

УДК796.966 (796.01:159.9)

DOI 10.22213/2413-1172-2018-4-240-244

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СЛЕДЖ-ХОККЕИСТОВ

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

В. А. Каманцев, магистрант, ИжГТУ имени М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия

Подчеркнуто, что в новом паралимпийском виде спорта – следж-хоккее, как и в традиционном хоккее с шайбой, самообладание и эмоциональная устойчивость помогают преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере определяется также развитием внимания – его объемом, интенсивностью, устойчивостью, распределением и переключением. В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Этот вид спорта характеризуется высокими скоростями, жесткой силовой борьбой, постоянной сменой сложных игровых ситуаций. Всё это требует от игроков наряду с развитыми координационными способностями высоких скоростно-силовых качеств, хорошей психологической подготовленности.

В настоящее время отсутствуют научно-методические разработки, касающиеся стрессоустойчивости и параметров внимания следж-хоккеистов. Дальнейшее развитие следж-хоккея в России представляется невозможным без развитой научно-методической базы. Исследование показало отсутствие у следж-хоккеистов, людей с тяжелым поражением опорно-двигательного аппарата (у всех ампутированы одна или обе нижние конечности), значительной неустойчивости эмоций и высокого уровня личностной тревожности, характерных для инвалидности подобного рода. Исследование характеристик внимания показало, что среди следж-хоккеистов в целом не обнаружено серьезных нарушений отдельных компонентов внимания. Некоторые проблемы имелись только среди спортсменов, имеющих сочетание умеренной неустойчивости эмоций и небольшого повышения уровня личностной тревожности. Такие спортсмены находятся в зоне риска нарушения внимания и требуют дополнительных специальных тренировок, чтобы проблемы не стали реальными.

Ключевые слова: следж-хоккей, стрессоустойчивость, устойчивость эмоций, личностная тревожность, спортивная подготовка.

Введение

Следж-хоккей – разновидность хоккея на льду для спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата – получил в последние годы достаточное развитие, в том числе, несмотря на очень короткую историю, и у нас в стране. Первая отечественная команда была организована в Ижевске в 2008 г., а с 2009 г. стали проводиться чемпионаты России. В 2013 и 2015 гг. сборная России завоевала бронзовые медали чемпионатов мира, заняла второе место на Паралимпийских играх 2014 г. в Сочи и стала победительницей чемпионата Европы 2016 г. Однако дальнейшее развитие следж-хоккея в России и планомерная спортивная подготовка в данном виде спорта представляются невозможными без развитой научно-методической базы. Как и традиционный хоккей с шайбой, этот вид спорта характеризуется высокими скоростями, жесткой силовой борьбой, постоянной сменой сложных игровых ситуаций. Всё это требует от игроков наряду с развитыми координационными способностями высоких

скоростно-силовых качеств, хорошей психологической подготовленности.

Успешная деятельность хоккеиста немыслима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, выдержки и самообладания. К психике хоккеиста предъявляются повышенные требования. Спортсмен должен обладать устойчивостью, распределением и переключением внимания, быстротой ориентировки; уметь оценить ситуацию, предвидеть дальнейший ход ее развития, выбрать правильное решение и реализовать его. Все это зависит от тактического мышления и определяет творчество хоккеиста, что проявляется в инициативности, неожиданности и нестандартности принимаемых решений. Эти особенности вытекают из сущности хоккея, характера жесткой спортивной борьбы, регламентированной четкими правилами игры. Из них важнейшая – спортивная деятельность хоккеиста – осуществляется в постоянном и непосредственном контакте с игроками команды соперников при жестком силовом единоборстве

в любой точке хоккейного поля. Кроме того, быстрота перемещений, высокая интенсивность борьбы, мгновенные изменения игровых ситуаций затрудняют выполнение и без того сложных технико-тактических действий (различные виды передвижений, удары и броски шайбы, ведение, обводка, обманные движения и отбор шайбы). Для хоккеиста основными условиями деятельности являются: лимит времени для выполнения игровых действий; выполнение действий при непосредственном соприкосновении с соперником и при его активном сопротивлении; необходимость взаимодействия с партнерами, понимание их замыслов, предугадывание их будущих действий, организация совместных операций; большое напряжение игры, связанное с тем, что судьба матча часто решается на последних секундах [1, с. 317]. Самообладание и выдержка – чрезвычайно важные качества хоккеиста, которые проявляются через преодоление отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты ее выступлений. Умение спортсмена управлять своими эмоциональными состояниями в значительной степени содействует росту его спортивного мастерства. Позитивное или негативное отношение к отдельным моментам, эпизодам тренировки или соревнования сопровождается эмоциями, которые либо облегчают, либо затрудняют преодоление спортсменом субъективных и объективных трудностей. Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости и ответственности соревнований. В течение матча эмоциональное состояние изменяется, в наиболее ответственные моменты (команда забила или пропустила шайбу) интенсивность эмоций увеличивается. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерное возбуждение, не допускать нежелательных импульсивных действий, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов, действовать рационально и экономить силы. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере определяется также развитием внимания: его объемом, интенсивностью, устойчивостью, распределением и переключением. В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов.

Это свойство внимания называют его объемом. Вместе с тем хоккеист должен уметь концентрировать внимание (сосредоточиваться) на наиболее важных объектах и деталях. Это качество называется интенсивностью внимания, а умение противостоять различным отвлечениям и действию сбивающих факторов – его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение, т. е. способность одновременно контролировать несколько объектов (движение шайбы, скорость перемещения партнеров, движение игроков противника и вратаря и т. д.) и быстро переключать внимание с одних на другие. Соответственно, развитию специальных параметров внимания в хоккее уделяется особое внимание [2, с. 210–214].

С другой стороны, как констатирует К. А. Бадрак, «в настоящее время имеется лишь одно методическое пособие, подготовленное в соавторстве тренерского состава сборной команды России по хоккею-следж и ученых Санкт-Петербургского НИИ физической культуры, посвященное педагогическому аспекту работы со спортсменами. Имеются также отдельные публикации, посвященные оценке соревновательной деятельности в хоккее-следж. Исследования по психологии практически отсутствуют. Примерно такая же ситуация складывается и в западной литературе, которая в основном посвящена оценке физической подготовленности спортсменов с ограниченными физическими возможностями» [3, с. 20]. Действительно, до настоящего времени и у нас в стране, и за рубежом имеются буквально единичные работы, посвященные специфике спортивной подготовки следж-хоккеистов [4, 5]. В доступной нам литературе мы не встретили научно-методических разработок, касающихся стрессоустойчивости и параметров внимания следж-хоккеистов.

Материал и методы исследования

С целью определения уровня стрессоустойчивости и параметров внимания нами обследовано 30 спортсменов, из них 15 (возраст от 21 до 43 года) занимаются следж-хоккеем в команде «Удмуртия», а 15 (возраст от 19 до 35 лет) – хоккеем с шайбой в составе второй команды «Ижсталь». Спортивная квалификация – от 1-го разряда до мастера спорта России. Для оценки психологического статуса спортсмена определялся уровень устойчивости эмоций по Айзенку, а также уровень личностной тревожности по Спилбергеру. Данные методики признаны самыми надежными в мировой спортивной психологии [6, с. 32], а их комплексное применение

представляется наиболее оптимальным для прогноза поведения спортсмена в экстремальных условиях физических и психических перегрузок, а также его результативности. Для определения уровня устойчивости эмоций нами использовался опросник Айзенка типа А [7, с. 113–115]. Уровень личностной тревожности определялся по методу Спилбергера с использованием опросника X-2 [8, с. 116–121]. Исследование параметров (компонентов) внимания проводилось с помощью опросника «Оценка типа внимания» [9, с. 107–110].

Результаты исследований

Среди занимающихся следж-хоккеем выявлено следующее. У семи спортсменов (47 %) найдены повышенные показатели по шкале «нейротизм» методики Айзенка. Однако во всех случаях они не превышали 18 баллов, что свидетельствует лишь об умеренной степени неустойчивости эмоций. Это не является (при оценке только этого показателя) признаком снижения стрессоустойчивости. Напротив, такой уровень неустойчивости эмоций может говорить о способности к эмоциональной борьбе, проявлению взрывной силы в стартовых рывках и силовых единоборствах, очень важных в хоккее. Что касается показателей личностной тревожности, то у пятерых следж-хоккеистов (33 %) обнаружен ее повышенный уровень. Однако лишь в одном случае он превышал 50 баллов, составляя 53. Таким образом, во всех этих случаях можно говорить лишь о небольшом повышении уровня личностной тревожности, соответственно, незначительно влияющей на степень стрессоустойчивости. У пяти следж-хоккеистов (33 %) найдено сочетание умеренной неустойчивости эмоций и небольшого повышения уровня личностной тревожности. Такое сочетание могло бы свидетельствовать о сниженной стрессоустойчивости. Но этому противоречат стабильные достижения некоторых из этих спортсменов – четверо из них стабильно входят в основной состав команды «Удмуртия», ставившейся в последние годы победителем и призером чемпионатов России. Двое же из них в течение трех лет постоянно включаются в состав сборной команды России, с которой они стали, в частности, серебряными призерами Паралимпийских игр в Сочи 2014 г. и удостоены почетного звания «Заслуженный мастер спорта России». Лишь один спортсмен в возрасте 21 года является новичком в команде «Удмуртия».

Среди занимающихся хоккеем с шайбой повышенные показатели по шкале «нейротизм» методики Айзенка не найдены, как и повышен-

ный уровень показателя личностной тревожности. Однако, чего вообще не было в группе следж-хоккея, здесь обнаружены четыре человека (27 %) с показателем личностной тревожности менее 30, что свидетельствует, как известно, о скрытой высокой личностной тревожности. Причем у трех спортсменов в возрасте от 20 до 21 года он составлял всего 20-23 балла. Это говорит, возможно, уже об очень высоком, хотя и скрываемом, уровне личностной тревожности и, соответственно, о достаточно сниженной стрессоустойчивости. Примечательно, что в группе хоккея с шайбой с такой же частотой (27 %) имела место высокая степень неискренности ответов на вопросы исследования, о чем у этих четырех спортсменов свидетельствует показатель выше шести баллов по шкале «искренность или ложные ответы» методики Айзенка. Среди занимающихся следж-хоккеем, напротив, таких неискренних спортсменов вообще не выявлено, как и случаев скрытой высокой личностной тревожности.

Полученные нами данные резко контрастируют с принятым у психологов мнением о «характерных для инвалидов эмоциональных проблемах, причем с элементами тревоги и депрессивности, часто принимающих латентный (скрытый) характер со склонностью к хронизации» [10, с. 19]. Причину отсутствия у следж-хоккеистов, людей с тяжелым поражением опорно-двигательного аппарата (у всех ампутированы одна или обе нижние конечности), такого, к сожалению, характерного в целом для инвалидов сочетания хронических проявлений эмоциональной неустойчивости, высокой тревожности, депрессивности мы видим в следующем. Наши спортсмены, постоянно находясь в составе команды, упорно тренируясь и нередко побеждая, не испытывают социальной и эмоциональной межличностной изоляции, которая провоцирует и поддерживает указанные психологические нарушения [11, с. 129–135].

Исследование характеристик внимания выявило следующее. В группе следж-хоккея в целом не обнаружено серьезных нарушений отдельных компонентов внимания. Некоторые проблемы имелись только среди пятерых спортсменов (33 %), имеющих сочетание умеренной неустойчивости эмоций и небольшого повышения уровня личностной тревожности. Это выражалось в том, что у них показатель качественного «сужения» внимания на анализе ошибок находился на пределе допустимых значений из-за отвлечения на внешние раздражители. В двух случаях это сочеталось с нахождением

на пределе допустимых значений показателя, говорящего о постоянной узкой фокусировке внимания и неспособности быстро переключить его с одного объекта (объектов) на другой и тем более одновременно на несколько; у одного спортсмена в возрасте 21 года найдено серьезное нарушение данного параметра внимания. В одном случае нахождение на пределе допустимого показателя по шкале показателя качественного «сужения» внимания на анализе ошибок из-за отвлечения на внешние раздражители сочеталось с предельно допустимым показателем по другой шкале со сходными характеристиками (ВНП). Это говорит о возможности совершения ошибок из-за мыслей одновременно о нескольких вещах без концентрации внимания на наиболее важных. У одного следж-хоккеиста предельно допустимые показатели выявлены по всем трем упомянутым параметрам. Все это свидетельствует о нахождении данных спортсменов в зоне риска серьезных нарушений внимания и настоятельной необходимости прибегнуть к специальным тренировкам, чтобы этого не допустить. В группе хоккея с шайбой лишь у одного спортсмена показатель качественного «сужения» внимания на анализе ошибок из-за отвлечения на внешние раздражители находился на пределе допустимых значений.

Выводы

1. Уровень стрессоустойчивости занимающихся следж-хоккеем, как по показателю устойчивости эмоций, так и по уровню личностной тревожности, является достаточным для положительного прогноза результативности данных спортсменов. При этом занимающиеся следж-хоккеем лица с тяжелым поражением опорно-двигательного аппарата не имеют характерных для инвалидов в целом серьезных психологических нарушений: постоянно находясь в составе команды, они не испытывают социальной и эмоциональной межличностной изоляции, которая провоцирует и поддерживает указанные психологические нарушения.

2. У занимающихся следж-хоккеем не обнаружено серьезных нарушений внимания. Некоторые проблемы характерны только для имеющих сочетание умеренной неустойчивости эмоций и небольшого повышения уровня личностной тревожности. Это выражается в нахождении на пределе допустимых значений показателя качественного «сужения» внимания на анализе ошибок из-за отвлечения на внешние раздражители. Иногда это сочетается с одним или двумя другими показателями, но также в пределах допустимых значений. Такие спорт-

смены находятся в зоне риска нарушений внимания, но не более того.

3. Достаточный уровень стрессоустойчивости занимающихся следж-хоккеем сопоставим с таковым у занимающихся хоккеем с шайбой: по параметрам внимания их показатели также не имеют серьезных нарушений. Однако среди занимающихся следж-хоккеем чаще встречаются спортсмены, находящиеся в зоне риска нарушения внимания.

Библиографические ссылки

1. Родионов А. В. Психология спорта высших достижений // Спортивная психология. СПб. : Питер, 2002. С. 308–323.
2. Савин В. П. Теория и методика хоккея : учебник для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2003. 400 с.
3. Бадрак К. А. Следж-хоккей: историография вопроса // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 4. С. 18–22.
4. Иванов А. В., Баряев А. А., Бадрак К. А. Оценка соревновательной деятельности следж-хоккеистов // Адаптивная физическая культура. 2018. № 1. С. 26–29.
5. Лазаренко В. Г., Каманцев В. А. К проблеме определения уровня развития физических качеств в следж-хоккее // Адаптивная физическая культура. 2017. № 2. С. 23–25.
6. Уэйнберг Р. С., Гоулд Р. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература, 2001. 336 с.
7. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. СПб. : Питер, 2002. 376 с.
8. Там же. С. 116–121.
9. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1979. 224 с.
10. Психология инвалидности : метод. указания / сост. Н. А. Соловьева. Ярославль : Ярославский гос. ун-т, 2004. 47 с.
11. Майленова Ф. Г. Два лика одиночества // Человек. 2002. № 2. С. 129–135.

References

1. Rodionov A. V. *Psikhologiya sporta vysshih dostizhenij* [The psychology of high performance sport]. St. Petersburg, Piter Publ., 2002, pp. 308-323 (in Russ.).
2. Savin V. P. *Teoriya i metodika hokkeya* [Theory and methods of hockey]. Moscow, Akademija Publ., 2003, 400 p. (in Russ.).
3. Badrak K. A. [Sledge hockey: historiography of the issue]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, 2015, no. 4, pp. 18-22 (in Russ.).
4. Ivanov A. V., Baryaev A. A., Badrak K. A. [Evaluation of competitive activity of sledge hockey players]. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura*, 2018, no. 1, pp. 26-29 (in Russ.).

5. Lazarenko V. G., Kamancev V. A. [To the problem of determining the level of development of physical qualities in sledge hockey]. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura*, 2017, no. 2, pp. 23-25 (in Russ.).

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

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

8. Volkov I. P. (ed.). *Praktikum po sportivnoj psihologii* [Workshop on sports psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2002, pp. 116-121 (in Russ.).

9. Najdiffer R. M. *Psihologija sovevnujushhegosja sportsmena* [The psychology of the competing athlete]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1979, 224 p. (in Russ.).

10. Solov'eva N. A. *Psihologiya invalidnosti* [Psychology of disability]. Yaroslavl, Yaroslavl State University, 2004, 47 p. (in Russ.).

11. Majlenova F. G. [Two faces of loneliness]. *Chelovek*, 2002, no. 2, pp. 129-135 (in Russ.).

Psychological Constitutions of Athletic Performance of Sledge Hockey Players

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

V. A. Kamantsev, Master's Degree Student, Kalashnikov ISTU, Izhevsk, Russia

It is emphasized that in the new Paralympic sport – sledge hockey as in traditional ice hockey, self-control and emotional strength help to overcome excessive excitement, save energy, respect the normal course of thinking and motor processes. The effectiveness of the gaming activities of the hockey players is largely determined by the high level of vigilance: its volume, intensity, stability, distribution and switching. In a complex and rapidly changing game situations hockey player at the same time perceives a large number of different objects. This sport is characterized by high speeds, tough power fight, constant change of difficult game situations. All this requires from the players, along with the high level of coordination abilities, first of all, high speed-power qualities and psychological preparedness.

On the other hand, there are no research and methodological inventions concerning stress resistance and vigilance parameters of sledge hockey players. Further development of sledge hockey in Russia is impossible without a developed research and methodological base. The study shows the absence of sledge hockey players, people with severe lesions of the musculoskeletal system (all of them with amputated one or even two lower limbs), significant instability of emotions and a high level of trait anxiety that are characteristic of disability of this kind. The study of the vigilance parameters showed that among sledge hockey players no serious violations of individual components of attention were found. Some problems existed only among athletes who have a combination of moderate emotional instability and a slight increase of the trait anxiety level. Such athletes are at risk of attention disorders and require additional special training so that they do not become real.

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

Получено 10.09.2018