мотивации к избеганию неудач.

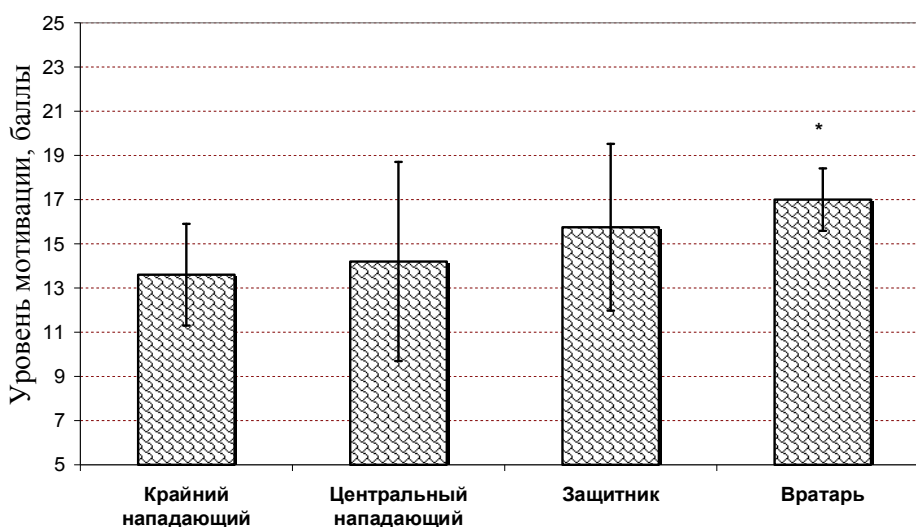


Рис. 6. Мотивация к избеганию неудач
у хоккеистов высокого класса различного игрового амплуа:
* - различия статистически достоверны ($p < 0,05$)

У защитников уровень мотивации к избеганию неудач, в среднем, находился на отметке $15,75 \pm 3,77$ баллов, а у вратарей – $17,0 \pm 1,41$ баллов. Для сопоставления у крайнего нападающего этот показатель составил $13,6 \pm 2,30$ баллов, а у центрального нападающего – $14,2 \pm 4,50$ баллов.

Полученные в настоящем исследовании результаты, полностью подтвердили существующее мнение специалистов о том, что игроки нападающего звена более мотивированы на успех и активные действия в матче. В то же время для защитников и вратарей характерным является стремление к избеганию неудач (или ошибок в матче).

Здесь, как и в случае с самооценкой, возможно обоюдное влияние врожденных особенностей психической деятельности спортсменов и специфики игрового амплуа. Действия за-

щитников и вратаря, требуют большей осторожности в матче, в отличие от игроков нападения которые постоянно форсируют темп игры, совершают множество, порой не всегда оправданных действий в матче.

Таким образом, с одной стороны, спортсмену имеющему определенную направленность мотивации, удобнее себя чувствовать на той или иной позиции, а с другой стороны, специфика игровых действий в рамках конкретного амплуа развивает и требует от спортсмена именно этих качеств.

Достаточно важным психологическим показателем для хоккеистов высокого класса, по мнению специалистов, является склонность игрока к риску. Нет никакой необходимости, на наш взгляд, детально описывать в каких условиях соревновательной деятельности игрокам необходимо вести борьбу, насколько значительной является возможность получения травмы в результате столкновений и активных действий. Все это конечно требует от хоккеистов умения принимать ответственные решения и идти на сознательный риск (рис. 7).

Полученные нами результаты подтвердили мнение экспертов об информативности и преимущественном проявлении этого качества у хоккеистов разного амплуа. Игроки нападения почти вдвое имели преимущество над защитниками и вратарями. Результаты отдельных нападающих порой далеко выходили за средний уровень и характеризовались как чрезмерная склонность к риску.

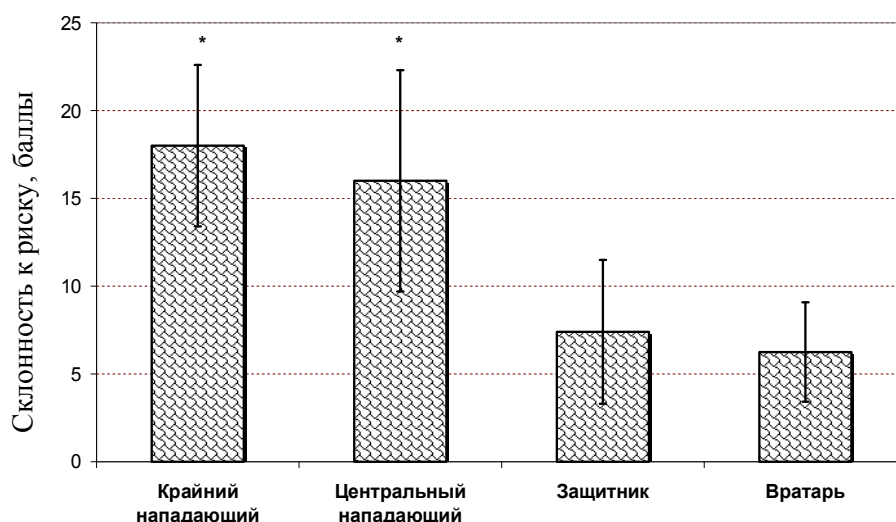


Рис. 7. Склонность к риску у хоккеистов высокого класса различного игрового амплуа:
* - различия статистически достоверны ($p < 0,05$)

Очевидно, что данный показатель является важным при составлении психологического профиля хоккеистов высокой квалификации разного амплуа (психоспортограммы). Нужно понимать, что резервы совершенствования этого качества могут быть весьма ограничены, а значит и степень его влияния на долгосрочный прогноз, связанный с определением амплуа, будет достаточно высокой.

Выводы:

1. Проведенный анализ литературных источников и опрос экспертов позволили установить информативные психологические показатели, которые были рекомендованы для изучения стрессоустойчивости и мотивационно-волевой сферы спортсменов.

2. Специфика соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса в хоккее характеризуется распределением функциональных обязанностей между игроками команды с учетом предрасположенности их к выполнению игровых действий определенного амплуа. Подобная дифференциация внутри команды обусловлена влиянием комплекса задатков и способностей спортсменов, которые обеспечивают более эффективную деятельность при выполнении конкретных функций.

3. Проведенное тестирование хоккеистов позволило установить, что спортсмены различного игрового амплуа имеют разный уровень проявления мотивации, воли и стрессоустойчивости. Так, наиболее высокий показатель мотивации к успеху был выявлен у хоккеистов линии атаки, у них же отмечаются более высокие значения личностной и ситуативной тревожности, а также склонность к риску. Игроки защиты и вратари имели более высокую мотивацию, направленную на избегание неудач. По таким показателям, как уровень стресса и самооценка тревоги, достоверных отличий между хоккеистами разного амплуа выявлено не было.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением особенностей темперамента хоккеистов высокого класса различного амплуа и его влияния на специфику ведения соревновательной борьбы в матче.

Список литературы

1. *Воронова В. И.* Психология спорта : навч. посіб. / В. И. Воронова – К. : Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
2. *Горская Г. Б.* Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса (На материале спортивной деятельности) : дис...д-ра психол. наук: 19.00.01 / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1999. – 332 с.
3. *Козина Ж. Л.* Индивидуализация подготовки в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. – Точка, 2009. – 396 с.
4. *Маслоу А.* Мотивация и личность / А Маслоу; пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.
5. *Родионов А. В.* Психологическая подготовка хоккеиста / А. В. Родионов // Наука в Олимпийском спорте. – 2009. – № 2. – С. 113–115.
6. *Савенков Г. И.* Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. – М. : Физ. Культура, 2006. – 96 с.
7. *Сонов В. Ф.* Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / метод. пособ. – 2010. – 120 с
8. *Уфимцев А. В.* Стратегическое переосмысление подходов к управлению спортивной тренировкой в многолетней подготовке хоккеистов / А. В. Уфимцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 6. – С. 34–39.
9. *Emler N.* Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth / N. Emler. – York, England: York Publishing Services, 2001.
10. *Kernis M. H.* Stability of Self-Esteem: assessment, correlates, and excuse making / M. H. Kernis, B. D. Grannemann, L. C. Barclay // Journal of Personality. – 1992. – V. 60. – P. 621–644.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТРЕСС-УСТОЙЧИВОСТИ И МОТИВАЦИИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

Алексей МИХНОВ

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Одной из наиболее значимых проблем подготовки спортсменов высокого класса является поиск резервов дальнейшего совершенствования уровня подготовленности и повышения эффективности соревновательной деятельности. Стрессо-устойчивость спортсмена является важным фактором успешности ведения соревновательной деятельности, перенесения тяжелых тренировочных нагрузок. Особую значимость эта составляющая психологической подготовки приобретает в хоккее с шайбой. Целью исследований было изучение уровня стрессо-устойчивости и мотивации хоккеистов высокого класса различного амплуа. В исследованиях приняли участие хоккеисты высокого класса (18 спортсменов 19–32 лет), которые принимали участие в матчах Континентальной хоккейной лиги. Установлено, что игроки нападения имеют более высокий уровень мотивации к успеху

и склонность к риску. В свою очередь, игроки защиты имеют более низкий уровень личностной и ситуативной тревожности, меньший уровень стресса.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, игровые амплуа, психологическая подготовка, мотивационно-волевая сфера.

**COMPARATIVE ANALYSIS OF STRESS-STABILITY
AND MOTIVATION OF HIGH CLASS HOCKEY PLAYERS OF PLAYING
ON DIFFERENT GAME POSITION**

Aleksey MIKHNOV

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Abstract. One of the most important problems of preparation of high class sportsmen, there is a search of reserves of further perfection of preparedness level and increase in efficiency of competitive activity. Stress-stability of athletes is an important factor of successful competitive activity, dealing with heavy training load. This constituent of psychological preparation becomes especially significant in ice-hockey. The purpose of research was a study of stress-stability level and motivation of high class hockey athletes playing on different positions in game. The high class hockey players (18 sportsmen), which took part in the matches of the Continental Hockey League (CHL), took part in the research. It is set that the players of attack have higher level of motivation to succeed and predisposition to risk. At the same time, the players of defense have more low level of personality and situation anxiety and less level of stress.

Keywords: competitive activity, stress-stability game different position, psychological preparation, motivational-volitional sphere.