

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-

раста. По итогам проводимой опытно-экспериментальной работы в течение четырех лет на трех экспериментальных площадках были выявлены особенности, позволяющие достичь максимально результативных итогов в ходе Чемпионата Женской хоккейной лиги, в рамках выступления команд спортивных школ. Представленные рекомендации позволят тренерскому составу спортшколы и хоккейных клубов при условии качественной организации тренировочного и соревновательного процессов достигать поставленных целей.

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

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.9.p383-386

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL RECOMMENDATIONS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF TEENAGE ICE HOCKEY PLAYERS

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

Abstract

Within the framework of this publication, psychological and pedagogical recommendations are presented to improve the effectiveness of the psychological training of adolescent hockey players. As a result of the experimental work carried out over four years at three experimental sites, features were identified that allow achieving the most effective results during the Women's Hockey League Championship, as part of the performance of teams from sports schools. The presented recommendations will allow the coaching staff of a sports school and hockey clubs, subject to a high-quality organization of training and competitive processes, to achieve their goals.

Keywords: recommendations, psychological preparation, ice hockey.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема исследования обусловлена требованием спортивной деятельности, в гармоничном развитии личности хоккеисток, создании условий для успешной реализации их ресурсного потенциала. Система физического воспитания, как категория образовательного процесса, должна быть многогранной. Тренеру необходимо наряду с решением командных задач, уделять внимание чрезвычайно значимым аспектам эффективного осуществления процесса обучения хоккеисток. Как указывалось нами ранее [1; 2; 3] основным компонентом эффективной деятельности спортсменок является психологическая подготовленность. Как показывает практика, психологической подготовке редко уделяется достаточное количество времени в тренировочном и соревновательном процессе. Это связано с тем, что у многих тренеров на всех этапах специализации отсутствуют знания компетентность в области психологической подготовки.

Цель исследования – представить психолого-педагогические рекомендации по повышению эффективности психологической подготовки хоккеисток подросткового возраста.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва имени Сергея Макарова» города Челябинска, женского хоккейного клуба Женской хоккейной лиги ЖХЛ «Агидель» структурного подразделения профессионального хоккейного клуба Континентальной хоккейной лиги КХЛ «Салават Юлаев» (г. Уфа) в 2017–2021 гг.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В качестве рекомендаций для тренерского состава спортивных школ и хоккейных клубов можно отметить следующее.

Тренеру важно моделировать стресс-ситуации, позволяющих работать на сопротивлении, с последующим постепенным повышением интенсивности предложенных за-

даний. При этом важно предупреждать игроков о вводимых заданиях лишь на первых этапах. В последующем можно вводить данные упражнения без предварительного предупреждения и последующим анализом только после завершения предложенного задания.

Также данная позиция накладывает ряд серьезных требований на самого тренера. Если он перманентно испытывает хоккеисток стресс-ситуациями и требует эффективного поведения в любой момент времени, он должен быть сам эталоном выдержки, самообладания, уравновешенности и способности к саморегуляции. Если это будет отсутствовать в поведенческих реакциях тренера, он моментально потеряет авторитет у игроков, его влияние на спортсменов ослабнет, его слова и требования будут иметь гораздо меньшее значение, а, возможно, и вовсе потеряют ценность.

Важно занимать свободное время хоккеисток игровыми заданиями, связанными с дефицитом времени, необходимостью оперативно и эффективно мыслить, проявлять лабильность мышления и активно использовать словарный запас.

Подобные игры одновременно решают массу задач:

- смещают акцент внимания с предстоящих соревнований и возникающих сомнений в собственном успехе,
- активизируют все составляющие мышления (лабильность мыслительных процессов (способность к обучению), активность мышления, гибкость мышления, беглость мышления, разработанность мышления),
- смещают акцент внимания с предстоящих соревнований и возникающих сомнений в собственном успехе,
- стимулируют проявление волевых качеств (решительность, самостоятельность, инициативность),
- оптимизируют нервно-психическое напряжение.

Необходимость активного включения речи позволит хоккеисткам в последующем более мобильно находить общий язык в игровом сочетании в условиях дефицита времени в рамках официальных матчей и в тренировочном процессе, более оперативно подбирать необходимые слова, словосочетания и мгновенно объяснять партнерам по звену наиболее выгодные решения в сложившихся обстоятельствах.

Поскольку любое игровое задание проходит в последующем с раскрученным и не раскрученным шерингом, привычка хоккеисток проводить конструктивный анализ неудач. Индивидуальная и коллективная работа над ошибками будет способствовать созданию благоприятной психологической атмосферы в команде, содействовать формированию способности находить конструктивные способы решения конфликтных ситуаций, реже пользоваться избеганием как основной стратегией, корректно применять конфронтацию и в оптимальном варианте пользоваться компромиссом и приспособлением.

Следовательно, уровень нервно-психического напряжения у отдельно взятого игрока и команды в целом будет оптимальным. То есть одна игра, сочетающая в себе ряд условий, позволит на постоянной основе освободить тренерский штаб от значительного ряда психологических сложностей, так часто возникающих в женских командах.

Для создания мотивации, позволяющей поддерживать уровень некоторых волевых качеств личности спортсмена, необходимо применять в тренировочном процессе метод психологического воздействия – побуждение импульса к подражанию, убеждение и иные методы, носящие лишь конструктивный характер.

Данные методы активно работают на подростках, приносят достаточно высокий процент эффективности за счет отсутствия давления и назидательности. А с учетом возрастного этапа такой подход приобретает особую ценность.

Прежде, чем приступить к применению данных методов, важно диагностировать индивидуальные предпочтения игроков в отношении видов спорта и личностей известных спортсменов. После сбора данной информации важно изучить биографии спортсменов вне зависимости от предпочтений самого тренера, и использовать данную информа-

цию в рамках регулярного сезона и плей-офф в случае необходимости, в ситуациях, когда игроки находятся в состоянии голевой засухи, имеют отрицательный показатель полезности или низкий коэффициент отраженных бросков.

Внедрение в тренировочную практику личностно-ориентированного подхода предоставит возможность сократить временной промежуток на установление психологического контакта с хоккеистками подросткового возраста. Указанный подход реализуется в русле гуманистической психологии, не противоречит базовым человеческим ценностям.

ВЫВОДЫ

Разработанные рекомендации для тренерского состава спортивных школ и хоккейных клубов позволят в перспективе повысить эффективность тренировочного процесса и соревнований, поскольку комплексно воздействуют на ряд показателей психологической подготовленности хоккеисток за счет индивидуализации тренировочного и соревновательного процессов, учета персональных особенностей в части психологического воздействия на испытуемых в кратчайшие сроки.

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 159.923.2

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ПОДРОСТКОВ: НА ПРИМЕРЕ ЭТНИЧЕСКИХ МИГРАНТОВ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОРЕННОГО НАСЕЛЕНИЯ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Лилия Раисовна Толстых, кандидат педагогических наук, доцент, Забайкальский государственный университет, Чита

Аннотация

Введение. Условия всемирной экономической, политической, культурной и религиозной интеграции неизбежно влекут за собой не только кардинальные изменения во всех сферах общества, но и изменения у подрастающего поколения ценностных ориентиров. Взаимодействие разных эт-