

9. Loginov O.N., Volobuev A.L., Karpov V.Yu. and Romanova A.V. (2015), "Physical culture and sport in the formation of psychological stability of students to extreme situations", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 129, No. 11, pp. 144–149.

Контактная информация: vu2014@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.09.2021

УДК 159.9:796.966

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКОМ ХОККЕЕ

*Наталья Николаевна Романова, кандидат педагогических наук, Артур Рустамович
Надргулов, аспирант, Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск*

Аннотация

Данная статья посвящена особенностям психологической подготовки в женском хоккее. Рассматриваются вопросы выбора педагогических условий, повышающих эффективность психологической подготовки хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства. Показана значимость психологического аспекта в подготовке игроков женской команды. Представлены нюансы реализации педагогических условий, направленных на применение конструктивных методов психологического воздействия, разработку содержания тренировочных занятий, включающих задания на оперативное и эффективное принятие решений в состоянии стресса и фрустрации, устранение жертвенной позиции в поведении хоккеисток подросткового возраста.

Ключевые слова: женский хоккей, психологическая подготовка, хоккей с шайбой.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.9.p380-383

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF THE PSYCHOLOGICAL TRAINING IN THE WOMEN'S ICE HOCKEY

*Natalya Nikolaevna Romanova, the candidate of pedagogical sciences, Artur Rustamovich
Nadrgulov, the postgraduate student, Ural state university of physical culture, Chelyabinsk*

Abstract

This article is devoted to the peculiarities of psychological training in the women's ice hockey. The article deals with the questions of the pedagogical conditions that increase the effectiveness of psychological training of the ice hockey players at the stage of improving sports skills. It shown the importance of the psychological aspect in the training of women's team players. It presented the nuances of the implementation of the pedagogical conditions aimed at the use of the constructive methods of psychological influence, the development of the content of training sessions, including tasks for prompt and effective decision-making in the state of stress and frustration, the elimination of the sacrificial position in the behavior of teenage ice hockey players.

Keywords: women's hockey, psychological training, ice hockey.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в хоккее сформировалась высокая потребность в изучении психологических аспектов тренировочных и соревновательных процессов. Нередко имея приблизительно схожую степень технической, тактической, физической подготовленности, спортсмены уступают сопернику по уровню психологической подготовленности. Нежные сомнения, неуверенность в собственных силах, страх неудачи, низкая, заниженная или неустойчивая самооценка провоцируют проявления негативных предстартовых состояний: предстартовой лихорадки и предстартовой апатии. Таким образом, все компоненты процесса подготовки хоккеистов дают отрицательный результат по итогу игры.

Тренеры выказывают спортсменам недовольство результатами матча, критикуют уровень самоотдачи команды, нерешительность в исполнении задуманных тактических ходов, нередко бывают удивлены провалам технической составляющей или нереализованным численным преимуществом.

Как указывалось нами ранее [1; 2; 3] психологическая подготовка во многом определяет эффективность как тренировочного, так и соревновательного процессов. Нередко спортсмены, показывая на тренировках высокий результат, сводят к нулю все усилия тренерского штаба, выходя на площадку в официальных и товарищеских матчах и демонстрируя низкое качество игры. Это определяется тем, что в силу небольшого эмоционального, профессионального и жизненного опыта юные хоккеисты не всегда эффективно могут преодолеть возникающие объективные и субъективные психологические трудности, оперативно проявлять волевые качества. Игроки зачастую оказываются неспособны выдержать прессинг со стороны родителей, товарищей по команде, тренеров, соперников и болельщиков.

Цель исследования. В данной статье представлены педагогические условия, повышающие эффективность психологической подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва имени Сергея Макарова» города Челябинска в 2017–2021 гг.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В качестве педагогических условий психологической подготовки в женском хоккее на этапе совершенствования спортивного мастерства в нашем исследовании выступили: применение конструктивных методов психологического воздействия на хоккеистов в тренировочном процессе на этапе совершенствования спортивного мастерства; разработка содержания тренировочных занятий, включающих задания на оперативное и эффективное принятие решений в состоянии стресса и фрустрации; устранение жертвенной позиции в поведении хоккеистов подросткового возраста, применении техник принятия ответственности за происходящее на себя.

Первое педагогическое условие предполагает применение конструктивных методов психологического воздействия на хоккеистов в тренировочном процессе на этапе совершенствования спортивного мастерства. Данное условие редко реализуется на практике, поскольку спортивные психологи заняты диагностикой, отчетностью и документооборотом по указанию руководства, и далеко не всегда, как показывает практика, находят время в своем плотном графике для индивидуальной консультативной и групповой тренинговой работы со спортсменами.

Определенный период времени первоначально ушел на информирование тренерского штаба об особенностях психологического воздействия на воспитанников в целом и деталях применения конструктивных методов в физической культуре и спорте. Деятельность велась в лекционном формате с детальным пояснением каждого отдельно взятого метода, его вида и функций с последующей индивидуальной работой с каждым тренером по особенностям реализации теоретических аспектов.

Основные трудности у тренеров вызвала необходимость усвоить, обработать, запомнить информацию и оперативно применять ее без опоры на конспекты. Протестных реакций не возникало, сама суть методов воздействия была усвоена корректно и при визуальной диагностике подтверждалась корректность применения ими изучаемых методов воздействия. В тренировочном или соревновательном процессе не было использовано ни одного деструктивного метода и с какими-либо оправданиями относительно дефицита

времени или незнания как корректно использовать тот или иной метод.

Второе педагогическое условие связано с разработкой содержания тренинговых занятий, включающих задания на оперативное и эффективное принятие решений в состоянии стресса и фрустрации.

Перед реализацией данного условия тренерам детально предоставлялась теоретическая информация относительно стресса и фрустрационного напряжения, пояснялась разница и общность данных состояний, рассматривались причины их возникновения, а также особенности положительного и отрицательного влияния на организм спортсмена.

Совместно с тренерами мы разрабатывали конкретные педагогические задания, включающие в себя обязательное количество требований, отвечающих тренировочным и соревновательным ситуациям. Данные требования включали в себя:

- взаимодействие всей команды внутри коллектива,
- взаимодействие всей команды с тренером,
- взаимодействие согласно игрового амплуа,
- взаимодействие в рамках игрового сочетания, взаимодействие в рамках игрового сочетания с внезапной заменой игроков, общение, взаимодействие и поиск решения в различных временных отрезках (15 минут, две минуты, одна минута, 30 секунд),
- обсуждение ошибок одновременной всей командой внутри коллектива, обсуждение ошибок всей команды с тренером,
- обсуждение ошибок игроками определенного игрового амплуа,
- обсуждение ошибок в рамках игрового сочетания, техники регуляции предстартовых состояний, активное обвинение одного (нескольких) игроков, провокации со стороны нескольких хоккеистов в адрес одного игрока и так далее.

Набор данных требований позволил максимально разнообразить выбор средств в русле тренинговых занятий. После проведения занятий от игроков была получена обратная связь, им было объяснено, что задания, с одной стороны, диаметрально отличались от того, что необходимо выполнять команде на льду, с другой стороны, они были максимально правдоподобны и приближены к реальности. В течение опытной работы у хоккеистов постепенно выработалась привычка самостоятельно проводить анализ своих мыслей, эмоций, состояний и действий, рефлексия, самоанализ, самонаблюдение вошли в привычку и реализовывались на уровне навыка.

Педагогическое условие, касающееся устранения жертвенной позиции в поведении хоккеистов подросткового возраста, применении техник принятия ответственности за происходящее на себя вызывало у тренеров и спортсменов некоторое недоумение. Указанная модель поведения является привычной для абсолютного большинства людей, как показала практика работы в различных учебных заведениях, спортивных школах, хоккейных клубах различного уровня. Обычно люди данную жертвенную позицию воспринимают просто как сообщение информации собеседнику, автоматически рассчитывают на поддержку, помощь и не видят смысла менять данную модель поведения, поскольку так делают все. Для тренеров и для игроков было странным, что подобное поведение относится к манипулятивным методам и не приветствуется в психолого-педагогических науках, в физической культуре и спорте.

После снятия позиции жертвы было легче приступить к замене не ресурсных моделей поведения, связанных с выученной беспомощностью. К числу неэффективных поведенческих конструктов были отнесены жалобы на необъективное судейство, эмоциональные провокации соперника, отложенный старт, недостаточное техническое оснащение соревнований (тусклое освещение, невысокое качество льда), удаленность ледовой арены от места проживания и так далее. По каждому отдельно взятому пункту игрокам было объяснено на примерах, почему жалобы не дадут результата, по какой причине важно при невозможности повлиять на ситуацию менять отношение к ней, за счет каких средств и техник это реально выполнить. После ряда уточняющих вопросов, рабо-

ты с защитными механизмами и обвинением нам удалось качественно, стабильно заметить манипуляцию в поведении хоккеисток на конструктивный анализ, принятие на себя ответственности за процесс и результат действий.

ВЫВОДЫ

Поскольку хоккей – психологически сложная командная игра, предполагающая принятие во внимание множества деталей, нюансов и аспектов, важно на современном этапе развития избранного вида спорта уделять достаточно большое, целенаправленное внимание психологическому компоненту подготовки. В ситуации женской хоккейной команды происходит усложнение восприятия ситуации в силу гендерных особенностей, большей эмоциональности и экзальтации, усилению эмоционального и психического накала, амплитудности в проявлении эмоций и поведенческих реакций. Для достижения стабильного результата в ходе сезона тренерскому штабу важно более внимательно подходить к тренировочному процессу и уделять внимание не только физической, технической и тактической подготовке, но и психологическим аспектам подготовки в хоккее.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психолого-педагогические аспекты воспитания устойчивости студентов вуза физической культуры / В.А. Корнеев, Н.Н. Романова, Н. В. Сапожникова, В. А. Беликов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2020. – Том 12, № 2 (48). – С. 36–42.
2. Оценка уровня развития внимания юных волейболисток / Н.Н. Романова, Н.Н. Белякова, Д.А. Дятлов, Я. В. Латышин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 334–337.
3. Романова, Н.Н. Эффективность комплекса педагогических условий развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов / Н.Н. Романова // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 4. – С. 211–215.

REFERENCES

1. Korneev, V.A., Romanova, N.N., Sapozhnikova, N.V., Belikov, V. A. (2020), “Psychological and pedagogical aspects of stability education of students of the University of physical culture”, *Modern higher education : an innovative aspect*, Vol. 12., No. 2 (48), pp. 36–42.
2. Romanova, N.N., Belyakova N.N., Dyatlov, D.A., Latyushin, Ya.V. (2020), “The assessment of the level of attention development of young volleyball players”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, Vol. 12, No. 190, pp. 334–337.
3. Romanova, N.N. (2012), “The effectiveness of the complex of the pedagogical conditions for the development of the reflection of emotional states of future teachers”, *Siberian pedagogical journal*, No. 4, pp. 211–216.

Контактная информация: romanova-natasha@mail.ru.

Статья поступила в редакцию 30.06.2021

УДК 159.9:796.9664

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Наталья Николаевна Романова, кандидат педагогических наук, **Артур Рустамович
Надргулов**, аспирант, Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск

Аннотация

В рамках данной публикации представлены психолого-педагогические рекомендации, позволяющие повысить эффективность психологической подготовки хоккеисток подросткового воз-