



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

УДК 378

Сазонова С.Л.¹

Бирина О.А.¹

¹ Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, 620146, Россия, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85.

Аннотация

Актуальность. Целью данной работы было изучить научно-методические подходы психологической подготовки хоккеистов среднего школьного возраста. В работе рассмотрен термин психологической подготовки и связанные с ним психические реакции. В формировании психологического состояния спортсмена принимает участие не только психолог, но и тренер, команда, социальное окружение, семья, более того, в эпоху современных информационных технологий, активное участие также могут принимать болельщики и просто случайные люди при помощи интернета, социальных сетей, мессенджеров.

Цель исследования - проанализировать методики психологической подготовки хоккеистов среднего школьного возраста. Средний школьный возраст является очень важным для развития подростка в силу как социально-психологических факторов, так и социальных. В данный период подросток находится в ситуации, когда он уже не является ребенком, но ещё не стал взрослым. Это отражается в уровне развития его психики, восприятии его социумом, а также физиологических особенностях.

Методы и организация исследования. Начало обучения саморегуляции происходит через включение первого и второго уровня, иначе называемого психофизиологическим. На начальном этапе используются основные подготовительные упражнения, входящие в группу стабилизирующих. Переход на психологический уровень регуляции осуществляется через включение в процесс использование мотивов, эмоций, целей. Работа с данными компонентами личности позволяет производить изменения личности в сторону психической устойчивости и стабильности.

Выводы. Как итог удалось рассмотреть обучение методу саморегуляции, способствующему как в активизации всех процессов, так и в снятии напряжения для обеспечения полноценного отдыха. Психологическая подготовка позволяет спортсменам справляться с эмоциональными состояниями, негативно влияющими на эффективность тренировочного и соревновательного процесса, например, предстартовыми состояниями.

Ключевые слова: Хоккеисты, саморегуляция, психологическая подготовка.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Сазонова С.Л., Бирина О.А. Научно-методические основы психологической подготовки хоккеистов среднего школьного возраста // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-10-15>

Дата поступления статьи: 14.04.2023 г.

Дата принятия статьи к публикации: 07.06.2023 г.

Дата публикации статьи: 29.06.2023 г.

Информация для связи с авторами: fk@sport-ural.ru

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS OF SECONDARY SCHOOL AGE

Svetlana L. Sazonova¹

Oksana A. Birina¹

¹ Ekaterinburg Institute of Physical Culture
85 Shahumyan st., Yekaterinburg, Russia, 620146

Annotation

Relevance. The purpose of this work was to study scientific and methodological approaches to psychological training of hockey players of secondary school age. The paper considers the term of psycho-logical preparation and related mental reactions. Not only a psychologist takes part in the formation of the psycho-logical state of an athlete, but also a coach, team, social environment, family, moreover, in the era of modern information technology, fans and just random people can also take an active part using the Internet, social networks, messengers.

The purpose of the study is to analyze the methods of psychological training of hockey players of secondary school age. Middle school age is very important for the development of a teenager due to both socio-psychological and social factors. During this period, a teenager is in a situation where he is no longer a child, but has not yet become an adult. This is reflected in the level of development of his psyche, his perception by society, as well as physiological features.

Methods and organization of research. The beginning of self-regulation training occurs through the inclusion of the first and second levels, otherwise called psychophysiological. At the initial stage, the basic preparatory exercises included in the stabilizing group are used. The transition to the psychological level of regulation is carried out through the inclusion of motives, emotions, goals in the process. Working with these components of personality allows you to make personality changes towards mental stability and stability.

Conclusions. As a result, it was possible to consider training in the method of self-regulation, which contributes both to the activation of all processes and to relieving tension to ensure a full-fledged respiration. Psychological preparation allows athletes to cope with emotional states that negatively affect the effectiveness of the training and competitive process, for example, pre-start states.

Keywords: Hockey players, self-regulation, psychological training.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Svetlana L. Sazonova, Oksana A. Birina Scientific and methodological foundations of psychological training of hockey players of secondary school age // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-9-1-10-15>

Date of receipt: 14.04.2023

Date of acceptance for publication: 07.06.2023

Date of publication: 29.06.2023

Information for contacting the authors: fk@sport-ural.ru

Введение. Соревновательный процесс является основой спорта. И именно это делает соревновательный процесс значительно серьезнее, труднее и увлекательнее. Спортсмены в своей спортивной карьере сталкиваются с огромным количеством препятствий обусловленных не только ограничениями их тела, но и возможностями их психического аппарата.

В формировании психологического состояния спортсмена принимает участие не только психолог, но и тренер, команда, социальное окружение, семья, более того, в эпоху современных информационных технологий, активное участие также могут принимать болельщики и просто случайные люди при помощи интернета, социальных сетей, мессенджеров. И в этих условиях необходимость методов регуляции психологического состояния спортсмена, его психологической готовности к соревнованиям и тренировочному процессу, становится очевидной.

Результаты исследования и их обсуждение Итак, термином психологическая подготовка принято обозначать широкий круг действий тренеров, спортсменов, менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Так, любой спорт, несёт в себе соревновательный компонент. Эта особенность делает спорт значительно более эмоционально заряженным, нежели иная деятельность, не включённая в конкуренцию с другими людьми. Эти сильные эмоции могут носить самый различный характер. Они могут быть как резко негативными, включая ярость, злость, апатию, депрессивные состояния, зависть или чувство беспомощности, так и крайне позитивными, таким как радость, эйфория, счастье, ощущение абсолютной уверенности.

Психологическая подготовка позволяет спортсменам справляться с эмоциональными состояниями, негативно влияющими на эффективность тренировочного и соревновательного процесса, например, предстартовыми состояниями. Также психологическая подготовка помогает спортсменам осознавать собственные мотивы занятия спортом, а их осознание приводит целенаправленным волевым усилиям, подчинения образа жизни реализации этих мотивов, как следствие это ведёт к повышению эффективности тренировочного и соревновательного процесса. И последним, но не менее важным является важность психологической подготовки не только отдельных спортсменов, но и команды в целом. Создание благоприятного психологического климата внутри команды способствует предотвращению эмоционального напряжения отдельных спортсменов и повышению эффективности деятельности команды за счёт их лучшего взаимодействия между собой, формирования общих целей.

Средний школьный возраст (от 10 до 15 лет) является очень важным для развития подростка в силу как социально-психологических факторов, так и социальных. В данный период подросток находится в ситуации, когда он уже не является ребёнком, но ещё не стал взрослым. Это отражается в уровне развития его психики, восприятии его социумом, а также физиологических особенностях.

Мышление ребёнка становится всё более сложным в силу продолжающегося развития нервной системы, головного мозга. Подросток всё больше осознаёт собственную "отдельность" от других людей. Ощущение себя как отдельного может провоцировать желание присоединиться к другой группе.

Поэтому отличным вариантом является, когда хоккейная команда становится для подростка тем самым коллективом для его личностной реализации, тем примером для подражания, к которому он хочет стремиться.

Таким значимым взрослым в жизни хоккеиста среднего школьного возраста может стать тренер. По данным Коробейниковой Ю.В. взаимоотношения с тренером часто становятся ключевым фактором в желании подростка присутствовать или отсутствовать на тренировках [1]. Так, например, кон-

фликт с тренером может нарушить мотивацию подростка, а хорошие отношения наоборот повысить. Таким образом, в работе с подростковым возрастом для тренера важно создавать благоприятную среду внутри команды, а также учитывать важность собственной роли в становлении подростка.

Перед нами стоит задача исследовать методы, реализуемые в рамках психологической подготовки спортсменов. Для их рассмотрения используются различные классификации.

Так, в зависимости от поставленных целей, методы психологической подготовки разделяют на: мобилизующие, корректирующие и релаксирующие [4].

Мобилизующие методы несут в себе задачу увеличения психического напряжения, усиления двигательной и интеллектуальной активности спортсмена. В данной категории методов числятся самоубеждение, самоприказ, абстрагирование, концентрация внимания. На первых этапах эти методы могут реализовываться совместно с физиологическими средствами воздействия, такими как тонизирующая акупунктура, общий и специальный спортивный массаж.

Корректирующие методы, в отличие от мобилизующих, реализуются через внешнее вмешательство. К данным методам могут относиться различные способы замещения беспокойства спортсмена о неблагоприятном исходе соревнования концентрацией на технике выполнения движений, реализации тактических схем. Также приемы положительной и отрицательной мотивации, приемы рационализации страхов.

Методы релаксирующие нацелены на снижение психического и физического напряжения, а также способствуют ускорению процессов восстановления. К данным методам относятся: полное расслабление, общий или акупунктурный успокаивающий массаж, прогрессивная релаксация, паузы психорегуляции.

В зависимости от содержания методы могут подразделяться на Психолого-педагогические, основанные на убеждении, организации поведения, социализации и реализации направляющей функции тренера. Во многом данные методы опираются на способности тренера во влиянии на подопечных при помощи слова. Задачей в первую

очередь становится формирование морально-нравственных убеждений спортсмена.

Психологические методы основываются на внушении подсознанию, формировании установок. Могут сочетать себе различные способы воздействия и их комбинации.

Физиологические методы используют технические приборы, фармакологические средства, техники дыхания, а также комбинирование всего перечисленного. Психофизиологические методы, используя физиологию как «фундамент» влияют на психологическое состояние спортсмена.

Ещё одна классификация опирается на характер применения методов и подразделяется на саморегуляцию и гетерорегуляцию. Саморегуляция подразумевает воздействие самого спортсмена на собственные чувства, эмоции, мысли, установки. Данная группа методов позволяет спортсмену самостоятельно регулировать собственное состояние в любой момент времени. А также корректировать метод в зависимости от личных особенностей или ситуации. В совокупности это даёт больший эффект, в сравнении с гетерорегулирующими методами, в которых регуляция состояния спортсмена осуществляется окружающими (тренера, психологи, массажисты, команда), поэтому обучению методам саморегуляции спортсменов отводится особое внимание.

В случае же с методами саморегуляции – спортсмену для начала необходимо ими овладеть. И задача тренера в данном случае объяснить важность этих методов, а также научить, как и когда спортсмен может их применять. Рассмотрим более детально метод психической саморегуляции. Обучение данному методу происходит поэтапно с постепенным включением трёх уровней регуляции.

Первый или физиологический уровень представляет собой регуляцию на уровне функциональных систем организма, таких как, дыхательная, сердечно-сосудистая. Контроль данного уровня способствует повышению деятельности функциональных систем, а также ускоряет и углубляет процессы восстановления организма после нагрузок различного рода.

Второй уровень – психомоторный. Регуляция на данном уровне способствует улучшению показателей памяти, внимания, скорости и точности моторных действий, а также двигательных реакций.

И, наконец, третий психологический уровень позволяет спортсмену оперировать внутриличностными процессами, такими как, установки, мотивы, самооценка цели и подобные структуры, которые в итоге определяют всю деятельность спортсмена.

Итак, начало обучения саморегуляции происходит через включение первого и второго уровня, иначе называемого психофизиологическим [2]. На начальном этапе используются основные подготовительные упражнения, входящие в группу стабилизирующих. Задачей подготовительного этапа является обучить спортсмена различать ощущения напряжения, расслабления и покоя. Для этого спортсмену необходимо в удобном положении напрягать разные группы мышц и запоминать возникающие ощущения, а также анализировать разницу между напряжением, расслаблением и покоем. Рекомендуется сочетать упражнения с ритмичным дыханием. Упражнения выполняются сессиями по 5-10 минут, 2-3 раза в день до их полного освоения.

Следующий этап заключается в освоении группы основных стабильных упражнений. При обучении важно выполнять упражнение в спокойной обстановке, без отвлекающих спортсмена стимулов. Позже можно пробовать делать упражнения в реальных условиях тренировки, спортивной площадки.

Начинается всё с занятия удобного положения, тем не менее, наиболее приемлемым считается положение сидя (поза кучера): спортсмен сидит на стуле, спина слегка согнута, голова немного опущена, кисти и предплечья в свободном положении на передней поверхности бедер, ноги удобно расставлены. В начале освоения также рекомендуется провести упражнения на напряжение и расслабление мышц.

На счет 1, 2, 3, 4 напрячь все мышцы; на 5, 6, 7, 8 - расслабить; на 9, 10, 11, 12 - пауза.

Повторить 6-10 раз, после чего приступить к основным упражнениям путем внушения определенных ощущений при помощи аффирмаций.

Каждое упражнение повторяется 3-5 раз 1-2 мин.

Окончание занятия происходит через выдох, который в зависимости от предстоящей деятельности может носить разный характер.

Для активизации выхода можно представлять постепенное погружение в прохладную воду заканчивая его воображением резкого ныряния и в этот момент делается вдох, встряхивание кистями, а глаза при этом широко открываются.

Для успокаивающего эффекта можно представить приятный песок под ногами, лёгкий бриз, погружение в тёплую воду, а после спокойно открыть глаза и принять свободную позу. Элементы активизации не применяются, а последние формулы: тело свободное... свободное...

Для лучшего освоения перед “выходом” рекомендуется использовать самонастройку: С каждым разом все отчетливее вызываю необходимые ощущения. Все глубже вхожу в состояние покоя и расслабления.

Процесс создания подобных ощущений происходит постепенно

В процессе очень важно проработать все качественно и чтобы все указанные ощущения получались. Если же что-то не получается, то необходимо возвратиться к ним снова, увеличив длительность занятия и количество повторений.

Переход на психологический уровень регуляции осуществляется через включение в процесс использование мотивов, эмоций, целей. Работа с данными компонентами личности позволяет производить изменения личности в сторону психической устойчивости и стабильности. Итак, выход на личностный уровень регуляции осуществляется в три этапа: установочный, формирующий и закрепляющий.

На установочном этапе необходимо создать обобщающую установку, которая в дальнейшем поспособствует реализации мотивационных и эмоциональных установок. Все самовнушения полностью реализуются.

Создание данной установки осуществляется посредством самовнушения. А основой для её освоения становится полное мышечное расслабление и ощущение сосредоточенности, уверенности в себе и спокойствия, что мы создавали при освоении первого и второго этапов саморегуляции.

Задачами следующего этапа становится формирование мотивационных и эмоциональных установок. Основным здесь является формирование достаточно сложных, но выполнимых целей. Осуществление этого происходит через анализ собственных возможностей, препятствий и трудностей. Формирование цели деятельности, а также разработка конкретных задач по её достижению с исследованием возможных трудностей, а также видение полной картины того что спортсмен собирается сделать может способствовать в эмоционально напряжённых ситуациях – справиться с ними, а также придать дополнительных сил.

Выводы. Таким образом, в результате освоения подобного метода спортсмен получит возможность расслабляться и активизироваться в подходящей для этого ситуации. А сформированные установки, цели и план действий поспособствуют развитию как профессиональному, так и личностному.

© Светлана Леонидовна Сазонова, 2023

© Оксана Анатольевна Бирина, 2023

© ЕИФК, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коробейникова, Ю.В. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у детей подросткового возраста/ Ю.В. Коробейникова // Вестник БФУ им. Канта: филология, педагогика, психология. - 2012. - № 11. с. 150-156. DOI: 10.5922/2223-2095-2012-11-24
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Москва : Питер, 2018. – 352 с.
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 609 с. – ISBN 978-5-534-17746-6. – Текст : электронный
4. Китаева, М.В. Психология победы в спорте / М.В. Китаева. – Москва : Феникс, 2019. – 208 с.
5. Лукин Ю.А. Психология физической культуры и спорта / Ю.А. Лукин, Т.В. Шелкунова – Красноярск: Лесосибирск, 2018. – 99 с.
6. Малкин, В.Р. Психотехнологии в спорте : [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Роголева ; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2013 - 96 с. ISBN 978-5-7996-0840-8
7. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. - Москва: Физкультура и Спорт, 2008. - 193, [1] с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-278-00839-2.

8. Расулов, З.П. Методы и средства психологической подготовки спортсменов // Проблемы педагогики. 2019. №4 (43).
9. Родионов, В.А. Спортивная психология : учебник для вузов / В.А. Родионов, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 367 с.
10. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры учебник / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин, Е.А. Наumenko. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 624 с.

REFERENCES

1. Korobeynikova Yu.V. The problem of formation of motives for playing sports in children of adolescence / Yu.V. Korobeynikov // Bulletin of the IKBFU. Kant: philology, pedagogy, psychology. - 2012. - No. 11. p. 150-156. DOI: 10.5922/2223-2095-2012-11-24
2. Ilyin, E.P. Psychology of sports / E.P. Ilyin. - Moscow: Piter, 2018. - 352 p.
3. Psychology of physical culture and sports: textbook and workshop for universities / A.E. Lovyagin, N.L. Ilyina, S.V. Mednikov, E.E. Khvatskaya. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2023. - 609 p. – ISBN 978-5-534-17746-6. – Text : electronic
4. Kitaeva M.V. Psychology of victory in sports / M.V. Kitaev. - Moscow: Phoenix, 2019. - 208 p.
5. Lukin Yu.A. Psychology of physical culture and sports / Yu.A. Lukin, T.V. Shelkunova - Krasnoyarsk: Lesosibirsk, 2018. - 99 p.
6. Malkin, V.R. Psychotechnologies in sports: [proc. allowance] / V. R. Malkin, L. N. Rogaleva; [scient. ed. V. N. Lyubertsev]. - Yekaterinburg: Ural Publishing House. un-ta, 2013 - 96 p. ISBN 978-5-7996-0840-8
7. Malkin, V.R. Management of psychological training in sports / V. R. Malkin. - Moscow: Physical Culture and Sport, 2008. - 193, [1] p. : ill., tab.; 20 cm; ISBN 978-5-278-00839-2.
8. Rasulov, Z.P. Methods and means of psychological training of athletes // Problems of pedagogy. 2019. No. 4 (43).
9. Rodionov, V.A. Sports psychology: a textbook for universities / V.A. Rodionov, A.V. Rodionova, V.G. Sivitsky. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2023. - 367 p.
10. Yakovlev, B.P. Psychology of physical culture textbook / B.P. Yakovlev, G.D. Babushkin, E.A. Naumenko. - Moscow: Sport Publishing House, 2016. - 624 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Сазонова Светлана Леонидовна к. пед. наук, доцент Екатеринбургский институт физической культуры Вклад в работу 50% Автор ответственный за переписку	Svetlana L. Sazonova Cand. Sci., Assoc. Prof. Yekaterinburg Institute of Physical Culture Contribution to the work 50% The author responsible for the correspondence
Бирина Оксана Анатольевна Екатеринбургский институт физической культуры Вклад в работу 50%	Oksana A. Birina Yekaterinburg Institute of Physical Culture Contribution to the work 50%