

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

*Высочина Надежда*

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины.

#### **Анотации:**

Рассмотрены проблемы психологического обеспечения подготовки хоккеистов как фактора повышения эффективности соревновательной деятельности. Определены концептуальные направления и содержание психологического обеспечения подготовки хоккеистов с учетом их личностных характеристик. Показано, что психологическое обеспечение подготовки хоккеистов предъявляет высокие требования к эмоционально-волевым качествам спортсменов, стрессоустойчивости, психическим познавательным процессам, а также зависит от специфики соревновательной деятельности.

Considered the problems of psychological support training of ice hockey players as a factor of increase of efficiency of competitive activity. Defined conceptual directions and content of psychological support of preparation of ice hockey players based on their personal characteristics. It is shown that psychological support of training of ice hockey players makes high demands to the emotional and volitional qualities of athletes, stress stability, mental cognitive processes, and also depends from the specific competitive activities.

Розглянуто проблеми психологічного забезпечення підготовки хокеїстів як фактора підвищення ефективності змагальної діяльності. Визначено концептуальні напрямки та зміст психологічного забезпечення підготовки хокеїстів з урахуванням їх особистісних характеристик. Показано, що психологічне забезпечення підготовки хокеїстів пред'являє високі вимоги до емоційно-вольових якостей спортсменів, стресостійкості, психічних пізнавальних процесів, а також залежить від специфіки змагальної діяльності.

#### **Ключевые слова:**

психологическое обеспечение, психологическая подготовка, хоккей, личностные характеристики.

psychological support, psychological preparation, hockey, personal characteristics.

психологічне забезпечення, психологічна підготовка, хокей, особистісні характеристики.

**Постановка проблемы.** Вопросы психологического обеспечения подготовки хоккеистов на сегодняшний день все больше привлекают внимание ученых. Изучение работ отечественных и зарубежных специалистов показывает, что наряду с физической и технико-тактической подготовкой, психологической составляющей процесса подготовки хоккеистов уделяется недостаточно внимания, она является наименее исследованной и систематизированной. В то же время для реализации ключевых задач, стоящих перед хоккеистами на разных этапах многолетнего совершенствования, все виды подготовки должны дополнять друг друга и развиваться комплексно.

Рациональная организация психологического обеспечения подготовки хоккеистов предполагает не только учет специфики их соревновательной деятельности, но и выдвигает высокие требования к уровню развития эмоционально-волевых качеств спортсменов, психических познавательных процессов (мышления и внимания), способности выдерживать значительные физические и психические нагрузки. Не менее важную роль играет скорость реакции хоккеиста, поскольку активное противодействие соперника требует мгновенного изменения реализации плана игровых действий игрока или команды. Как следствие спортсменам приходится молниеносно реагировать в обстановке выраженного дефицита времени при смене игровых ситуаций, что не позволяет предугадать приемы и действия соперника в вариативных конфликтных ситуациях. Исходя из этого, сложные условия ведения соревновательной борьбы требуют всестороннего рассмотрения особенностей психологической подготовки хоккеистов [2].

**Анализ последних исследований и публикаций.** В специальной литературе можно встретить достаточное количество работ, освещающих различные направления психологического обеспечения хоккеистов, однако, большинство из них имеют разрозненный характер и отражают лишь его отдельные аспекты [3, 4, 9]. С научной точки зрения основной

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

проблемой в настоящее время является то, что психологическая подготовка не рассматривается в контексте общей системы спортивной подготовки как один из важных структурных элементов. Важно осуществлять проведение психологической подготовки с учетом поставленных перед спортсменом целей и задач, а также периода подготовки в рамках тренировочного процесса.

Большинство специалистов в области психологии спорта отмечают, что психологическая подготовка – это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях [2, 7, 8].

Учитывая тенденции спортивной психологии сегодня термин «психологическая подготовка» все чаще уступает место термину «психологическое обеспечение», который имеет новый расширенный контекст, указывающий на более широкий спектр возможностей работы спортивного психолога, что предполагает разработку психологически обоснованной организации всего процесса подготовки, а конкретная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям рассматривается как часть этой многосторонней работы. Отличительной чертой в использовании термина психологическое обеспечение является осознание необходимости перехода от отдельных задач, решающих частные вопросы, к стратегическому проектированию всего процесса подготовки на основе психологического анализа соревновательной деятельности [6]. Поэтому изучение проблем психологического обеспечения подготовки квалифицированных хоккеистов как фактора повышения эффективности соревновательной деятельности является актуальным.

**Цель исследования:** проанализировать проблемы направления психологического обеспечения подготовки хоккеистов с учетом их индивидуально-психологических характеристик.

**Методы:** анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, методы психодиагностики: тест Г. Айзенка для определения типа темперамента, модифицированный тест В. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса», тест Е. Федосеевой для определения ведущей репрезентативной системы, методика Спилбергера-Ханина для определения уровня ситуативной и личностной тревожности, методы математической статистики [1].

Исследования проводились с июня по декабрь 2015 г. В исследовании принимали участие 12 квалифицированных хоккеистов, из них МСМК – 4, МС – 7, КМС – 1. Средний возраст спортсменов –  $29,8 \pm 5,4$  лет.

**Результаты и обсуждение.** Специфика соревновательной деятельности и выбор игрового амплуа в хоккее обусловлены предрасположенностью спортсмена к определенному типу психической организации, что требует своевременной диагностики и распознавания личностных психологических детерминант для того, чтобы правильно определить склонность спортсмена к решению тех или иных игровых задач.

Анализ показателей типа темперамента (экстраверсии и нейротизма) свидетельствует о том, что у хоккеистов ( $n=12$ ) преобладает сангвинический тип темперамента – сильный, подвижный, уравновешенный, который сочетается со средним уровнем психологического и физиологического стресса. В зависимости от типа игрового амплуа показатели экстраверсии и нейротизма имеют определенную предрасположенность. Так, в группе нападающих отмечается более низкий показатель экстраверсии (12,2 балла), чем в группе защитников (15,2 балла). А у вратаря экстраверсия составляет 4,0 балла, что указывает на необходимость индивидуального подхода при учете данных характеристик в разработке программы

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

психологического обеспечения спортсменов. В то же время средний показатель нейротизма у нападающих равен 11,6 балла, а у защитников 9,5 балла, что указывает на уравновешенность нервной системы. При этом у вратаря показатель нейротизма составляет 16 баллов, а по типу темперамента он является меланхоликом. Важно отметить, что на уровне высших достижений меланхолики встречаются во всех видах спорта, а слабость нервной системы, обуславливающая данный тип темперамента, отражает у спортсменов исключительно тонкую и восприимчивую психику, что определяет наличие у них антиципационных способностей и имеет большое значение в игровых видах спорта. По данным корреляционного анализа уровень нейротизма хоккеистов ( $n=12$ ) имеет достоверную корреляционную взаимосвязь с уровнем личностной тревожности ( $r=0,70$ ;  $p<0,05$ ). Такие показатели отражают определенную общность в проявлении их эмоциональной устойчивости (табл. 1).

Таблица 1

**Оценка психологических особенностей хоккеистов**

Исследуемые параметры		Игровое амплуа			Все спортсмены ( $n=12$ )
		Нападающий ( $n=5$ )	Защитник ( $n=6$ )	Вратарь ( $n=1$ )	
Характеристики темперамента	Экстраверсия	12,2	15,2	4,0	13,0
	Нейротизм	11,6	9,5	16,0	10,9
Вид стресса	Психологический	18,6	18,8	20,0	18,8
	Физиологический	16,4	14,7	18,0	15,7
Тип сенсорной системы	Визуальная	7,0	4,2	6,0	5,5
	Аудиальная	2,2	4,2	5,0	3,4
	Кинестетическая	5,8	6,7	4,0	6,1
Тревожность	Ситуативная	42,4	36,0	49,0	39,8
	Личностная	44,2	38,7	50,0	41,9

Для составления всесторонне обоснованной программы психологического обеспечения хоккеистов необходимо изучить вопрос об особенностях их восприятия как психического познавательного процесса и преобладающем типе сенсорной системы (рис. 1.).

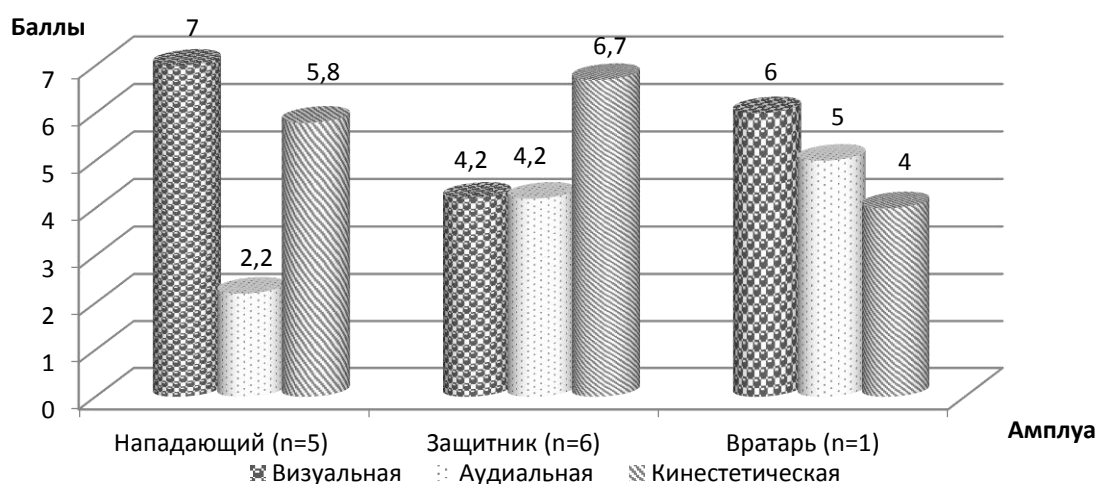


Рис. 1. Сопоставление типов сенсорных систем у хоккеистов разных игровых амплуа

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

По результатам тестирования было выявлено, что у большинства спортсменов ( $n=12$ ) преобладает кинестетический тип восприятия (6,1 балла), однако в наибольшей степени он выражен у защитников (6,7 балла). В группе нападающих, как и у вратаря, преобладает визуальный тип восприятия (7,0 и 6,0 баллов соответственно). Аудиальная сенсорная система развита у хоккеистов в наименьшей степени. При этом отмечается зависимость между аудиальной формой восприятия и уровнем психологического стресса ( $r=0,51$ ;  $p<0,05$ ), что отражает невысокий уровень стресса, силу и уравновешенность нервной системы присущие хоккеистам.

В процессе разработки программы психологического обеспечения спортсменов целесообразно учитывать уровень их ситуативной и личностной тревожности. Полученные в исследовании данные свидетельствуют о том, что уровень ситуативной тревожности у всех хоккеистов ниже, чем уровень личностной. При этом у вратаря характеристики тревожности находятся на высоком уровне и указывают на склонность воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций, а также повышенную восприимчивость к стрессам, что согласуется с его типом темперамента и высоким уровнем эмоциональной неустойчивости. Обращает на себя внимание различие между показателями тревожности у нападающих и защитников. Хоккеисты с игровым амплуа защитника более спокойно реагируют на внешние раздражители, чем нападающие, что обусловлено уравновешенностью их нервной системы (рис. 2.).

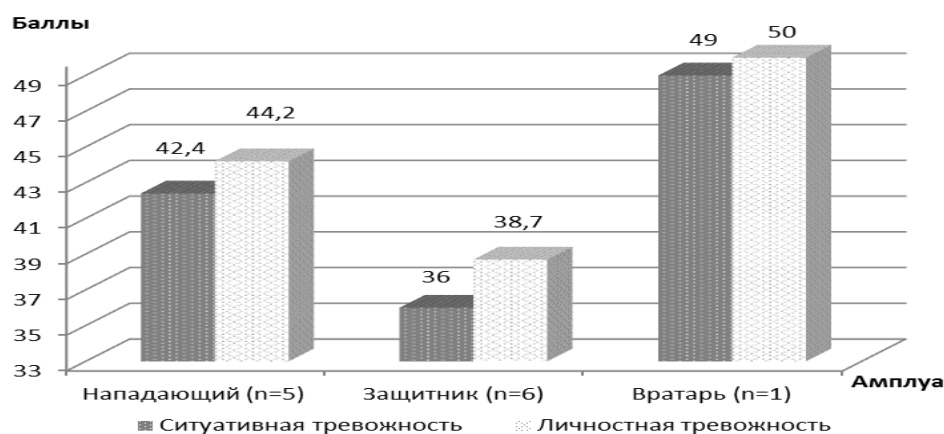


Рис. 2. Сравнение показателей ситуативной и личностной тревожности у хоккеистов разных игровых амплуа

Несмотря на высокий уровень квалификации большинства испытуемых, количество обследованных спортсменов по отдельным амплуа не является достаточным для создания модельных психологических характеристик. Результаты тестирования позволяют нам лишь наметить общие ориентиры в изучении личностных особенностей хоккеистов и использовать их для разработки программ психологической подготовки, исследования современных проблем и направлений психологического обеспечения.

Проведенное исследование показывает, что психологические особенности хоккеиста лежат в основе его индивидуального восприятия и переработки информации, поведенческих реакций, стиля и направленности реализации технико-тактических возможностей. Поэтому психологическое обеспечение в хоккее должно базироваться на индивидуальном подходе [5].

Актуальной проблемой и одним из основных направлений психологического обеспечения подготовки хоккеистов с учетом психических свойств личности можно отнести выбор игрового амплуа. Амплуа спортсмена включает в себя набор определенных функций и отражает специфические личностные качества спортсмена. Разделение



## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

спортсменов на группы с учетом их амплуа обосновано тем, что в ходе игры перед каждым игроком стоит своя, особенная задача. Для достижения победы в матче необходимы согласованные действия всех игроков, где каждый спортсмен должен реализовать свой индивидуальный физический и психический потенциал.

В большинстве случаев именно специфические особенности характера спортсмена помогают ему найти наиболее подходящее для него амплуа в командной игре. В то же время, существует и обратная взаимосвязь – игра в хоккей стимулирует развитие определенных психических процессов у спортсмена (ощущение, мышление, внимание, память) и формирует выраженные волевые качества и высокий уровень самоконтроля.

Еще одной проблемой и важным направлением психологического обеспечения в хоккее является поддержание благоприятного микроклимата в команде и создание психологически комфортной атмосферы, что достигается путем определения индивидуально-психологических характеристик спортсменов, с учетом которых разрабатывается стратегия групповых взаимоотношений и действий во время матчей.

Не менее существенным фактором в психологическом обеспечении подготовки хоккеистов можно считать контроль над эмоциональным состоянием спортсменов и формирование состояния оптимальной боевой готовности. Специфика соревновательной деятельности в спортивных играх обуславливает высокое эмоциональное напряжение спортсменов, множество ярких эмоций, переживаний и страхов (ошибочных действий, получения травмы и др.). В большинстве случаев эмоциональное напряжение связано с чувством повышенной ответственности перед наиболее важными соревнованиями в сезоне.

Кроме указанных направлений психологического обеспечения, можно отметить необходимость формирования у игроков навыков самоанализа собственного поведения в игре и регуляции психологического состояния в течение длительного и “плотного” соревновательного периода [2].

Исходя из сказанного следует, что создание благоприятных условий психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта связано как с личностными особенностями спортсменов, так и с микроклиматом в команде, поскольку команда представляет собой уникальное сочетание игроков разного возраста и амплуа, уровня квалификации и подготовленности, индивидуальных особенностей техники и психологических свойств личности, учет которых является необходимым условием рационального построения всей системы психологического обеспечения.

**Выводы.** Оценка индивидуально-психологических характеристик квалифицированных хоккеистов позволила выделить ключевые направления психологического обеспечения и связанные с ними проблемы. К ним относятся: выбор игрового амплуа, поддержание благоприятного микроклимата в команде и создание психологически комфортной атмосферы, контроль над эмоциональным состоянием спортсменов и формирование состояния оптимальной боевой готовности, развитие волевых качеств, формирование у игроков навыков саморегуляции и самоанализа собственного поведения в игре.

**Перспективы дальнейших исследований** будут связаны с изучением особенностей психологического обеспечения спортсменов в других видах спорта.

### Литература:

1. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 688 с.
2. Высочина Н. Л. Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Н. Л. Высочина, Н. Н. Безмылов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 3. – С. 40–44.

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

3. Жариков Е. С. Психология управления в хоккее / Е. С. Жариков, А. С. Шигаев. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 183 с.
4. Карпов В. Е. Совершенствование средств саморегуляции психического состояния хоккеистов высшей квалификации в игровой деятельности : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Карпов Валерий Евгеньевич. – Челябинск, 2002. – 158 с.
5. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки в игровых видах спорта: монография / Ж. Л. Козина. – Харьков : Точка, 2009. – 396 с.
6. Мельников В. М. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В. М. Мельников, В. Н. Непопалов, Е. В. Романина [и др.] // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 3. – С. 122–129.
7. Находкин В. В. Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-тренировочных сборов на этапе высшего спортивного мастерства / В. В. Находкин // Спорт. психолог. – 2008. – № 3 (15). – С. 26–28.
8. Сафонов В. К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности / В. К. Сафонов // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 2. – С. 71–74.
9. Latishkevich L. A. The problems of psychological and psychophysiological orientation in sport games / L. A. Latishkevich // Wychowanie fizyczne i sport. Modern Olympic Sport: Proceedings of the 3 International scientific. – Warszawa, 1999. – P. 158–159.