



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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ КАК ЧАСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Маматов М.Р., Исмагилова А.Ф., Усманова Е.Н.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается роль психологической подготовки хоккеистов как одной из частей функциональной подготовки. Известно, что современный уровень спортивных достижений в хоккее, интенсивность действий спортсменов на льду предъявляют высокие требования к их подготовке. Игры становятся более жесткими, увеличивается темп, зрелищность, что подразумевает повышение уровня физической, технической, тактической, функциональной, теоретической и психологической подготовки хоккеистов.

Введение. В последнее время особое значение придается роли психологической подготовки спортсменов. Связано это с тем, что реализация в полной мере функциональной подготовленности в условиях соревнований, может быть достигнута только обеспечением психологической готовности. Достигается данный момент мобилизацией резервных возможностей хоккеиста к напряженным условиям деятельности и только с помощью качественно проведенной психологической подготовки, накопленный в течении месяцев тренировочный опыт может быть сохранен.

Профессионально важными в хоккее являются быстрота передвижений, переключаемость, сохранение концентрации внимания при выполнении упражнений в анаэробном режиме, что определяет выполнение сложных технико-тактических действий. Таким образом, специфическая деятельность, требующая от спортсменов высокой скорости передвижения на коньках, при устойчивом внимании, оперативной памяти, высоком уровне тактического мышления, при постоянном физическом единоборстве с соперником возлагает важную роль на психологическую подготовку.

Цель исследования. Изучить особенности психологической подготовки хоккеистов, как части функциональной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Функциональная подготовленность, по мнению В.С. Фомина – это уровень тренированности и слаженности взаимодействия четырех ее компонентов:

- 1) психического (восприятие, внимание, оперативный анализ ситуации, прогнозирование, выбор и принятие решения, быстрота и точность реакции, скорость переработки информации, другие функции высшей нервной деятельности);
- 2) нейродинамического (возбудимость, подвижность и устойчивость, напряженность и стабильность вегетативной регуляции);
- 3) энергетического (аэробная и анаэробная производительность организма);

4) двигательного (сила, скорость, гибкость и координационные способности).

Отметим, что приведенная структура функциональной подготовленности спортсменов, роль, значение тех или иных компонентов, их сочетание весьма специфичны в рамках конкретного амплуа хоккеистов [5].

Определением «психологическая подготовка» называют систему психолого-педагогических воздействий на психику спортсмена, обеспечивающих формирование психической готовности к достижению спортивного результата.

Так, авторы Г.В. Пожарова, Г.Г. Федотова, М.А. Гераськина для определения оценки уровня психической подготовленности рассматривают необходимость исследования как минимум трех групп характеристик:

1) психического состояния в данный момент (напряженность и др. признаки);

2) профессионально значимых для конкретного вида спорта психических качеств (восприятия, внимания, прогнозирования и реализации действий, быстроты и точности реакций и др.);

3) психическую работоспособность. Учитывая, что корковые процессы являются основой организации спортивной деятельности, необходимо исследовать основные нейродинамические характеристики – возбудимость, подвижность, устойчивость [3].

Психологическая подготовка хоккеиста делится на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у хоккеиста психических функций и качеств личности, которые необходимы для успешных занятий хоккеем, а также на формирование у него психической готовности к эффективному участию в соревнованиях, а специальная – на формирование психической готовности к участию в конкретном соревновании [4].

В своей работе Л.М. Гунина подразделяет специальную психологическую подготовку на раннюю и непосредственную подготовку [2].

Ранняя психологическая подготовка осуществляется за месяц до соревнования и предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;

- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе спортсмена;

- определение совместно со спортсменом цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;

- разработку подробной программы проведения условий предстоящих соревнований;

- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на

совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

- использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;

- стимуляцию значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления.

Непосредственная психологическая подготовка производится перед выступлением и в течении его и включает в себя психологическую настройку и управление психическим состоянием хоккеиста перед каждой игрой, психической воздействие на него в ходе игры, в перерывах между периодами и организацию условий для нервно-психического восстановления.

В своей работе Г.Д. Бабушкин определил взаимосвязь результативности технико-тактических действий с уровнем развития психологических качеств с учетом амплуа хоккеистов. Результаты проведенного коррекционного анализа дали представление о значимости психологического качества в выполнении конкретного технико-тактического действия. Так, в атакующих действиях, например, удары по воротам и обводка значимым качеством является рефлексивность (отображение в сознании действий соперника и партнеров по команде) и сложная реакция. В защитных действиях (отбор, перехват) значима способность к психорегуляции [1].

Таким образом, определяющим фактором высоких результатов соревновательной деятельности в хоккее является уровень функциональной подготовленности хоккеистов и уровень развития профессионально важных психологических качеств, способных противодействовать влиянию соревновательных стресс-факторов.

Заключение. Развитие всех сторон функциональной подготовленности хоккеистов предопределяет организацию высокоэффективного тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Одним из важных качеств в данном случае являются психологические, в частности высокие требования предъявляются к вниманию и оперативному мышлению. Таким образом, благодаря качественной психологической подготовке хоккеист совершает меньше ошибочных действий и его игра более эффективна.

Список литературы:

1. Бабушкин Г.Д. Влияние психологических качеств на результативность технико-тактических действий юных хоккеистов/ Г.Д. Бабушкин //Научно-методические аспекты подготовки спортсменов материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Омск. 2021. с. 23-29.

2. 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.

3. Пожарова, Г. В. Традиционные и современные методы диагностики здоровья и функциональной подготовленности спортсменов : учебное пособие / Г. В. Пожарова, Г. Г. Федотова, М. А. Гераскина. – Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. – 120 с.

4. Совершенствование общей и специальной подготовки юных хоккеистов в многолетнем тренировочном цикле : методические рекомендации. – Омск : СибГУФК, 2017. – 79 с.

5. Фомин, В.С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов: учебное пособие / В.С. Фомин.- М.: МОГИФК, 1984.64 с.