

УДК796.332 (796.01:159.9)

DOI 10.22213/2413-1172-2018-4-235-239

ПОКАЗАТЕЛИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ВНИМАНИЯ У МОЛОДЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В. Г. Лазаренко, кандидат медицинских наук, ИжГТУ имени М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия

В. С. Кожевников, кандидат педагогических наук, ИжГТУ имени М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия

Современный футбол представляет собой спортивную игру на достаточно высоких скоростях, с постоянным перемещением практически всех игроков обеих команд и быстрой сменой игровых ситуаций. При этом характерны бескомпромиссная борьба с жесткими единоборствами, полной самоотдачей спортсменов как в физическом, так и в психологическом плане. Это требует высоких морально-волевых качеств и способности эффективно действовать в самых сложных условиях, среди которых выделяется необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к неожиданным раздражителям. Но это невозможно без наличия высокого уровня стрессоустойчивости и развитости внимания. Однако основные слагаемые стрессоустойчивости, уровень устойчивости эмоций еще недостаточно изучены, особенно у молодых спортсменов. Показано значение определения типа личности, а также контроля показателей стрессоустойчивости и параметров внимания для спортивного отбора и лучшего управления тренировочным процессом в молодежном футболе. При обнаружении у молодых футболистов выраженной экстравертности и/или неустойчивости эмоций (и/или повышения уровня личностной тревожности), тем более при обнаружении находящихся на пределе допустимых значений параметров внимания, следует считать таких спортсменов находящимися в зоне риска развития явных нарушений внимания и своевременно разрабатывать для них специальные тренировочные программы.

Ключевые слова: футбол, стрессоустойчивость, устойчивость эмоций, личностная тревожность, параметры внимания, тренировочный процесс.

Введение

В современном спорте едва ли не решающим фактором, обеспечивающим успешность (результативность), является психологическое состояние спортсмена. Это обусловлено не только тем, что по другим факторам (методика и условия спортивной подготовки, квалификация тренера, экипировка и др.), как правило, стало трудно добиваться заметного преимущества. Главным является значительно возросшая конкуренция, что предъявляет гораздо более высокие требования к спортсменам как в технико-тактическом мастерстве, так и в плане способности эффективно переносить жесткую конкурентную, в том числе соревновательную [1, с. 323–324]. Современный футбол представляет собой спортивную игру на достаточно высоких скоростях, с постоянным перемещением практически всех игроков обеих команд и быстрой сменой игровых ситуаций. При этом характерны бескомпромиссная борьба с жесткими единоборствами, полной самоотдачей спортсменов как в физическом, так и в психологическом плане. Это требует высоких морально-волевых качеств и способности эффективно действовать в самых сложных условиях, среди которых выделяется необходимость высокой

помехоустойчивости по отношению к неожиданным раздражителям [2]. Это невозможно без наличия высокого уровня стрессоустойчивости и развитости внимания. Однако основные слагаемые стрессоустойчивости, а также параметры внимания в футболе недостаточно изучены, особенно у молодых спортсменов. Под стрессоустойчивостью следует понимать способность не только выдерживать требуемые (заданные) психофизиологические нагрузки и переносить экстремальные воздействия, в том числе связанные с тяжелыми физическим и психологическими нагрузками при спортивной работе и в быту, тяжелыми климатическими и метеорологическими условиями, но и оставаться высокорезультативным на самых ответственных соревнованиях без ущерба для собственного организма и психики. О стрессоустойчивости можно судить по уровню эмоциональной устойчивости спортсмена и по показателям его личностной тревожности.

Спортсменов, имеющих высокую эмоциональную устойчивость, отличает главным образом выдержка. Напротив, спортсмены с низкой эмоциональной устойчивостью характеризуются заметной хаотичностью мышления и поведения, неуравновешенностью, импульсивностью.

Современный спорт предъявляет чрезвычайно высокие требования к эмоциональной стабильности спортсменов, поэтому многие психологи считают эту черту одной из наиболее важных характеристик личности спортсмена. Особенно это важно для прогноза переносимости не только значительных психологических, но и тяжелых физических нагрузок, а также успешности деятельности в непривычных, экстремальных условиях. Показано, что низкая эмоциональная стабильность отрицательно влияет на достижение высоких соревновательных результатов [3, с. 253]. Другим важным фактором, определяющим степень стрессоустойчивости, является уровень личностной тревожности. Состояние тревожности переживается собственной неполноценностью, ощущением потери сил и возможностей. Кроме того, тревожность направлена на будущее: тревожный человек не беспокоится о том, что происходит здесь и сейчас, его волнует предстоящее событие. Человека мучает безобъектный страх, т. е. страх чаще перед вымышленными, а не реальными опасностями. В результате нередко наблюдается не только неоправданное (ненужное) ускорение мышления, но и реальное двигательное возбуждение, когда движения становятся слишком быстрыми и хаотичными [4, с. 252], следовательно, бесполезными и не способствующими высокому результату. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге. Личностная тревожность как предрасположенность актуализируется при восприятии любых воздействий, расцениваемых человеком как опасные для него в любом смысле, в том числе в плане спортивной борьбы. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная слагаемая активной личности, включая и занятия спортом, где, например, наиболее оптимальный вид предстартового состояния – «боевая готовность» – обязательно включает в себя умеренный уровень тревожности. Но если уровень личностной тревожности высокий, то велика вероятность не только опасений за будущее, нередко по надуманным предлогам, что в спорте проявляется при неблагоприятных предстартовых состояниях. Кроме того, следует прогнозировать весьма вероятную возможность «срыва» спортсмена на ответственных соревнованиях даже при его высокой физической и тактической подготовленности.

Дистрессовые факторы (сильные, порой чрезмерные воздействия), в том числе связан-

ные со спортивной деятельностью, особенно если они действуют на эмоционально неустойчивых спортсменов, нарушают прежде всего их внимание. Спортсмены при этом теряют способность переключать внимание, регулировать его направленность и объем [5, с. 37]. Но чтобы предсказать, как будет вести себя спортсмен в плане внимания на конкретных соревнованиях и как это повлияет на результаты его выступления, следует знать особенности его внимания в спокойной обстановке. Прежде всего следует определить, может ли он при отсутствии стрессовых воздействий произвольно управлять своим вниманием (сужать или расширять его объем, придавать ему внутреннюю или внешнюю сосредоточенность), насколько велика способность спортсмена к произвольному переключению внимания с одного объекта на другой [6, с. 106]. Влияние перечисленных психологических параметров на спортивный результат показывает настоятельную необходимость исследования уровня стрессоустойчивости и характеристик внимания, особенно у молодых спортсменов, когда психика еще недостаточно устойчива в силу возраста.

Материал и методы исследования

Нами обследовано 26 спортсменов, разделенных на две группы (14 человек в возрасте 14-15 лет, а также 12 спортсменов в возрасте 16-18 лет), занимающихся футболом в Автономном учреждении Удмуртской Республики «Футбольный клуб “Зенит-Ижевск”». С целью выполнения задач исследования использовался диагностический комплекс, когда для оценки психологического статуса спортсмена определялся уровень экстравертности/интровертности и устойчивость эмоций по Айзенку, а также уровень личностной тревожности по Спилбергеру. Данные методики признаны самыми надежными в мировой спортивной психологии [7, с. 32], а их комплексное применение представляется наиболее оптимальным для спортивного отбора и прогноза поведения спортсмена в экстремальных условиях физических и психических перегрузок, а также его результативности [8]. Айзенк Г. Ю. разработал принципы и несколько методик определения типа личности. Для группы спортсменов 16-18 лет применялся опросник типа А [9, с. 113–115], а для группы спортсменов 14-15 лет – специальный опросник Айзенка для подростков [10, с. 197–199].

Результаты исследования

Типы личности у всех обследованных распределились следующим образом. Экстраверты – 20 человек (72 %), интроверты – 3 человека

(11,6 %), амбиверты – 3 человека (11,6 %). Такое распределение в плане преобладания экстравертов среди футболистов закономерно, поскольку давно отмечено, что спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, характеризуются большей степенью экстраверсии по сравнению со спортсменами, занимающимися индивидуальными видами спорта. Это обусловлено также спецификой футбола, где целый ряд экстравертных качеств находит большое применение: жажда борьбы, бескомпромиссность, стремление к преобладанию, двигательная и координационная одаренность. Однако при сравнении исследованных групп оказалось, что экстравертов в группе 14-15 лет заметно больше – 92,3 % (58,3 % в группе спортсменов 16-18 лет). При этом в первой группе выявлено 6 футболистов с выраженной экстравертностью (показатель по Айзенку от 19 до 21), а в старшей группе таких спортсменов не было, а общий показатель экстравертности был не более 16. Это объясняется психологическими особенностями «переходного» возраста, когда выражены максимализм, импульсивность, непостоянство и некоторые другие черты характера, которые могут иметь негативный эффект в спортивной деятельности. Они меньше выражены у взрослых людей, что делает их более стабильными в спорте, потому что умеренная экстравертность очень полезна для футболистов. Среди всех обследованных 5 экстравертов не включаются ни в какие команды для официальных соревнований и тренируются по сути только «для себя» (таких выявлено трое в группе 14-15 лет и двое – в группе 16-18 лет), впрочем, как и один амбиверт в группе 14-15 лет, имеющий, казалось бы, все нормальные психологические показатели. Несколькими неожиданным оказалось наличие среди обследованных 15,4 % интровертов (одного спортсмена в группе 14-15 лет и двух – в группе 16-18 лет), так как известно, что качества, присущие этой категории людей, совершенно не подходят (кроме таких качеств, как надежность и хорошая обучаемость) занимающимся футболом. Но только один такой спортсмен (умеренно выраженный интроверт с показателем по Айзенку 7) включен в команду возраста 16-18 лет, остальные двое (выраженные интроверты с показателем по Айзенку 3 и 6) ни в какие команды для официальных соревнований не включаются.

Относительно показателя устойчивости эмоций выявлено следующее. Среди всех обследованных спортсмены повышение показателя нейротизма по Айзенку обнаружено в 30,7 % слу-

чаев (по 4 человека в каждой группе). Однако во всех случаях этот показатель не превышал 19, что можно расценить как наличие у таких футболистов лишь умеренной неустойчивости эмоций. Это в целом не помеха для успешности в футболе, напротив, такой уровень неустойчивости эмоций может говорить о наличии способности к «взрывной» работе, что весьма полезно в футболе.

Повышенный уровень личностной тревожности (показатель по Спилбергеру 50) выявлен только у одного спортсмена (в группе 14-15 лет). Это сочетается у него с показателем нейротизма по Айзенку 19 (имеется неустойчивость эмоций), что говорит о заметно сниженном уровне стрессоустойчивости. Примечательно, что этот футболист не включается в команды для официальных соревнований. Вероятная скрытая личностная тревожность (показатель по Спилбергеру 27-29) выявлена в целом у 6 спортсменов (23 %), причем четверо из них – из группы 16-18 лет, что составило треть данной группы. Такая ситуация может быть объяснена тем, что футболисты данного возраста, всерьез задумываясь о профессиональной карьере, склонны к сокрытию своих психологических проблем, что проявилось при заполнении ими опросника Спилбергера. Учитывая, что повышенная личностная тревожность ведет к снижению стрессоустойчивости, не удивительно, что двое спортсменов со скрытой личностной тревожностью (по одному из каждой группы) не включаются ни в какие команды для официальных соревнований. Хотя отмечено, что спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, характеризуются большей степенью тревожности по сравнению со спортсменами, занимающимися индивидуальными видами спорта, но, очевидно, это не должно выходить за определенные пределы. Все эти данные, безусловно, необходимы для индивидуального планирования учебно-тренировочного процесса, поскольку помогут понять истоки многих проблем, возникающих во время спортивной подготовки, а также наметить пути решения данных проблем. Это показано нами ранее, например, для занимающихся легкой атлетикой и спортивными единоборствами [11, 12].

В обеих группах в целом не обнаружено серьезных нарушений отдельных компонентов внимания. Исключение составляют только два спортсмена группы 14-15 лет, у которых имеет место низкая способность четко фокусировать внимание на наиболее важных вещах (показатель 0 и 2 по данной шкале). Причем у одного

из них выявлена умеренная неустойчивость эмоций, а второй является выраженным интровертом (у таких людей расстройства внимания встречаются значительно чаще). Оба эти футболиста не достигли серьезных результатов в своей подготовке, их не включают в команды для официальных соревнований. У 11 спортсменов (девять – из группы 14-15 лет, двое – из группы 16-18 лет) от одного до трех параметров внимания находятся на пределе допустимых значений. В целом это выявлено: для показателя способности к учету многих внешних раздражителей у трех спортсменов (11,6 %); для показателя качественного «сужения» внимания на анализе ошибок из-за отвлечения на внешние раздражители – у трех спортсменов (11,6 %); для показателя способности оценивать и анализировать одновременно несколько факторов – у пяти спортсменов (19,2 %); для показателя умения сконцентрировать внимание на наиболее важных вещах – у трех спортсменов (11,6 %); для показателя способности четко сфокусировать внимание на наиболее важных вещах – у шести спортсменов (23,2 %); для показателя способности быстро переключать внимание с одного объекта (объектов) на другой и одновременно на несколько – у одного спортсмена (3,1 %). В группе 14-15 лет эти особенности (за исключением показателей по шкалам способности к учету многих внешних факторов и способности быстро переключать внимание) имели место в несколько раз чаще. Это объясняется тем, что старшие футболисты тренируются большее число лет и осваивают более сложные тактические схемы; у них уже прошел «естественный отбор» по качеству внимания. Следует также обратить внимание на то, что половина таких спортсменов группы 14-15 лет являются выраженными экстравертами, которые по определению предпочитают мало взаимодействовать с партнерами, преимущественно беря игру на себя. Все это говорит о нахождении спортсменов с подобными чертами личности в зоне риска серьезных нарушений внимания и настоятельной необходимости прибегнуть к специальным тренировкам (с учетом конкретных параметров внимания), чтобы этого не допустить.

Выводы

1. Уровень стрессоустойчивости занимающихся футболом в возрасте 14-18 лет, как по показателю устойчивости эмоций, так и по уровню личностной тревожности, в целом является достаточным для положительного прогноза результативности данных спортсменов. Среди всех обследованных спортсмены с повышением

показателя нейротизма по Айзенку обнаружены в 30,7 % случаев. Однако во всех случаях этот показатель не превышал параметров умеренной неустойчивости эмоций. Это в целом не помеха для успешности в футболе, напротив, такой уровень неустойчивости эмоций может говорить о наличии способности к «взрывной» работе, что весьма полезно в данном виде спорта.

2. У занимающихся футболом в возрасте 14-18 лет в целом не обнаружено серьезных нарушений внимания. У некоторых спортсменов обнаруживается от одного до трех показателей внимания, находящихся на пределе допустимых значений. Такие спортсмены находятся в зоне риска нарушений внимания.

Практические рекомендации

1. Для спортивного отбора и лучшего управления тренировочным процессом в молодежном футболе необходимо определение типа личности, а также контроль показателей стрессоустойчивости (по уровню устойчивости эмоций и личностной тревожности) и параметров внимания.

2. При обнаружении у молодых футболистов выраженной экстравертности и/или неустойчивости эмоций (и/или повышения уровня личностной тревожности) при находящихся на пределе допустимых значений параметрах внимания следует считать таких спортсменов находящимися в зоне риска развития явных нарушений внимания и своевременно разрабатывать для них специальные тренировочные программы для предупреждения этого.

Библиографические ссылки

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е изд., испр. и доп. М. : Академия, 2003. 480 с.
2. Футбол : учебник для институтов физической культуры / под ред. М. С. Полишкиса и В. А. Выжгина. М. : Физкультура, образование и наука, 1999. 254 с. : ил.
3. Психология / под ред. В. М. Мельникова. М. : Физкультура и спорт, 1987. 367 с.
4. Там же. С. 252.
5. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена : пер. с англ. М. : Физкультура и спорт, 1979. 224 с.
6. Там же. С. 106.
7. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры : пер. с англ. Киев : Олимпийская литература, 2001. 336 с.
8. Ефремова С. В., Лазаренко В. Г. К задаче выбора методов психологической диагностики в спорте // Сборник тезисов докладов республиканской научно-практической конференции «Актуальные проблемы

развития физической культуры и спорта». Ижевск : Изд-во Удмуртского гос. ун-та, 2005. С. 69–71.

9. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. СПб. : Питер, 2002. 288 с. : ил.

10. Практическая психология в тестах / сост. Р. Римская и С. Римский. М. : АСТ-ПРЕСС, 2003. 376 с.

11. Лазаренко С. В., Лазаренко В. Г. Психологическая устойчивость легкоатлетов // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта». Ижевск : Изд-во Удмуртского гос. ун-та, 2008. С. 127–129.

12. Лазаренко С. В., Лазаренко В. Г. Стрессоустойчивость единоборцев // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Чайковский : Изд-во ЧГИФК, 2008. С. 50–53.

References

1. Holodov Zh. K., Kuznecov V. S. *Teorija i metoda fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methods of physical education and sport]. Moscow, Akademija Publ., 2003, 480 p. (in Russ.).

2. Polishkis M. S., Vyzhgin V. A. (eds.). *Futbol*. [Football]. Moscow, Fizkul'tura, obrazovanie i nauka Publ., 1999, 254 p. (in Russ.).

3. Mel'nikov V. M. (ed.). *Psihologija* [Psychology]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1987, 367 p. (in Russ.).

4. Mel'nikov V.M. (ed.). *Psihologija* [Psychology]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1987, p. 252 (in Russ.).

5. Najdiffer R.M. *Psihologija sorevnujushhegosja sportsmena* [Competitive Athlete Psychology]. Moscow, Fizkul'turai sport Publ., 1979, 224 p. (in Russ.).

6. Najdiffer R. M. *Psihologija sorevnujushhegosja sportsmena* [Competitive Athlete Psychology]. Moscow, Fizkul'turai sport Publ., 1979, p. 106 (in Russ.).

7. Ujejnberg R. S., Gould D. *Osnovy psihologii sporta i fizicheskoj kul'tury* [Basics of sports psychology and physical culture]. Kiev, Olimpijskaja literatura Publ., 2001, 336 p. (in Russ.).

8. Efreмова S. V., Lazarenko V. G. *K zadache vybora metodov psihologicheskoj diagnostiki v sporte* [To the problem of choice of methods of psychological diagnostics in sports]. *Sbornik tezisev dokladov respublikanskoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Aktual'nye problemy razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta»* [Proc. republican scientific-practical conference “Actual problems of development of physical culture and sports”]. Izhevsk, UDGU Publ., 2008, pp. 69-71 (in Russ.).

9. Volkov I. P. (ed.). *Praktikum po sportivnoj psihologii* [Workshop on sports psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2002, 288 p. (in Russ.).

10. Rimskaja R., Rimskij S. (comp). *Prakticheskaja psihologija v testah* [Practical psychology in tests]. Moscow, AST-PRESS Publ., 2003, 376 p. (in Russ.).

11. Lazarenko S. V., Lazarenko V. G. *Psihologicheskaja ustojchivost' legkoatletov* [Psychological stability of athletes]. *Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Aktual'nye problemy razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta»* [Proc. All-Russian scientific-practical conference “Actual problems of development of physical culture and sports”]. Izhevsk, UDGU Publ., 2008, pp. 127-129 (in Russ.).

12. Lazarenko S. V., Lazarenko V. G. *Stressoustojchivost' edinoborcev* [Stress resistance of martial artists]. *Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Proc. All-Russian Scientific and Practical Conference]. Tchaikovsky, ChGIFK Publ., 2008, pp. 50-53 (in Russ.).

Indicators of High Stress Tolerance and Vigilance of the Young Football Players

V. G. Lazarenko, PhD in Medicine, Kalashnikov ISTU, Izhevsk, Russia

V. S. Kozhevnikov, PhD in Education, Kalashnikov ISTU, Izhevsk, Russia

It is emphasized that modern football is a sports game at fairly high speeds, with the constant movement of almost all players of both teams and the rapid change of game situations. Thus, the uncompromising struggle with sometimes hard martial arts, dedication of athletes both physically and psychologically is characteristic. This requires high moral and volitional skills, and the ability to act effectively in the most difficult conditions, among which is the need for high noise immunity against unexpected stimuli. But this is impossible without a high level of stress tolerance and vigilance. However, the main components of stress resistance (the level of emotional strengths and trait anxiety), as well as vigilance parameters in football are still understudied, especially of young athletes. The importance of determining the type of personality, as well as the control of stress tolerance indicators and vigilance parameters for sports selection and better management of the training process in youth football is shown. When the expressed extroversion and/or instability of emotions (and / or increase of trait anxiety level), especially if vigilance parameters on maximum permissible values are discovered – it is necessary to consider such athletes as the ones in a risk zone of obvious violations of vigilance growth and timely develop special training programs for them to prevent it.

Keywords: football, stress tolerance, emotional strength, trait anxiety, vigilance parameters, sport training.

Получено 10.09.2018