

Контактная информация: A.Penyavskaya@gmail.com

Статья поступила в редакцию 18.05.2021

УДК 159.9:796.966

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

Аннотация

Данная статья посвящена методическим особенностям психологической подготовки хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства. В работе рассматриваются психолого-педагогические аспекты работы с женской командой: представлены особенности взаимодействия тренера с командой с учетом гендерных нюансов, показана значимость нивелирования жертвенной позиции подростков, отмечены положительные стороны влияния конструктивных методов психологической подготовки на процесс и результат тренировочного и соревновательного периода. Предъявлены результаты опытной работы, демонстрирующие эффективность методики психологической подготовки.

Ключевые слова: женский хоккей, психологическая подготовка, этап совершенствования спортивного мастерства.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p452-455

METHODOLOGICAL FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THE ICE HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF THE IMPROVING SPORTS SKILLS

*Natalya Nikolaevna Romanova, the candidate of pedagogical sciences, Artur Rustamovich
Nadrkulov, the post-graduate student, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk*

Abstract

This article is devoted to the methodological features of the psychological training of ice hockey players at the stage of improving sports skills. The article deals with the psychological and pedagogical aspects of working with the women's team, the features of the coach's interaction with the team taking into account the gender nuances are presented, it has been noted that there are positive aspects of the influence of constructive methods of psychological influence on the process and result of the training and competition period. The results of experimental work are presented, demonstrating the effectiveness of the methodology of psychological training.

Keywords: women's hockey, psychological training, stage of improving sports skills.

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня в России появился достаточно высокий уровень условий для подготовки хоккеисток. Развивается инфраструктура, увеличивается количество соревнований в стране, появляется все больше хоккеисток высокого уровня подготовленности. Но при этом по-прежнему уровень подготовленности в женском хоккее в России колоссально уступает главным оппонентам из США, Канады и Финляндии. За последние годы женские сборные по хоккею показывают относительно хорошие результаты на международной арене. В 2020 году женская молодежная сборная выиграла бронзу молодежного чемпионата мира в г. Братиславе, в 2019 году студенческая сборная выиграла Всемирную Универсиаду в г. Красноярске, в 2018 году олимпийская сборная заняла четвертое место на Олимпийских играх в г. Пхенчхане, что является лучшим достижением на Олимпий-

ских играх за всю историю Российского женского хоккея.

Главной особенностью современного хоккея, из-за увеличения скорости, является повышение плотности игры. Спортсмены постоянно находятся в сложных игровых условиях, при дефиците времени для принятия и выполнения технико-тактических решений и действий. На первый план выходит способность хоккеистки своевременно и эффективно решать игровые задачи. Нами ранее отмечалось [1; 2; 3], что эффективное психологическое сопровождение в спорте во многом определяет качество работы и активно влияет на результативность профессиональной деятельности. При прочих равных условиях наибольшего успеха в хоккее добиваются игроки, имеющие высокий уровень развития оперативного мышления и технического мастерства, которые позволяют быстро оценить, проанализировать игровую ситуацию, принять единственно верное решение и реализовать его. Более высокий уровень развития этих качеств дает возможность предвосхищать действия партнеров, соперников и события на площадке.

В рамках данной публикации показаны методические особенности психологической подготовки хоккеисток 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, 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

На практике мы столкнулись со следующими сложностями в работе с хоккеистками подросткового возраста. Как выяснилось в ходе личных бесед и консультаций, у многих из них доминантные родители и педагоги в общеобразовательной школе. Данная категория людей обычно применяет спорные (в отрицательной их части) и деструктивные по классификации методы психологического воздействия на собеседника в общении.

Длительный период времени в ходе опытно-экспериментальной работы мы наблюдали последствия подобного поведения взрослого окружения наших подопечных. У спортсменок выработался поведенческий стереотип. Они полагали, что необходимо провоцировать взрослого на негатив, получать отрицательные эмоции и только после этого приступать к выполнению поставленных задач. В ходе реализации предложенной методики и разработанных педагогических условий выстроился четкий план действий, осуществлялось конструктивное педагогическое общение.

На тренировках создавались ситуации успеха, акцентировалось внимание хоккеисток на положительном результате, а после промахов и неудачных выступлений на соревнованиях выполнялся детальный анализ игровых ситуаций с целью формулирования положительных выводов, позитивного рефлексивного анализа и выстраивания конструктивных перспектив.

Отметим, что в числе прочих сложностей мы наблюдали застревание спортсменок на негативных ситуациях матча и тренировочного процесса. Данная ситуация сопровождалась чрезмерным чувством вины, проявлением обиды, досады, пониженного настроения, сниженной мотивации к занятиям и соревновательному процессу в целом, нередко раздражением, агрессией в адрес товарищей по команде. Нами осуществлялась психологическая деятельность в русле анализа эмоций, причин их возникновения, адекватного отреагирования, проявления соразмерно происходящему, проговаривание актуальных состояний.

Убеждение как конструктивный метод психологического воздействия предполагает сознательное аргументированное воздействие с целью изменения намерений, суждений

другого человека. Данный метод является единственным положительным из всего десятика существующих методов воздействия на собеседника. Конструктив объясняется наличием аргументов, доводов в пользу той или иной точки зрения, прямым воздействием на респондента, а не скрытым, что исключает корыстность целей наставника и возможность манипуляции воспитанником.

Стоит отметить, что критика в адрес хоккеисток высказывалась именно конструктивная. В случае необходимости высказывания негатива после (во время) проведенной тренировки или игры, критика высказывается не относительно личности спортсменки, а относительно ее действий, ее поведения, которые приводят к отрицательным последствиям. В случае необходимости высказывания негатива после (во время) проведенной тренировки или игры, критика высказывается не относительно личности спортсменки, а относительно ее действий, ее поведения, которые приводят к отрицательным последствиям. Таким образом, мы приходим к тому, что не затрагивается самооценка хоккеистки в ее адекватной части и стабильности. Высказанный негатив позволяет повышать уровень профессионального мастерства путем исправления, устранения допущенных ошибок, регуляции особенностей поведения, в частности – реакция на провокации соперника, особенно в ситуации плей-офф, когда в разы возрастает цена каждого совершенного промаха. Представим далее результаты экспериментальной работы по психологической подготовке хоккеисток подросткового возраста (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей психологической подготовленности хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства в сезоне 2019-2020 гг. (n=26)

Тестовые методики	ЭГ	t_p	P
	($\sqrt{d \pm m_d}$)		
Тест НПИ	47,3 $\pm$ 14,9	3,1	< 0,05
Тест «Интеллектуальная лабильность»	8,1 $\pm$ 2,9	2,7	< 0,05
Тест Э. П. Торренса (уровень креативности)	42,2 $\pm$ 12,9	3,2	< 0,05
Методика «Самооценка волевых качеств спортсменов» (автор – Н. Е. Стамбулова)	21,1 $\pm$ 5,3	3,9	< 0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа

Как показано в таблице 1, после проведения эксперимента в сезоне 2019-2020 гг. имеют достоверные отличия. Снижение результатов мы напрямую связываем с пандемией COVID-19, поскольку сезон был прерван по объективным причинам, и в ситуации самоизоляции не все спортсменки сохранили имеющийся в ходе сезона уровень волевых качеств, нервно-психического напряжения и уровень мыслительных процессов. Но все же наличие достоверных отличий по всем тестовым методикам показывает возможность сохранения необходимого эффекта в процессе психологической подготовки хоккеисток на этапе совершенствовании спортивного мастерства.

Отметим, что опытная работа продолжалась и в режиме самоизоляции посредством проведения онлайн-занятий. Это, конечно, не заменяло полноценно личного общения и взаимодействия, исключало привычный формат тренировочного процесса, и полностью исключало соревновательный процесс. Но, с целью сохранения оптимального уровня нервно-психического напряжения, поддержания с целью сохранения оптимального уровня нервно-психического напряжения, поддержания должного уровня развития волевых качеств и мышления было принято решение продолжать опытную работу с учетом сложившихся обстоятельств. Как показала практика, данное решение дало положительный результат и, несмотря на некоторое ухудшение результатов в сравнении с предыдущими двумя сезонами достоверные отличия по всем четырем диагностическим тестовым методикам зафиксировать удалось.

ВЫВОДЫ

Психологические аспекты подготовки в спорте имеют крайне важное значение. Женский коллектив имеет ряд специфических особенностей, которые тренеру необходи-

мо учитывать при построении процесса общения и взаимодействия. Как показывает практика, корректный учет гендерных аспектов в работе с женской командой в хоккее позволяет достичь высоких результатов как с точки зрения психологии спорта, так и по итогам выступления в Чемпионате.

ЛИТЕРАТУРА

1. Романова Н.Н. Интроспекция как составляющая рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры /
2. Н.Н. Романова // *Здравоохранение, образование и безопасность*. – 2019. – № 2 (18). – С. 87–91.
3. 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.
4. 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. Romanova, N.N. (2019), "The introspection as a component of reflection of emotional states of future physical education teachers", *Health, education and security*, No. 2 (18), pp. 87-91.
2. Romanova, N.N., Belyakova N.N., Dyatlov, D.A., Latyushin, Ya. . (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 159.972

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ НАПРЯЖЕНИЯ

Аклима Накиповна Султанова, доктор медицинских наук, профессор, Новосибирский государственный медицинский университет; Елена Евгеньевна Вакнин, доктор психологических наук, доцент; Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет; Павел Алексеевич Максименко, клинический психолог, аспирант, Новосибирский государственный медицинский университет; Вероника Алексеевна Луговенко, медицинский психолог, Детский медицинский центр «Синеглазка», Новосибирск; Диана Константиновна Иоаниди, преподаватель, Екатерина Юрьевна Мартынова, лаборант, Новосибирский государственный медицинский университет

Аннотация

В статье приведены результаты особенности совладающего поведения и детско-родительских отношений у подростков с головной болью напряжения. Под совладающим поведением в статье раскрываются особенности когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий, которые используются, чтобы совладать с психологическими трудными ситуациями. При исследовании детско-родительских отношений внимание уделяется определению установок, поведения и методов воспитания родителей так, как видят их дети в подростковом возрасте. В качестве методик исследования используются следующие методики: анкетирование; Опросник «Подростки о родителях» Л.И. Вассермана; Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазару-