

УДК 159.9:796.966

DOI 10.5930/1994-4683-2025-11-273-282

**Развитие стрессоустойчивости хоккеистов высшей квалификации:
программа и оценка эффективности**

Хабибулин Денис Асхатович¹, кандидат педагогических наук, доцент

Алонцев Владислав Васильевич¹, кандидат педагогических наук, доцент

Хабибулин Данил Денисович²

¹Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова

²Южно-Уральский государственный медицинский университет, Челябинск

Аннотация

Цель исследования – разработка и оценка эффективности программы развития стрессоустойчивости хоккеистов высшей квалификации.

Методы и организация исследования. Применяли анализ и обобщение данных научно-методической литературы, психолого-педагогический эксперимент, методы математической статистики. Для оценки эффективности программы развития стрессоустойчивости хоккеистов высшей квалификации применяли диагностические методики: тест на определение уровня стрессоустойчивости личности; тест на стрессочувствительность; тест субъективной оценки ситуативной и личностной тревожности; опросник RESTQ-SPORT.

Результаты исследования и выводы. Результаты показали статистически значимое повышение стрессоустойчивости, снижение ситуативной и личностной тревожности, уменьшение уровня спортивного стресса и повышение самоэффективности у участников экспериментальной группы. Обосновано внедрение разработанной программы в систему подготовки для оптимизации психологического состояния и надежности выступлений хоккеистов в условиях соревновательного стресса.

Ключевые слова: психология спорта, стрессоустойчивость, тревожность, хоккей, спортсмены высшей квалификации.

**Development of stress resistance in elite hockey players:
program and evaluation of effectiveness**

Khabibulin Denis Askhatovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Alontsev Vladislav Vasilyevich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Khabibulin Danil Denisovich²

¹Nosov Magnitogorsk State Technical University

²South Ural State Medical University, Chelyabinsk

Abstract

The purpose of the study is to develop and assess the effectiveness of a stress resilience development program for elite-level ice hockey players.

Research methods and organization. The analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, psycho-pedagogical experiments, and methods of mathematical statistics were applied. To assess the effectiveness of the high-level hockey players' stress resistance development program, the following diagnostic methods were used: a test to determine the level of personal stress resistance; a stress sensitivity test; a test for the subjective assessment of situational and personal anxiety; and the RESTQ-SPORT questionnaire.

Research results and conclusions. The results demonstrated a statistically significant increase in stress resilience, a decrease in situational and trait anxiety, a reduction in sports-related stress, and an improvement in self-efficacy among participants in the experimental group. The implementation of the developed program into the training system is justified to optimize the psychological state and performance reliability of hockey players under competitive stress conditions.

Keywords: sports psychology, stress resilience, anxiety, hockey, elite athletes.

ВВЕДЕНИЕ. Современный спорт высших достижений предъявляет исключительные требования к психофизиологическим ресурсам атлетов. Помимо физической, технической и тактической подготовки, ключевым фактором успеха и психологического благополучия спортсменов становится стрессоустойчивость [1, 2]. В условиях интенсивной конкуренции, давления со стороны тренеров, болельщиков, медиа, высокого риска травм способность сохранять концентрацию, оперативно

принимать решения в условиях неопределенности и эффективно восстанавливаться после неудач приобретает критическое значение [3, 4].

Особую актуальность проблема стрессоустойчивости имеет в командных игровых видах спорта, таких как хоккей. Динамичность игры, требующая мгновенных реакций и физических контактов, высокая скорость принятия решений, зависимость результативности от слаженности командных взаимодействий, экстремально плотный график соревнований и тренировок формируют уникальные стрессовые условия [5, 6, 7]. Наблюдения показывают, что в решающих матчах хоккеисты нередко демонстрируют ошибки, обусловленные эмоциональным перенапряжением, что подчеркивает недостаточность традиционной подготовки без системной психологической составляющей. Несмотря на растущий интерес к проблеме стресса в спорте, программы развития стрессоустойчивости, адаптированные к специфике хоккея высших достижений, остаются недостаточно разработанными и эмпирически обоснованными.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – разработать и экспериментально апробировать программу развития стрессоустойчивости у хоккеистов высшей квалификации.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Эмпирическое исследование проводилось на базе одного из профессиональных хоккейных клубов Челябинской области, выступающего в Континентальной хоккейной лиге (КХЛ). В исследовании приняли участие 29 хоккеистов высшей квалификации (возраст от 19 до 39 лет, $M=26.3$ года). Для оценки эффективности программы участники исследования были разделены на экспериментальную (ЭГ, $n = 12$) и контрольную (КГ, $n = 17$) группы. Группы были сопоставимы по возрасту, игровому опыту и исходным показателям стрессоустойчивости ($p > 0.05$). С ЭГ проводилась программа развития стрессоустойчивости, а с КГ – обычная подготовка без дополнительной психологической работы.

Методы исследования:

1) Диагностические:

1. «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» (И. А. Усатов). Оценивает общий уровень и ресурсы стрессоустойчивости.

2. «Тест на стрессочувствительность» (Ю. В. Щербатых). Диагностирует базовую и динамическую чувствительность к стрессу, предрасположенность к психосоматике, конструктивные и деструктивные копинг-стратегии.

3. «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханина). Измеряет тревожность как состояние и как личностную черту.

4. Опросник RESTQ-SPORT (M. Kellman, K. W. Kallus, адаптация Е.Ю. Ковбас). Оценивает баланс стресса и восстановления по 19 шкалам, объединенным в 4 категории: Общий стресс, Общее восстановление, Спортивный стресс, Спортивное восстановление.

2) Формирующий: Авторская программа развития стрессоустойчивости (12 занятий по 60-90 мин, групповой формат). Программа включала модули: психообразование о стрессе, техники релаксации и дыхания, когнитивная реструктуризация, эмоциональная регуляция, управление конфликтами в команде, моделирование стрессовых ситуаций, работа с травмами, визуализация успеха, развитие самоофективности (табл. 1).

3) Математико-статистические: U-критерий Манна-Уитни (сравнение независимых выборок), T-критерий Вилкоксона (оценка сдвига в зависимых выборках). Обработка данных проводилась в IBM SPSS 25 и MS Excel 2010. Уровень значимости $p \leq 0.05$.

Таблица 1 – Тематический план программы развития стрессоустойчивости хоккеистов высшей квалификации

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание
1	2	3	4
1	Введение в проблему стресса: дистресс и эустресс. Основные стрессовые факторы	Познакомить участников с основными понятиями, связанными со стрессом, помочь осознать свои стрессовые ситуации и начать формировать базовые навыки саморегуляции	Приветствие. Обсуждение ожиданий от программы Лекция «Что такое стресс? Дистресс и эустресс» «Примеры стрессовых ситуаций в хоккее» Упражнение «Я забочусь о себе» Упражнение «Контраст». Упражнение на визуализацию Модификация аутогенной тренировки по Дж.С. Гринбергу Обратная связь и обсуждение Домашнее задание: выполнить упражнение на визуализацию дважды в течение недели
2	Физиологические и психологические реакции на стресс. Методы релаксации	Познакомить участников с физиологическими и психологическими реакциями на стресс, научить методам релаксации и саморегуляции для снижения уровня стресса	Обсуждение домашнего задания Лекция «Физиологические и психологические реакции на стресс»; «Как стресс влияет на организм»; «Связь стресса и производительности» Упражнение «Расслабление мышц» Упражнение «Дыхание животом» Освоение глубокого дыхания Упражнение «Анализ стрессоров» Упражнение «Медитация на расслабление» Короткая медитация с акцентом на расслабление Обратная связь и обсуждение Домашнее задание: ежедневно выполнять дыхательные упражнения

Продолжение таблицы 1			
1	2	3	4
3	Когнитивная реструктуризация: работа с негативными мыслями	Научить участников изменять свое отношение к стрессовым ситуациям через когнитивную реструктуризацию, помогая им заменять негативные мысли на позитивные и конструктивные установки	Обсуждение домашнего задания Лекция «Когнитивная реструктуризация»; «Как изменить отношение к стрессовым ситуациям» Упражнение «Негативные мысли» Упражнение «Письменный диалог» Упражнение «Позитивные установки» Упражнение «Групповая поддержка» Обратная связь и обсуждение Домашнее задание: ежедневно повторять позитивные установки
4	Техники дыхания и биоуправления для снижения стресса	Научить участников эффективным техникам дыхания и биоуправления, которые помогают быстро справляться со стрессом и восстанавливать контроль над своим состоянием	Обсуждение домашнего задания Лекция «Биоуправление и его роль в снижении стресса»; «Основные принципы биоуправления» Упражнение «Дыхание 4-7-8» «Техника дыхания для быстрого расслабления» Упражнение «Измерение пульса» Упражнение «Тепло в ладонях» Обратная связь и обсуждение Домашнее задание: использовать технику дыхания 4-7-8 перед сном
5	Эмоциональная регуляция: управление своими чувствами	Научить участников управлять своими эмоциями, осознавать их влияние на поведение и использовать техники для снижения негативных эмоций	Обсуждение домашнего задания Лекция «Эмоциональная регуляция»; «Управление своими чувствами в стрессовых ситуациях» Упражнение «Карта эмоций» Упражнение «Работа с гневом» Упражнение «Позитивные образы» Упражнение «Эмоциональный баланс» Создание плана действий для управления эмоциями. Обратная связь и обсуждение Домашнее задание: проанализировать свои эмоции за неделю

Продолжение таблицы 1			
1	2	3	4
6	Командные взаимодействия и стресс: работа с конфликтами	Научить участников работать с конфликтами внутри команды, понимать их влияние на стресс и развивать навыки поддержки друг друга для снижения уровня стресса	Обсуждение домашнего задания Лекция «Командные взаимодействия и стресс»; «Как конфликты внутри команды влияют на стресс»; «Роль капитана и тренера в поддержании позитивной атмосферы» Упражнение «Круг доверия» Упражнение «Решение конфликтов» Упражнение «Поддержка партнера» Упражнение «Общий план действий» Обратная связь и обсуждение Домашнее задание: записать три случая, когда поддержка команды помогла справиться со стрессом
7	Стрессовые ситуации в спорте: моделирование и практика	Научить участников моделировать и анализировать стрессовые ситуации в хоккее, а также разрабатывать стратегии их преодоления для повышения уверенности и результативности	Обсуждение домашнего задания Лекция «Стрессовые ситуации в спорте» Анализ типичных стрессовых ситуаций в хоккее (пгграфные броски, решающие матчи) Стратегии поведения в таких ситуациях Упражнение «Моделирование стресса» Упражнение «Временные рамки» Упражнение «Психологический якорь» Обратная связь и обсуждение Домашнее задание: выполнить технику «психологического якоря» перед игрой

Продолжение таблицы 1			
1	2	3	4
8	Саморегуляция в условиях дефицита времени	Научить участников эффективно управлять своим состоянием и эмоциями в условиях ограниченного времени, что особенно важно в хоккее, где решения принимаются быстро	Обсуждение домашнего задания Лекция «Саморегуляция в условиях дефицита времени»; «Особенности работы с эмоциями в условиях ограниченного времени» Примеры успешных стратегий Упражнение «Быстрая релаксация» Техники быстрого расслабления за 30–60 секунд Упражнение «Контроль внимания» Упражнение «План действий» Упражнение «Групповая поддержка» Обратная связь и обсуждение Домашнее задание: применить технику быстрой релаксации перед игрой
9	Травмы и стресс: психология восстановления	Научить участников справляться с психологическими последствиями травм, развивать позитивное отношение к процессу восстановления и использовать техники для снижения стресса, связанного с травмами	Обсуждение домашнего задания Лекция «Травмы и стресс»; «Психологические последствия травм»; «Важность правильного отношения к восстановлению» Упражнение «Реакция на травму» Упражнение «План восстановления» Упражнение «Визуализация здоровья» Упражнение «Поддержка группы» Групповое обсуждение способов поддержки травмированных спортсменов Обратная связь и обсуждение Домашнее задание: записать свои мысли о восстановлении после травмы

Продолжение таблицы 1			
1	2	3	4
10	Визуализация успеха и позитивное мышление	Научить участников использовать визуализацию для достижения целей, формирования позитивного мышления и повышения уверенности в своих силах	Обсуждение домашнего задания Лекция «Визуализация успеха и позитивное мышление»; «Как визуализация помогает достигать целей». Примеры успешных спортсменов Упражнение «Картинка успеха» Упражнение «Позитивный сценарий» Упражнение «Аффирмации» Обратная связь и обсуждение Домашнее задание: ежедневно повторять позитивные аффирмации
11	Личностная эффективность: уверенность и мотивация	Научить участников повышать свою личностную эффективность через развитие уверенности, мотивации и саморегуляции. Участники узнают, как использовать свои сильные стороны для достижения целей	Обсуждение домашнего задания Лекция «Личностная эффективность»; «Роль уверенности и мотивации в достижении целей»; «Как повысить самоэффективность» Упражнение «Цели и действия» Упражнение «Истории успеха» Упражнение «Позитивная обратная связь» Упражнение «План на будущее» Обратная связь и обсуждение Домашнее задание: записать три цели на ближайший месяц
12	Заклочительное занятие: подведение итогов и закрепление навыков	Подвести итоги программы, закрепить полученные навыки, обсудить изменения, произошедшие за время программы, и помочь участникам составить план дальнейшего развития стрессоустойчивости	Обсуждение домашнего задания Подведение итогов программы Обсуждение изменений, произошедших за время программы Упражнение «Что я узнал?». Упражнение «Рефлексия». Упражнение «Групповая поддержка» Упражнение «План на будущее» Обратная связь и обсуждение Домашнее задание: сохранить записи и регулярно анализировать свой прогресс

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исходный уровень стрессоустойчивости. Диагностика по методике Усатова выявила неоднородность выборки (Ст. откл. = 8.2). Распределение уровней: высокий (13.79%), выше среднего (24.14%), средний (34.48%), ниже среднего (17.24%), низкий (10.34%). Значительная доля спортсменов (27.58%) имела уровень стрессоустойчивости ниже среднего, что обосновывало необходимость программы.

Специфика стрессовых реакций (методика Щербатых):

Базовая стрессочувствительность: $M = 74.2$ (норма), но высокий разброс (Ст. откл. = 22.5).

Динамическая стрессочувствительность: $M = 42.7$ (норма).

Повышенная реакция на обстоятельства (ПРО): $M = 22.1$ (умеренная).

Склонность к излишнему усложнению (СИУ): $M = 18.5$ (умеренная).

Предрасположенность к психосоматике (ППСЗ): $M = 11.2$ (низкая).

Деструктивные копинги (ДСПС): $M = 19.7$ (умеренное использование).

Конструктивные копинги (КСПС): $M = 31.5$ (высокое использование).

Тревожность (Спилбергер-Ханин): Большинство спортсменов имели умеренную ситуативную (58.6%) и личностную (62.1%) тревожность. Высокая тревожность выявлена у 17.2% спортсменов в обеих шкалах.

Баланс стресс-восстановление (RESTQ-SPORT): Общий уровень стресса был низким ($M = 1.87$), восстановление – высоким (Социальное восстановление $M = 4.36$, Общее самочувствие $M = 4.24$). Тревожными сигналами стали низкое качество перерывов ($M = 2.26$) и повышенная подверженность травмам ($M = 2.98$).

Эффективность программы (сравнение ЭГ и КГ после реализации программы).

1. Стессоустойчивость (Усатов):

- ЭГ: Достоверное повышение уровня ($T = 8, p = 0.04$). Увеличение доли с высоким уровнем (с 16.7% до 25.0%), снижение доли с низким (с 8.3% до 0%).

- КГ: Изменения недостоверны ($p > 0.05$).

- Сравнение групп после тренинга: ЭГ показала достоверно более высокую стрессоустойчивость, чем КГ ($U = 55, p = 0.04$).

2. Стессочувствительность (Щербатых):

- ЭГ: Достоверное снижение по шкалам СИУ ($T = 16, p = 0.05$), ДСПС ($T = 15, p = 0.04$) и повышение по КСПС ($T = 16, p = 0.05$).

- КГ: Изменения недостоверны ($p > 0.05$).

- Сравнение групп после тренинга: ЭГ показала достоверно лучшие результаты по шкалам СИУ ($U = 59, p = 0.05$), ДСПС ($U = 53, p = 0.04$), КСПС ($U = 61, p = 0.05$).

3. Тревожность (Спилбергер-Ханин):

- ЭГ: Достоверное снижение доли с высокой ситуативной (с 16.7% до 8.3%, $T = 12, p = 0.04$) и личностной (с 16.7% до 8.3%, $T = 12, p = 0.04$) тревожностью.

- КГ: Изменения недостоверны ($p > 0.05$).

- Сравнение групп после тренинга: ЭГ имела достоверно меньше спортсменов с высокой ситуативной ($U = 51, p = 0.05$) и личностной ($U = 51, p = 0.05$) тревожностью, чем КГ.

4. Баланс стресс-восстановление (RESTQ-SPORT):

- ЭГ: Достоверное снижение Общего стресса ($T = 12, p = 0.04$), Эмоционального стресса ($T = 10, p = 0.03$), Эмоционального выгорания ($T = 13, p = 0.05$), Спортивного стресса ($T = 15, p = 0.05$); повышение Самоэффективности ($T = 12, p = 0.04$).

- КГ: Изменения недостоверны ($p > 0.05$).

- Сравнение групп после тренинга: ЭГ показала достоверно лучшие результаты по Общему стрессу ($U = 57, p = 0.04$), Эмоциональному стрессу ($U = 42, p = 0.03$), Самоэффективности ($U = 59, p = 0.05$), Спортивному стрессу ($U = 59, p = 0.05$).

ВЫВОДЫ. Исходная диагностика подтвердила актуальность проблемы стрессоустойчивости у хоккеистов высшей квалификации: значительная часть спортсменов (27,58%) демонстрировала уровень стрессоустойчивости ниже среднего или низкий, 17,2% имели высокую ситуативную и личностную тревожность, отмечались проблемы с качеством восстановления (перерывы) и повышенная подверженность травмам.

Разработанная 12-сессионная программа развития стрессоустойчивости хоккеистов высшей квалификации, интегрирующая когнитивные, эмоциональные и поведенческие техники (релаксация, когнитивная реструктуризация, управление эмоциями, командное взаимодействие, моделирование стрессовых ситуаций, визуализация, развитие самоэффективности), доказала свою эффективность в условиях профессионального хоккейного клуба.

Статистический анализ результатов формирующего эксперимента выявил достоверные положительные изменения у участников экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой:

- повысился общий уровень стрессоустойчивости;
- снизилась склонность к излишнему усложнению ситуаций и использование деструктивных копинг-стратегий, повысилось использование конструктивных копинг-стратегий;
- значительно снизились показатели ситуативной и личностной тревожности;
- уменьшился уровень общего, эмоционального и спортивного стресса, снизились признаки эмоционального выгорания;
- повысилась самоэффективность спортсменов.

Программа обладает высокой практической значимостью и может быть рекомендована для внедрения в систему подготовки хоккеистов элитного уровня с целью оптимизации их психологического состояния, повышения надежности выступлений в стрессовых условиях соревнований и профилактики эмоционального выгорания. Перспективным направлением является адаптация программы для других игровых видов спорта и юниорского хоккея.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Набойченко Е. С., Носкова М. В., Шершнев В. Н. Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности. DOI 10.32744/pse.2022.6.26 // Перспективы науки и образования. 2022. № 6 (60). С. 445–458. EDN: ENBSEC.
2. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 112 с. (Наука – спорту. Психология).
3. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва : Физкультура и спорт, 1981. 112 с. (Наука – спорту, психология).
4. Малиновская О. В., Корченова П. М. Психологические аспекты спорта: мотивация, самодисциплина, стрессоустойчивость // Научный потенциал. 2024. № 2-2 (45). С. 74–77. EDN: FYADNS.

5. Ковбас Е. Ю. Русская версия опросника RESTQ-SPORT (Kellman, Kallus, 2001 г.) для оценки состояния восстановления у спортсменов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2015. № 2 (128). С. 15–21. EDN: ТРКХУН.

6. Алонцев В. В., Моисеев Г. А. Психологическая подготовка вратарей в хоккее с шайбой // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования : тезисы докладов 83-й международной научно-технической конференции. Том 3. Магнитогорск, 2025. С. 303. EDN: DDNKFU.

7. Борисова А. А. Способы повышения стрессоустойчивости в спорте: психологический тренинг // Спортивная психология в межкультурном пространстве : материалы Международной научно-практической онлайн-конференции, посвященной 100-летию УрФУ. Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2021. С. 86–90. EDN: JRCCGM.

REFERENCES

1. Naboychenko E. S., Noskova M. V., Shershnev V. N. (2022), "Mental stability of elite athletes in individual and team sports as a key to successful sports activities", *Prospects of Science and Education*, No. 6 (60), pp. 445–458.

2. Rodionov A. V. (1973), "The influence of psychological factors on sports results", Moscow, Physical Education and Sport, 112 p.

3. Vyatkin B. A. (1981), "Mental stress management in sports competitions", Moscow, Physical Education and Sport, 112 p.

4. Malinovskaya O. V., Korchenova P. M. (2024), "Psychological aspects of sports: motivation, self-discipline, stress resistance", *Scientific potential*, No. 2-2 (45), pp. 74–77.

5. Kovbas E. Yu. (2015), "Russian version of the RESTQ-SPORT questionnaire (Kellman, Kallus, 2001) for assessing the state of recovery in athletes", *Therapeutic physical education and sports medicine*, No. 2, pp. 15–21.

6. Alontsev V. V., Moiseev G. A. (2025), "Psychological training of goalkeepers in ice hockey", *Actual problems of modern science, technology and education*, Abstracts of the 83rd international scientific and technical conference, Vol. 3, Magnitogorsk, p. 303.

7. Borisova A. A. (2021), "Ways to improve stress resistance in sports: psychological training", *Sports psychology in the intercultural space*, Proceedings of the International scientific and practical online conference dedicated to the 100th anniversary of UrFU, Ekaterinburg, Ural University Publishing House, pp. 86–90.

Информация об авторах:

Хабибуллин Д.А., доцент кафедры психологии, ORCID: 0000-0002-5488-0635, SPIN-код: 9012-9440.

Алонцев В.В., заведующий кафедрой спортивного совершенствования, ORCID: 0000-0002-7509-2371, SPIN-код: 6802-7680.

Хабибуллин Д.Д., ORCID: 0009-0009-8895-1639, SPIN-код: 1391-2570.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 25.08.2025.

Принята к публикации 07.09.2025.