



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНСПОРТ



ПГУ
ФК
СыТ
Первомайский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма



СМУС КАЗАНИ
Совет молодых ученых
и специалистов

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТАЦИИ К РАЗНЫМ ПО ВЕЛИЧИНЕ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

**Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием, посвященной памяти доктора
биологических наук, профессора А.С. Чинкина**

Казань, 18 ноября 2022 года

РАЗВИТИЕ КОМПОНЕНТОВ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ 17-18 ЛЕТ

Маматов М.Р., Исмагилова А.Ф., Емиков Ш.Р.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена характеристика компонентов психической надежности у квалифицированных хоккеистов 17-18 лет. Данная проблема надежности возникла вместе с ростом спортивных результатов, повышением ответственности спортсменов и команд за результат выступлений, стремлением повысить безошибочность соревновательных действий спортсменов в экстремальных условиях, необходимостью снижения эмоциональной напряженности. Это доказывает, что при подготовке хоккеистов к играм следует обращать повышенное внимание на их психологическое состояние и компоненты психической надежности.

Введение. Деятельность квалифицированных хоккеистов требует наличия у них высокого уровня реактивности, спортсмен должен быстро стартовать, тормозить, маневрировать на коньках, вести, передавать, принимать, бросать шайбу и обводить соперника. Кроме того, он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров. Так, подготовка спортсменов к ответственным играм должна включать в себя психологическую подготовку, которая является необходимым элементом спортивной успешности наряду с функциональной и технической подготовкой.

Одним из важнейших показателей психологической подготовки является психическая надежность спортсмена. Это устойчивость психики хоккеиста против стрессоров, сбивающих воздействий, способность к эффективному регулированию и сохранению психического состояния с быстрыми и гибкими реакциями на внешние раздражители в условиях сильного утомления и в неблагоприятных условиях [1-5]

Цель исследования. Провести теоретический анализ компонентов психической надежности квалифицированных хоккеистов 17-18 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Психическая надежность спортсмена, рассматривается как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоит из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Каждый из компонентов психической надежности характеризуется совокупностью типичных показателей.

Показателями соревновательной эмоциональной устойчивости является характер, интенсивность и длительность предсоревновательного, соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер игры. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту избежать излишнего возбуждения – «предстартовой

лихорадки» или чрезмерного торможения – «предстартовой апатии» во время тренировочных занятий и соревнований. Благодаря регуляции предстартовых состояний хоккеист сохраняет нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли и др.

Показатели саморегуляции: умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями и т.д. Хоккеисты на этапе высшего спортивного мастерства отличаются развитым и нестандартным мышлением, способностью быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. В хоккее имеет преимущество и побеждает тот, кто действует не по шаблону, обладает умением реализовывать замыслы в состоянии сильного эмоционального возбуждения.

Показатели стабильности и помехоустойчивости: устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков и спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех и т.д.

Показатели мотивационной сферы: любовь к спорту и вообще к своей спортивной деятельности, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача на тренировках и соревнованиях и т.д. У квалифицированного спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства формируются новые ориентиры и направленность на достижение успеха в спортивной деятельности. Появляется более осознанное отношение к работе, потребность в определенной физической нагрузке. Формируется индивидуальное понимание того, как необходимо строить карьеру в спорте.

В хоккее для каждого амплуа есть определенные востребованные психические качества, которые являются составляющими психической надежности соревновательной деятельности. Для крайних нападающих это: мгновенное принятие решений, агрессивность, решительность, высокая эмоциональность. Центральным нападающим необходимо развивать качества: спокойствие и уравновешенность. Для защитников это качества: устойчивость, переключаемость, объем внимания, своевременность принятия оптимального решения, способность свободно ориентироваться в обстановке, психологическая устойчивость против чувства вины. Вратарям необходимо повышать качества такие как: самообладание, скорость принятия решений, способность к мгновенному реагированию.

Е.П. Ильин предлагает рассматривать психическую надежность спортсмена как вероятность стабильного сохранения им высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных ситуациях тренировки и соревнований в течение запланированного цикла подготовки. Согласно данному определению автор предлагает проводить оценку психической надежности спортсмена по двум критериям: количественным и качественным. В качестве количественных критериев психической надежности следует рассматривать количество срывов,

ошибок спортсменов на соревнованиях (т.е. количество неудачных выступлений); качественных – ухудшение результатов на соревнованиях по сравнению с тренировками [2].

Таким образом, критерием психической надежности являются стабильно высокие результаты, показанные на крупных соревнованиях. Так, по единичному результату не удастся определить этот показатель. Динамика результатов спортсмена определяет надежность в течение длительного времени.

Стоит отметить, что одним из методов определения психической надежности является анкетирование В.Э. Мильмана [5].

Заключение. К сожалению, не всегда четко поставленные задачи реализуются хоккеистом на соревнованиях, и многие тренерские тактические задания оказываются невыполненными в действительности. Обычно в таких ситуациях важную роль играет степень развития психологической подготовки спортсмена или команды.

Составляющими недостаточной психической надежности спортсмена являются:

- 1) неумение справиться с высоким нервно-психическим напряжением;
- 2) неумение подавить чувство тревоги, растерянности, страха, апатии, неуверенности;
- 3) неумение заставить себя бороться до конца, казалось бы, в безвыходных положениях;
- 4) незнание основ саморегуляции психических состояний.

Таким образом, эффективность соревновательной деятельности в хоккее это производное состояние общей готовности спортсмена и психической надежности.

Список литературы:

1. Гунина, Л. М. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов : монография / Л. М. Гунина ; под редакцией Л. М. Гуниной ; художник А. Ю. Литвиненко. – Москва : Спорт-Человек, 2019. – 360 с. – ISBN 978-5-907223-14-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165111> (дата обращения: 05.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
3. Луговская, А.А. Использование персонализированного мотивационного тренинга у спортсменов для формирования мобилизационного образа «идеального выступления» / А.А. Луговская, Л.А. Пирогова, Н.П. Велигченко // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – 2007. – № 1. – С. 196-197. – ISSN 2221-8785. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/302580> (дата обращения: 05.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Попов, А. Л. Спортивная психология : учебное пособие / А. Л. Попов. – 4-е, изд. – Москва : ФЛИНТА, 2013. – 159 с. – ISBN 978-5-9765-1608-3. –

Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/60743> (дата обращения: 03.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Серова, Л. К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности : учебное пособие / Л. К. Серова ; художник А. Ю. Литвиненко. – Москва : Спорт-Человек, 2021. – 384 с. – ISBN 978-5-907225-63-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/176273> (дата обращения: 03.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.