

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ
ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ВОЗДЕЙСТВИЙ НА СТРЕСС-
УСТОЙЧИВОСТЬ ХОККЕИСТОВ
ВЫСОКОГО КЛАССА



Михнов Андрей

Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины, Киев

Анотація

Встановлено, що запропонована програма психологічних впливів позитивним чином позначилася на рівні прояву досліджуваних властивостей. Спортсмени експериментальної групи мали достовірно більш низький рівень ситуативної тривожності: ($36,12 \pm 8,25$ до експерименту і $28,75 \pm 4,65$ балів після його проведення), та достовірно $p < 0,05$ більш високий рівень мотивації до успіху при повторному тестуванні ($18,62 \pm 2,66$ під час первинного та $23,12 \pm 2,47$ під час повторного тестування). За іншими досліджуваними показниками (особистісна тривожність, самооцінка тривоги, мотивація до уникання невдач, схильність до ризику, рівень стресу) також спостерігалась позитивна динаміка, однак ці зміни не мали статистично достовірного характеру.

Ключові слова. Стрес-стійкість, мотивація, вольові якості, змагальна діяльність, спеціалізована програма психологічних впливів.

Annotation

It is set that the offered program had a positive influence on the studied psychological properties. Sportsmen of experimental group, had more low level of situation anxiety ($36,12 \pm 8,25$ before and $28,75 \pm 4,65$ marks after), and for certain $p < 0,05$ more high level of motivation to success at the repeated testing ($18,62 \pm 2,66$ at primary and $23,12 \pm 2,47$ at the repeated testing). On other studied indexes (personality anxiety, self-appraisal of alarm, motivation to avoidance of failures, propensity to the risk, level of stress) also there was a positive dynamics, however much these changes had reliable character statistically.

Key word: stress-stability, motivation, volitional qualities, competitive activity, special programs of psychological influence.

Постановка проблемы и ее связь с научными и практическими заданиями. Обострение конкуренции в хоккее на международной спортивной арене и постоянное повышение уровня спортивных результатов, требует поиска новых средств и методов подготовки. В этой связи особое место в системе подготовки спортсменов высокого класса принадлежит психологической составляющей [1-3,5,6].

Безусловно, высокая эмоциональность игры в хоккей, необходимость постоянного взаимодействия с партнерами по команде, умение быстро переключаться в постоянно меняющихся условиях игры требуют от спортсмена проявления определенных свойств и качеств [1,7].

Особую значимость вопросы психологической подготовки спортсменов приобретают на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, а также поддержания и сохранения высшего спортивного мастерства (этапы, которые входят в состав второй стадии мегаструктуры многолетней подготовки – реализации и развития высшего спортивного мастерства) [4]. Причиной этому, по мнению специалистов, является тот факт, что на заключительных этапах многолетнего совершенствования, специальная



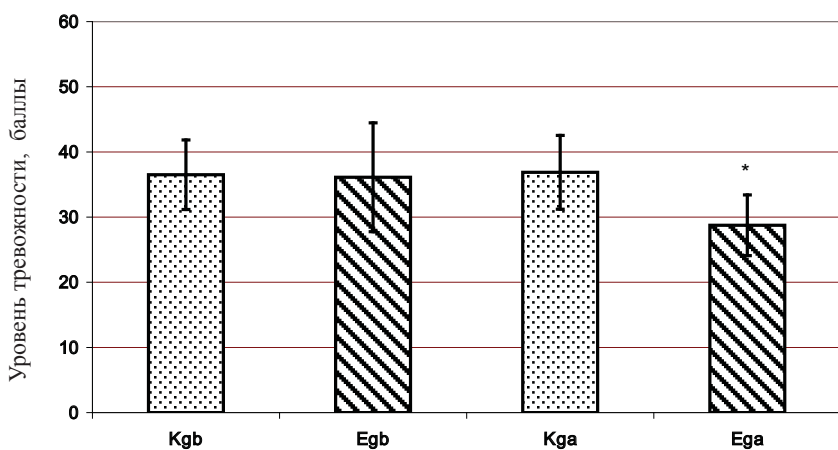


Рис. 1. Уровень ситуативной тревожности хоккеистов контрольной и экспериментальной групп до и после применения программы

* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

спортивная подготовка постепенно теряет свою приоритетность, что связано с достижением спортсменами оптимальной формы и истощением функциональных резервов организма. Чем выше уровень квалификации спортсмена, тем сложнее находить методы и средства совершенствования его возможностей [1,4].

На уровне высшего спортивного мастерства индивидуальные психологические особенности игроков выявляются более отчетливой, нежели на более низких уровнях, что в свою очередь, находит подтверждение в исследованиях многих специалистов [1-3,8].

Важным направлением научных исследований является поиск средств и методов, направленных на управление и коррекцию психологических состояний спортсменов. В настоящем исследовании представлены результаты изучения влияния разработанной специализированной программы психологических воздействий на уровень стресс-устойчивости и мотивационно-волеую сферу хоккеистов высокого класса.

Цель: определить влияние

разработанной специализированной программы психологических воздействий на уровень стресс-устойчивости и мотивационно-волеую сферу хоккеистов высокого класса.

Методы исследований: педагогические наблюдения и анализ соревновательной деятельности, анализ данных специальной на-

учно-методической литературы, анализ данных Интернет, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение: Разработанная программа была использована в подготовительном периоде подготовки хоккеистов высокого класса. Программа включала десять отдельных занятий, которые проводились в течение двух недель. Занятия имели различные целевые установки: от формирования позитивного отношения к себе, до формирования мотивации к достижению успехов и непосредственному повышению уровня самооценки спортсменов.

Проведенные экспериментальные исследования позволяют констатировать, что предложенные в ходе исследований психологические воздействия положительным образом сказались на уровне ситуативной тревожности (рис. 1).

Спортсмены экспериментальной группы при повторном тестировании имели достоверно ($p < 0,05$) более низкий уровень ситуативной тревожности, нежели до эксперимента, а также в сравнении с хоккеистами кон-

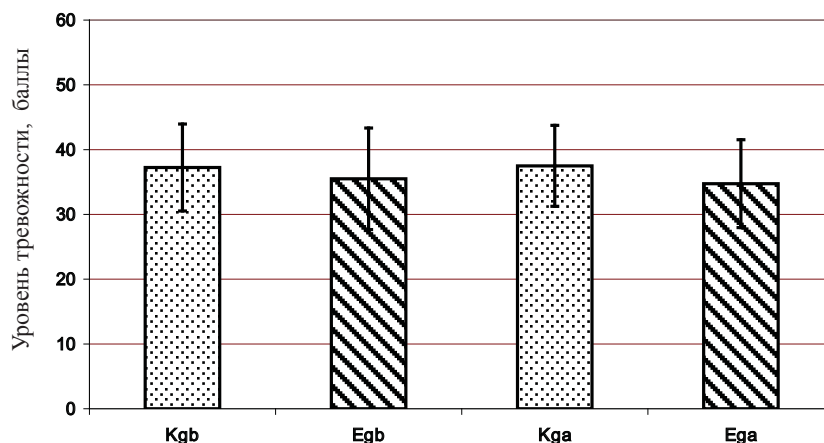


Рис. 2. Уровень личностной тревожности хоккеистов контрольной и экспериментальной групп до и после применения программы

* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.



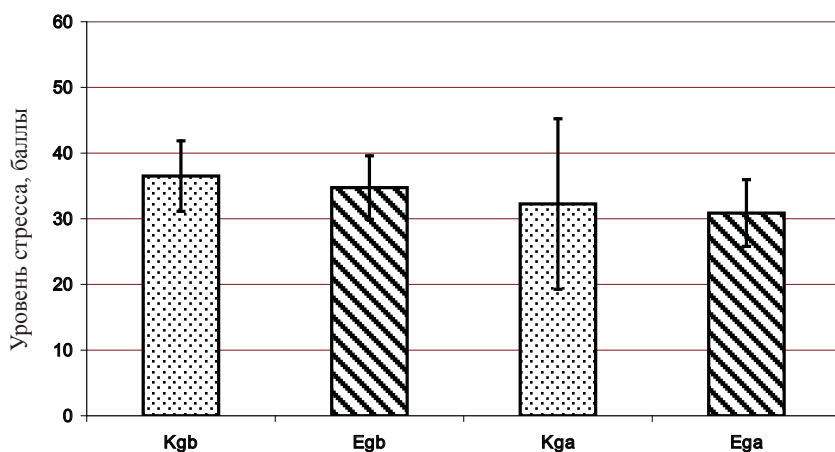


Рис. 3. Уровень стресса хоккеистов контрольной и экспериментальной групп до и после применения программы

* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

трольной группы ($36,12 \pm 8,25$ до эксперимента и $28,75 \pm 4,65$ после проведения эксперимента).

Среди спортсменов контрольной группы данные по уровню ситуативной тревожности при первичном и повторном тестировании практически не изменились ($36,50 \pm 5,34$ и $36,87 \pm 5,66$ соответственно).

Также можно отметить, что при повторном тестировании в экспериментальной группе наблюдается снижение и личностной тревожности (рис. 2.). Однако в отличие от ситуативной тревожности эти данные не имеют статистически достоверного характера.

Полученные данные подтверждают существующее мнение специалистов о тесной взаимосвязи двух состояний тревожности, а установленные нами результаты, по всей вероятности, можно объяснить тем, что ситуативная тревожность является более лабильным свойством характера спортсмена и быстрее поддается коррекции при целенаправленном воздействии.

Учитывая тесную взаимосвязь двух видов тревожности, снижение ситуативной тревожности

благоприятным образом сказывается на снижении уровня личностной тревожности спортсменов. Разницу в приросте полученных изменений, возможно как раз и можно объяснить тем фактом, что один из видов тревожности имеет более лабильную, а другой, – более константную природу.

Оптимальный уровень как ситуативной, так и личностной

тревожности, является важным свойством личности хоккеистов высокого класса. Сегодня в современном хоккее соревновательная деятельность имеет высокую напряженность и непредсказуемость, хоккеистам необходимо принимать рискованные решения, уметь быть собранным и спокойным в наиболее сложных отрезках матча. Высокая стрессоустойчивость спортсмена, безусловно, может являться важной предпосылкой для более эффективного поведения в борьбе с соперником.

Следующим показателем, который анализировался в наших исследованиях, был уровень стресса спортсменов. Мы сопоставили результаты первичного и повторного тестирования контрольной и экспериментальной групп, для того, чтобы оценить степень влияния предложенной программы по коррекции самооценки на изменение этого значимого свойства личности.

Результаты этого исследования наглядно можно видеть на рисунке 3. Полученные данные показали, что как в контрольной, так и в экспериментальной группе наблюдается снижение

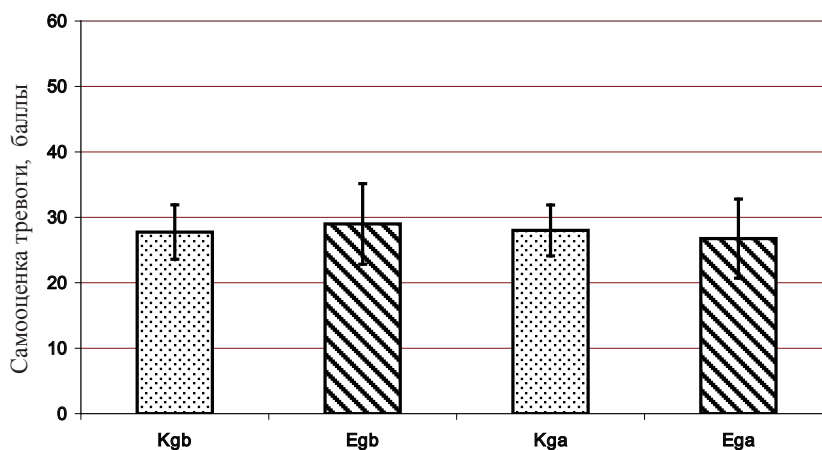


Рис. 4. Самооценка тревоги хоккеистами контрольной и экспериментальной групп до и после применения программы

* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.



уровня стресса при повторном тестировании (в контрольной группе при первичном тестировании – $36,50 \pm 5,37$, при повторном – $32,25 \pm 12,98$, в экспериментальной группе – $34,75 \pm 4,83$ и $30,87 \pm 5,08$ соответственно).

Для спортсменов экспериментальной группы эти изменения являются более выраженными. Однако нужно здесь отметить, что как для спортсменов контрольной, так и для спортсменов экспериментальной группы, полученные данные не имели статистически достоверного характера.

Также нами было проанализировано влияние специализированной программы на самооценку хоккеистами своей тревоги (рис. 4.). Полученные в наших исследованиях данные не позволяют утверждать, что предложенная программа имеет положительное влияние на изменение самооценки тревоги.

На рисунке 4. можно видеть, что результаты тестирования самооценки тревоги хоккеистов, практически не изменились при первичном и повторном тестировании для спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

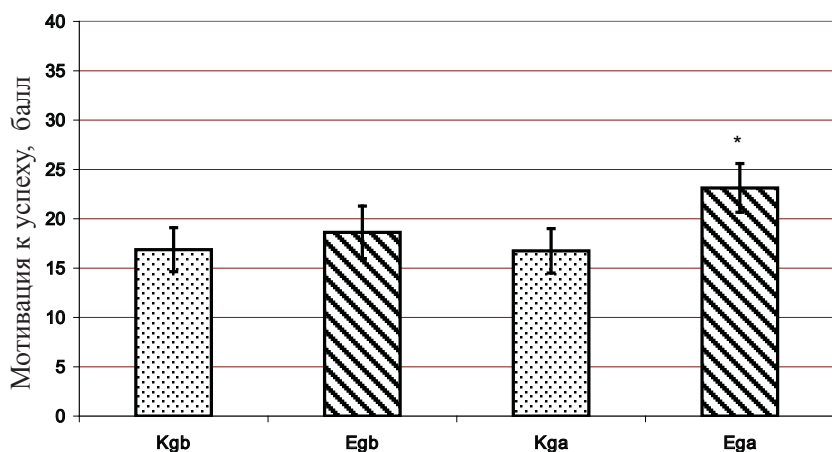


Рис. 6. Мотивация к успеху у хоккеистов контрольной и экспериментальной групп до и после применения программы

* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

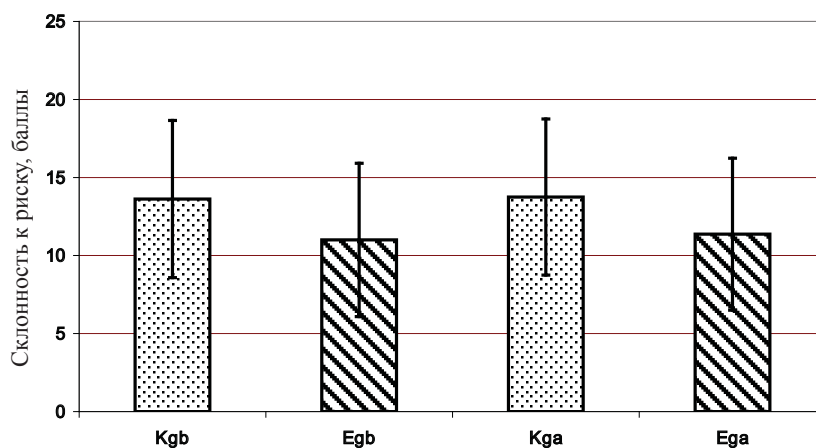


Рис. 5. Склонность к риску у хоккеистов контрольной и экспериментальной групп до и после применения программы

* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

Незначительное понижение самооценки тревоги в экспериментальной группе при повторном тестировании ($29,0 \pm 6,16$ против $26,75 \pm 6,04$) не имело статистически достоверного характера.

Интересным, на наш взгляд, представлялось изучение влияния разработанной и апробированной программы на склонность к риску хоккеистами высокого

класса. Об исключительной значимости этого свойства личности в игровой деятельности в хоккее нет необходимости дополнительно говорить.

Мы сопоставили полученные данные хоккеистов контрольной и экспериментальной группы при первичном и повторном тестировании, и получили следующие результаты (рис. 5.).

При повторном тестировании как в контрольной, так и в экспериментальной группе наблюдались незначительные изменения в сторону улучшения изучаемого показателя. В контрольной группе при первичном тестировании склонность к риску составляла – $13,62 \pm 5,04$, при повторном тестировании – $13,75 \pm 5,0$, в экспериментальной группе эти показатели были равны – $11,0 \pm 4,91$ и $11,37 \pm 4,87$ соответственно.

Результаты первичного и повторного тестирования спортсменов были статистически не достоверными. В настоящем исследовании мы не можем говорить о положительном воздействии предложенной специализированной программы на повышение этого значимого свойства личности спортсменов.



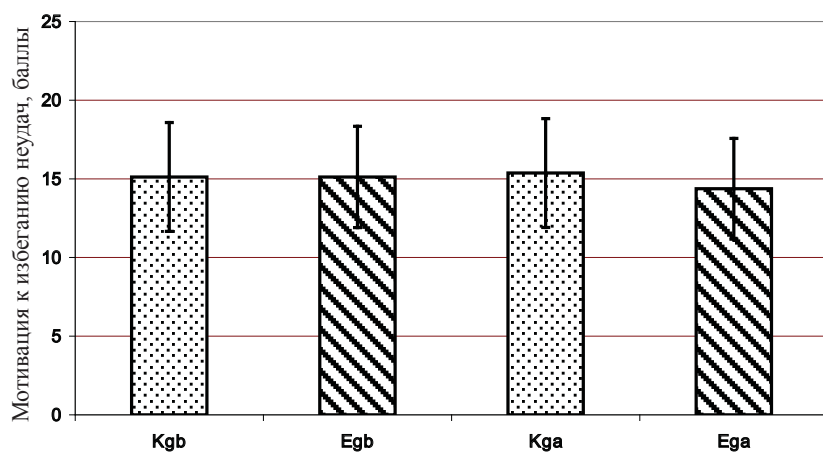


Рис. 7. Мотивация к избеганию неудач у хоккеистов контрольной и экспериментальной группы до и после применения программы

* - различия статистически достоверны, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

А вот результаты, полученные при сопоставлении данных первичного и повторного тестирования, по показателю мотивация к успеху, позволяют говорить о положительном влиянии специализированных психологических воздействий на уровень этого показателя (рис. 6).

Спортсмены экспериментальной группы имели достоверно $p < 0,05$ более высокий уровень мотивации к успеху при повторном тестировании, нежели при первичном, который был показан до внедрения программы в процесс подготовки ($18,62 \pm 2,66$ при первичном и $23,12 \pm 2,47$ при повторном тестировании).

Так, можно констатировать, что повышение уровня самооценки хоккеистов влияет на повышение их мотивации к успеху, обеспечивает нацеленность на достижение более высоких спортивных результатов. Подобное стремление может влиять на повышение эффективности соревновательной деятельности и учебно-тренировочного процесса. Еще один показатель, который был нами изучен, определял склонность спортсменов к избеганию неудач (рис. 7).

Анализируя данные, представленные на рисунке 7, можно отметить незначительное (статистически не достоверное) снижение показателя мотивации к избеганию неудач у хоккеистов экспериментальной группы (при первичном тестировании $15,12 \pm 3,22$, при повторном – $14,37 \pm 3,20$ балла).

Однако, все же полученные в настоящем исследовании результаты, не позволяют говорить о положительном влиянии специализированной программы на показатель мотивации хоккеистов к избеганию неудач.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением влияния когнитивных свойств хоккеистов высокого класса на стиль и эффективность их соревновательной деятельности.

Выводы:

1. Анализ и обобщение данных литературных источников, а также мнения специалистов, позволил сделать вывод: есть необходимость поиска средств и методов управления и коррекции психологическими состояниями спортсменов высокого класса. Высокая эмоциональность игры в хоккей, значительная степень риска для спортсменов, обусловлен-

ная травмоопасностью требуют поиска адекватных решений для повышения качества психологической подготовки хоккеистов высокого класса.

2. Предложенная в настоящем исследовании программа коррекции психологической подготовленности положительным образом сказывается на уровне стресс-устойчивости и мотивации спортсменов. При повторном тестировании у спортсменов экспериментальной группы были выявлены достоверно более низкий уровень ситуативной тревожности ($36,12 \pm 8,25$ до эксперимента и $28,75 \pm 4,65$ баллов после его проведения) и более высокий уровень мотивации к успеху (до эксперимента $18,62 \pm 2,66$, после – $23,12 \pm 2,47$ баллов).

3. По другим изучаемым показателям (личностная тревожность, самооценка тревоги, мотивация к избеганию неудач, склонность к риску, уровень стресса) также наблюдалась положительная динамика, однако эти изменения не имели статистически достоверного характера.

Литература:

1. Воронова В.И. Психология спорта: навч. посібник / В.И. Воронова – К.: Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
2. Михнов А.П. Оценка соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом групповых моделей / А.П. Михнов // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК. – 2014. – Выпуск №6 (44). – С. 79-86.
3. Михнов А.П. Модельные характеристики технико-тактических действий хоккеистов высокого класса различного амплуа / А.М. Михнов // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія № 15 - К.: Видво НПУ імені Драгоманова, 2014. – Выпуск 6 (49) 14. – С. 79-90.
4. Платонов В.Н. Периодизация



- спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
5. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физ. Культура, 2006. – 96 с.
6. Emler N. Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth / N. Emler. – York, England: York Publishing Services, 2001.
7. Gee, Ch. J. M. Aggressive behaviour in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL player / Ch. J. Gee, L. M. Leith // Psychology of Sport and Exercise. -2007 - V. 8, Issue 4. - P. 567–583.

