

Результативность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом коррекции уровня их самооценки

Михнов А.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Цель: изучить влияние повышения уровня самооценки на эффективность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса. **Материал:** в исследованиях приняли участие шестнадцать спортсменов (АТЛАНТ, Московская обл. - Континентальная хоккейная лига). **Результаты:** установлено, что при применении специального тренинга повышения самооценки возрастает уровень реализации технико-тактических действий в матчах. Количество заброшенных шайб увеличилось на 8,92%, результативных передач – на 21,5%, общее количество бросков по воротам – на 20,02%. **Выводы:** рекомендуется специализированная программа коррекции уровня самооценки из 10 отдельных занятий. Занятия имеют разные целевые установки: формирования навыка позитивного отношения к себе, выработки навыков активной жизненной позиции, закрепления высокой самооценки. Программа применяется в течение двух недель в подготовительном периоде подготовки.

Ключевые слова:

самооценка, психологическая, подготовка, соревновательная, деятельность, технические, тактические.

Михнов А.П. Результативність змагальної діяльності хокеїстів високого класу з урахуванням корекції рівня їх самооцінки. Мета: вивчити вплив підвищення рівня самооцінки на ефективність змагальної діяльності хокеїстів високого класу. **Матеріал:** в дослідженнях взяли участь шістнадцять спортсменів (АТЛАНТ, Московська обл. - Континентальна хокейна ліга). **Результати:** встановлено, що при застосуванні спеціального тренінгу підвищення самооцінки зростає рівень реалізації техніко-тактичних дій в матчах. Кількість закинутих шайб збільшилася на 8,92%, результативних передач - на 21,5%, загальна кількість кидків по воротах - на 20,02%. **Висновки:** рекомендується спеціалізована програма корекції рівня самооцінки з 10 окремих занять. Заняття мають різні цільові установки: формування досвіду позитивного ставлення до себе, вироблення навичок активної життєвої позиції, закріплення високої самооцінки. Програма застосовується протягом двох тижнів у підготовчому періоді підготовки.

самооцінка, психологічна, підготовка, змагальна, діяльність, технічні, тактичні.

Mikhnov A.P. Effectiveness of competitive activity of high class hockey players accounting a level of their self-esteem. Purpose: study the effect of increasing the level of self-esteem on the efficiency of competitive activity of high class players. **Material:** the study involved sixteen athletes (Atlanta, Moscow region. - Continental Hockey League). **Results:** it was found that the application of special training self-esteem increases the level of implementation of technical and tactical action games. Number of goals increased by 8.92%, assists - 21.5%, the total number of shots on goal - to 20.02%. **Conclusions:** it is recommended specialized program correction level of self-esteem from 10 separate studies. Classes have different target setting: habit forming positive attitudes towards themselves, develop skills of active life position, securing high self-esteem. The program is used for two weeks in the preparatory period of training.

self-esteem, psychological, training, competition, operations, technical, tactical.

Введение.

Проблема психологической подготовки спортсменов, является одной из наиболее актуальных среди прочих вопросов подготовки спортсменов [2, 4, 8, 14-16, 21]. Особую значимость вопросы психологической подготовки спортсменов приобретают на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, а также поддержания и сохранения высшего спортивного мастерства (этапы, которые входят в состав второй стадии мегаструктуры многолетней подготовки – реализации и развития высшего спортивного мастерства) [1, 9, 15, 19, 22].

Причиной этому, по мнению специалистов, является тот факт, что на заключительных этапах многолетнего совершенствования, специальная спортивная подготовка постепенно теряет свою приоритетность, что связано с достижением спортсменами оптимальной формы и исчерпанию функциональных резервов организма. Чем выше уровень квалификации спортсмена, тем, как правило, сложнее находить методы и средства совершенствования его возможностей [3, 6, 7, 13, 17, 18, 20].

На уровне высшего спортивного мастерства индивидуальные психологические особенности игроков проявляются более отчетливее, нежели на ранних этапах многолетнего совершенствования, что в свою очередь, находит подтверждение в исследованиях многих специалистов [5, 9-12].

На сегодняшний день, наблюдается неуклонное повышение уровня конкуренции на международной спортивной арене в соревнованиях по хоккею с шайбой. Эта тенденция приводит к постоянному повышению как физических, так и психических нагрузок на спортсменов, что предъявляет особые требования к поиску новых технологий подготовки хоккеистов к соревнованиям.

В этой связи, актуальными являются исследования направленные на поиск резервов психологической подготовленности спортсменов. Коррекция психологических состояний и свойств личности спортсменов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности играет значительную роль в общей системе спортивной подготовки.

Работа выполняется в рамках научно-исследовательской темы 2.4. «Теоретико-методические основы и индивидуализация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта» согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы - изучить влияние повышения уровня самооценки на эффективность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса.

Задачами исследований было определить эффективность внедренной программы направленной на повышение самооценки спортсменов, а также изучить влияние повышенного уровня самооценки на эффективность соревновательной деятельности хоккеистов

Методи дослідження. Педагогічні спостереження і аналіз змагальницької діяльності, аналіз даних спеціальної науково-методическої літератури, аналіз даних Інтернет, методи математическої статистици.

Результати досліджень.

Для підвищення рівня самооцінки хокеїстів, була розроблена спеціалізована програма, котра включала десять окремих занять (іли тренінгов), направлених на корекцію рівня самооцінки. Заняття мали різні цільові установки, от формування навички позитивного відношення до себе до виробки навичок активної життєвої позиції і закріплення високої самооцінки. Програма прилялась в течення двох тижнів в підготовчельному періоді підготовки. Організація досліджень включала три відносно самостійницьких етапа: 1) Констатуруючий експеримент (первичне тестування самооцінки і визначення ефективності змагальницької діяльності); 2) Проведення експеримента, впровадження авторської програми по оптимізації рівня самооцінки (розділення хокеїстів на контрольну і експериментальну групу); 3) Повторне тестування (визначення ефективності запропонованої програми і підвищеного рівня самооцінки на змагальницьку діяльність хокеїстів).

Так на рисунку 1. представлені данні ефективності змагальницької діяльності хокеїстів контрольної і експериментальної груп після проведення експеримента. Слідуеть відзначити, что у хокеїстів експериментальної групи, після проведенно-го експеримента, рівень самооцінки був достовірно вище аналогічних даних контрольної групи.

Так, хокеїсти експериментальної групи по результатам регулярного первенства 2013-2014 гг. мали достовірно більше високий рівень заброшенних шайб, по сравненію со своїми же даними предыдущего сезона (2012-2013 гг.), а также даними спортсменов контрольной группы.

На рисунку 1. видно, что по результатам предыдущего сезона, хокеїсти експериментальної групи имели уровень заброшенных шайб, который превышал средний модельный показатель для высококвалифицированного хоккеиста на 8,02 %. Анализ данного технико-тактического действия, по итогам сезона 2013-2014 гг., показал достовірный ($p < 0,05$) прирост его реализации спортсменами экспериментальной группы – 16,98 %, т.е. фактически вдвое был повышен уровень заброшенных шайб в матче. Результаты хоккеистов контрольной группы по данному показателю практически не изменились.

Также, можно констатировать о повышении показателя результативных передач у спортсменов экспериментальной группы (рис.2).

До внедрения специализированной программы показатель выполненных результативных передач в матче в экспериментальной группе имел отрицательное значение и был на 19,74 % ниже, чем средний модельный уровень для высококвалифицированного хоккеиста.

Анализ данного показателя в сезоне 2013-2014 гг., показал существенный прирост этого технико-тактического действия для хоккеистов экспериментальной группы – 9,14 %. Выявленные изменения имели статистически достовірный характер ($p < 0,05$).

На рисунку 2. можно также видеть, что и у спортсменов контрольной группы наблюдается положи-

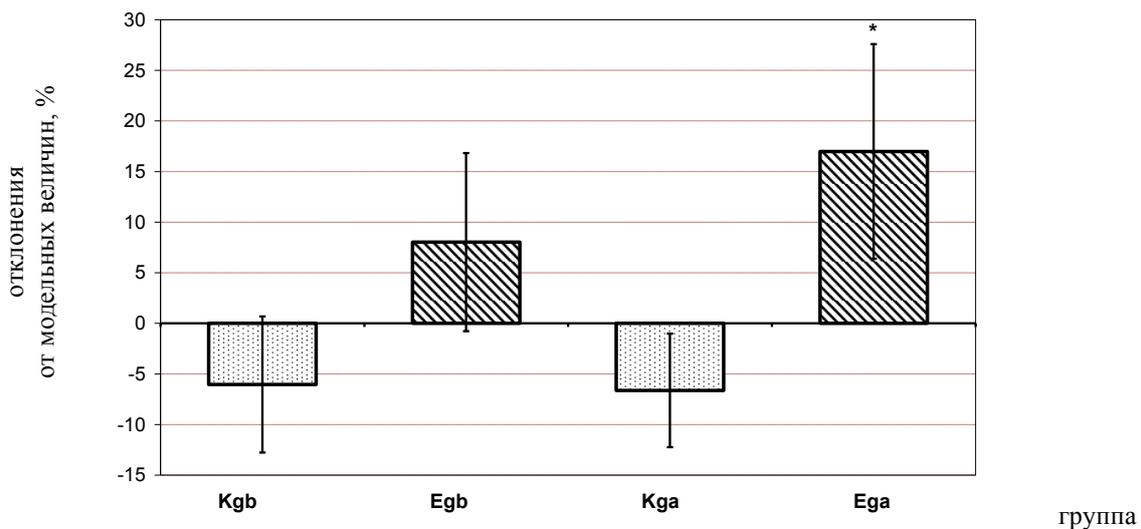


Рис. 1. Заброшенные шайбы хоккеистами контрольной и экспериментальной групп по результатам сезона предыдущего (2012-2013 гг.) и последующего эксперимента (2013-2014 гг.), в процентах от модельных величин. * - различия статистически достовірные, $p < 0,05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

тельное изменение по показателю результативных передач (-13, 9 % в предшествующем и 7, 61 % последующем эксперименту сезона), однако в отличие от экспериментальной группы различия здесь были статистически не достоверными. Были выявлены достоверные ($p < 0, 05$) положительные изменения у спортсменов экспериментальной группы и по показателю набранных очков в матче.

Так, количество набранных очков спортсменами экспериментальной группы по результатам, предше-

ствующего эксперименту сезона, составило – 27, 67 %, показатель, который можно охарактеризовать, как ниже среднего. Анализ игрового сезона последующего эксперименту, показал значительное увеличение набранных очков хоккеистами в матче – 13, 06 %.

Заброшенные шайбы, результативные передачи и набранные очки, являются одними из наиболее значимых технико-тактических действий для хоккеиста в матче. Именно на основании анализа этих показателей оценивают эффективность игры спортсменов в атаке.

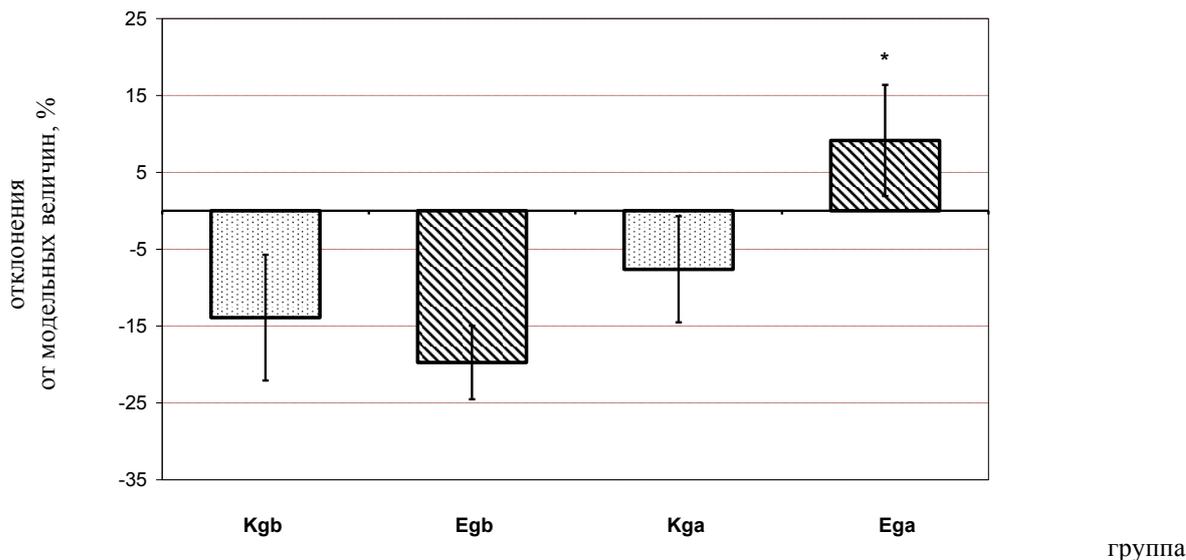


Рис. 2. Результативные передачи, выполненные хоккеистами контрольной и экспериментальной групп по результатам сезона предшествующего (2012-2013 гг.) и последующего эксперименту (2013-2014 гг.), в процентах от модельных величин: * - различия статистически достоверны, $p < 0, 05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

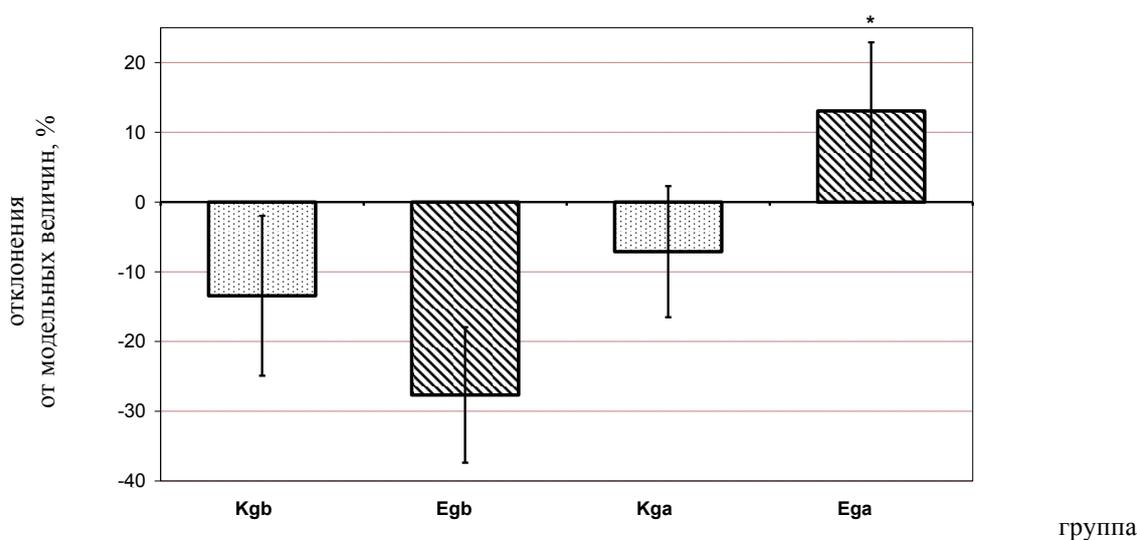


Рис. 3. Набранные очки хоккеистами контрольной и экспериментальной групп по результатам сезона предшествующего (2012-2013 гг.) и последующего эксперименту (2013-2014 гг.), в процентах от модельных величин: * - различия статистически достоверны, $p < 0, 05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента.

Полученные нами данные, позволяют констатировать о положительном влиянии предложенной программы по коррекции самооценки на уровень реализации активных атакующих действий в матче.

Чем выше был уровень самооценки у хоккеиста, тем большее количество бросков он совершал по воротам соперника в матче. Как правило, при невысокой самооценке, спортсмены неуверенные в своих силах, берут инициативу на себя достаточно редко, действуют более осторожно. Конечно же, бросать по воротам нужно лишь в тех случаях, когда этот бросок может привести к взятию ворот или обострению ситуации, но речь идет не о том. Не уверенные в своих силах хоккеисты, достаточно часто могут пропускать

удобный момент для броска, пытаясь при этом, найти передачей партнера по команде или выбрать другой вариант продолжения атаки.

Рассматривая данные, представленные на рисунке 4. можно утверждать, что повышенный уровень самооценки хоккеистов экспериментальной группы, положительным образом сказался на количестве выполненных ими бросков по воротам в матче.

Если до применения специализированной программы, количество бросков у спортсменов экспериментальной группы было ниже на 4, 81 % средней нормы, то после ее применения, общее количество бросков по воротам у спортсменов превысило среднюю норму на 14, 94 %. Выявленные изменения име-

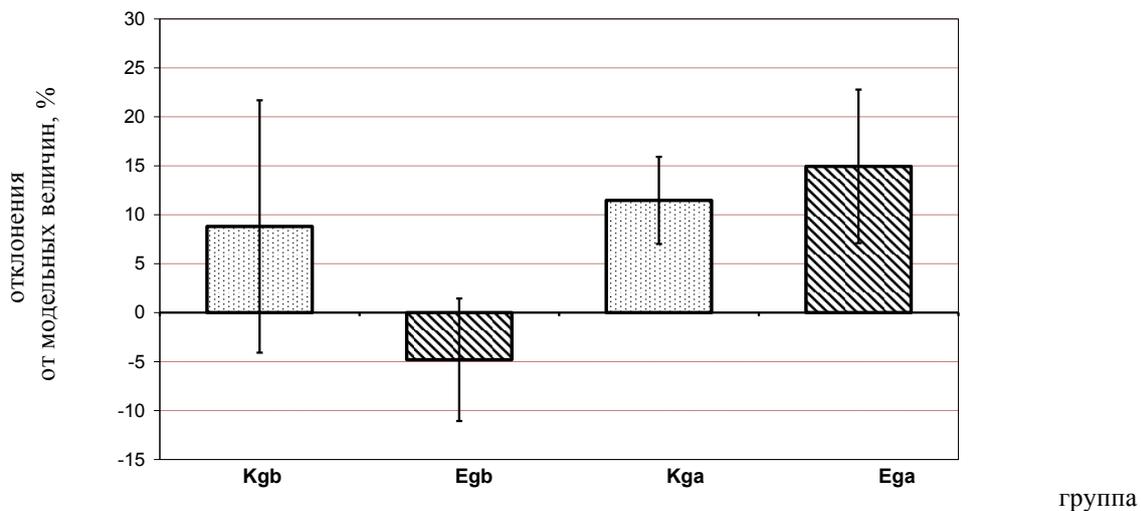


Рис. 4. Общее количество бросков по воротам хоккеистами контрольной и экспериментальной групп по результатам сезона предшествующего (2012-2013 гг.) и последующего эксперименту (2013-2014 гг.), в процентах от модельных величин. * - различия статистически достоверны, $p < 0, 05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента

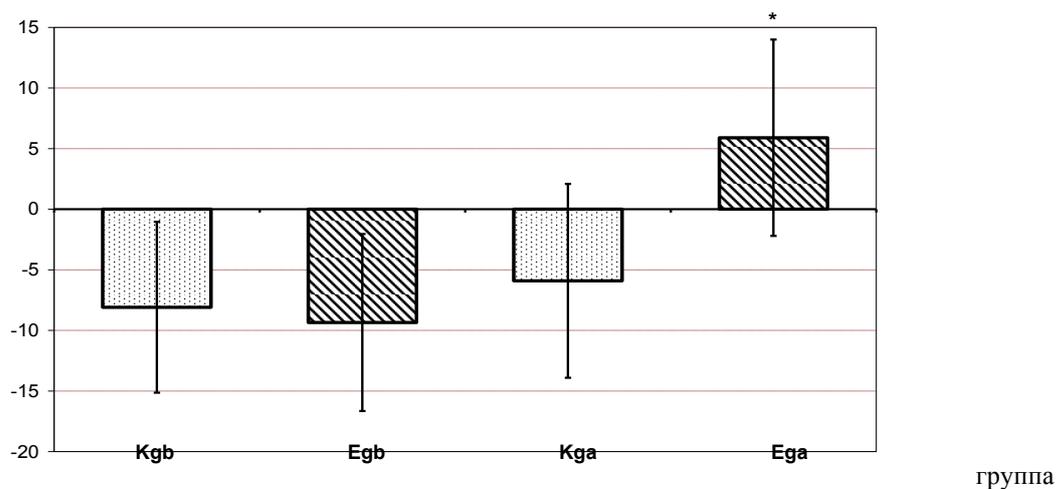


Рис. 5. Суммарный показатель модельного отклонения хоккеистами контрольной и экспериментальной групп по результатам сезона предшествующего (2012-2013 гг.) и последующего эксперименту (2013-2014 гг.), в процентах от модельных величин. * - различия статистически достоверны, $p < 0, 05$; Kgb – контрольная группа до эксперимента; Kga – контрольная группа после эксперимента; Egb – экспериментальная группа до эксперимента; Ega – экспериментальная группа после эксперимента

ют статистически достоверный характер ($p < 0,05$). Спортсмены стали чаще бросать шайбу по воротам, что в свою очередь привело к увеличению заброшенных шайб. Количественный показатель переходил, таким образом в качественный.

На рисунке 5. представлен суммарный показатель модельного отклонения, который характеризовал в целом эффективность соревновательной деятельности хоккеистов. Так, на рисунке 5 видно, что суммарный показатель модельного отклонения у спортсменов экспериментальной группы достоверно ($p < 0,05$) был выше, чем у спортсменов контрольной группы.

Имея отрицательный баланс процентного отклонения от модельных величин до применения программы (- 9,35%), спортсмены экспериментальной группы, по данным последующего сезона превысили средний уровень для высококвалифицированных спортсменов на 5,9%.

Выводы:

1. Анализ соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса позволил установить положительное влияние повышенного уровня самооценки хоккеистов высокого класса на эффективность их соревновательной деятельности в матче.
2. В результате анализа выступления хоккеистов в двух сезонах Континентальной хоккейной лиги, один из которых предшествовал, а другой последовал эксперименту, было установлено, что спортсмены имели достоверно более высокий уровень реализации технико-тактических действий в матче, нежели хоккеисты контрольной группы.
3. Количество заброшенных шайб у спортсменов экспериментальной группы увеличилось 8,96%, результативные передачи – 28,88%, набранные очки в матче – 40,73%, броски по воротам соперника – 19,75%, реализация бросков по воротам – 19,29%.

Литература

1. Боязитова И.В. Взаимосвязь самооценки и волевой регуляции в оттогенезе / И.В. Боязитова // Психол. Журнал. – 1998. - № 4. – С. 27-40.
2. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук. – СПб: Питер, 2006. – 352 с.
3. Воронова В.И. Психология спорта: навч. посібник / В.И. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Галкина И.А. Взаимосвязь самооценки личности и характеристик исполнительской деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / И.А. Галкина. – М.: ИП РАН, 2009. – 25 с.
5. Дідора М.І. Розвиток впевненості у студентів / М.І. Дідора, В.В. Яцула // Практична психологія та соціальна робота. - 2006. - № 11. – С. 30-35.
6. Ермаков С.С. Навчання техніці ударних рухів у спортивних іграх на основі їх комп'ютерних моделей та нових тренажерних пристроїв. Дис.... д-ра пед. наук. 1997. - 350 с.
7. Ермаков С.С. Модели биомеханических систем в организации эффективного действия спортсмена // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, ХХІІІ. - 2001. - № 17. – С. 40-47.
8. Залученова Е.А. Соотношение самооценки и уровня притязаний и его влияние на личностные особенности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Е.А. Залученова. – М., 1995. – 187 с.
9. Кириченко Р.О. Вивчення структури техніко-тактичної діяльності кваліфікованих баскетболісток методом головних компонент / Р.О. Кириченко, Е.Ю. Дорошенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2006. — № 5. — С. 36-41.
10. Келлер В.С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В.С. Келлер // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 41–50.
11. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки в игровых видах спорта: монография / Ж.Л. Козина. – Харьков: Точка, 2009. – 396 с.
12. Курилкин А.И. Самооценка личности спортсмена как фактор готовности к соревновательной деятельности / А.И. Курилкин // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т.4. – С. 119-125.
13. Лозова Г.В. Формирование самооценки спортсмена: [учеб. пособие] / Г.В. Лозова; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20с.
14. Родионов А. В. Психологическая подготовка хоккеиста / А. В. Родионов // Наука в Олимпийском спорте. – 2009. - №2. – С. 113–115.
15. Розов В.І. Методики оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості / В.І. Розов // Практична психологія та соціальна робота. - 2007. - № 6. – С. 30-48.
16. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков.

References:

1. Boiazitova I.V. *Psikhologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 1998, vol.4, pp. 27-40.
2. Burlachuk L.F. *Psikhodiagnostika* [Psychodiagnostics], Sankt Petersburg, Peter, 2006, 352 p.
3. Voronova V.I. *Psikhologiya sportu* [Sports psychology], Kiev, Olympic Literature, 2007, 298 p.
4. Galkina I.A. *Vzaimosviaz' samoocenki lichnosti i kharakteristik ispolnitel'skoy deyatelnosti* [The relationship of self-identity and characteristics of performing activity], Cand. Diss., Moscow, 2009, 25 p.
5. Didora M.I. *Praktichna psikhologiya ta social'na robota* [Practical psychology and social work], 2006, vol.11, pp. 30-35.
6. Iermakov S.S. *Navchannia tekhnici udarnikh rukhiv u sportivnikh igrakh na osnovi yikh komp'uternikh modelej ta novikh trenazhernikh pristroyiv* [Learning technology shock movements in sports games based on computer models and their new simulator equipment], Dokt. Diss., Kiev, 1997, 350 p.
7. Iermakov S.S. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnoho vohovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2001, vol.17, pp. 40-47.
8. Zaluchenova E.A. *Sootnoshenie samoocenki i urovnia pritiazaniy i ego vliianie na lichnostnye osobennosti* [The ratio of self-esteem and level of aspiration and its influence on personality traits], Cand. Diss., Moscow, 1995, 187 p.
9. Kirichenko R.O. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnoho vohovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2006, vol.5, pp. 36-41.
10. Keller V.S. *Sorevnovatel'naia deiatel'nost' v sisteme sportivnoj podgotovki* [Competitive activity in the athletic training]. *Sovremennaiia sistema sportivnoj podgotovki* [The modern system of sports training], Moscow, 1995, pp. 41–50.
11. Kozina Zh.L. *Individualizaciia podgotovki v igrovyykh vidakh sporta* [Individualization of training in team sports], Kharkov, Point, 2009, 396 p.
12. Kurilkin A.I. *Samoocenka lichnosti sportsmena kak faktor gotovnosti k sorevnovatel'noj deiatel'nosti* [Self-evaluation of the individual athlete as a factor in readiness for competitive activity], Moscow, 1998, vol.4, pp. 119-125.
13. Lozovaia G.V. *Formirovanie samoocenki sportsmena* [Formation of self-esteem athlete], Sankt Petersburg, 2003, 20 p.
14. Rodionov A. V. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2009, vol.2, pp. 113–115.
15. Rozov V.I. *Praktichna psikhologiya ta social'na robota* [Practical psychology and social work], 2007, vol.6, pp. 30-48.
16. Savenkov G.I. *Psikhologicheskaiia podgotovka sportsmena v sovremennoj sisteme sportivnoj trenirovki* [Psychological preparation of the athlete in the modern system of sports training], Moscow, Physical Culture and Sport, 2006, 96 p.
17. Savin V. P. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice

- М.: Физ. Культура, 2006. – 96 с.
17. Савин В. П. Адекватность соревновательной и тренировочной деятельности хоккейных вратарей как фактор эффективного процесса их совершенствования / В. П. Савин, В. В. Крутских, В. С. Львов // Теория и практика физ. культуры. - 2007. - № 11. - С. 34-36.
18. Braun B. Development of self-knowledge and the process of individuation / B. Braun // Polish Psychological Bulletin. – 1988. – V. 19. - № 3 – 4. P. 249-256.
19. Cypert S.A. The power of self-esteem / S.A. Cypert. – New York : American Management Association, 1994. 102 p.
20. Emler N. Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth / N. Emler. – York, England: York Publishing Services, 2001. – 240 p.
21. Kernis M.H. Stability of Self-Esteem: assessment, correlates, and excuse making / M.H. Kernis, B.D. Grannemann, L.C. Barclay // Journal of Personality. – 1992. – V. 60. – P. 621-644.
22. Vysochina N. The influence of self-esteem on the emotional state of an athlete as personality / N. Vysochina // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. - № 3. – С. 151-153.
- of physical culture], 2007, vol.11, pp. 34-36.
18. Braun B. Development of self-knowledge and the process of individuation. *Polish Psychological Bulletin*, 1988, vol.19(3,4), pp. 249-256.
19. Cypert S.A. *The power of self-esteem*. New York, American Management Association, 1994, 102 p.
20. Emler N. *Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth*. York, England, York Publishing Services, 2001, 240 p.
21. Kernis M.H., Grannemann B.D., Barclay L.C. Stability of Self-Esteem: assessment, correlates, and excuse making. *Journal of Personality*, 1992, vol.60, pp. 621-644.
22. Vysochina N. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2010, vol.3, pp. 151-153.

Информация об авторе:

Михнов Андрей Павлович: ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4282-7167>; kaupervud2022@mail.ru; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Цитируйте эту статью как: Михнов А.П. Результативность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом коррекции уровня их самооценки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 47-52. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0208>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 11.12.2014 г.
Опубликовано: 30.01.2015 г.

Information about the author:

Mikhnov A.P.: ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4282-7167>; kaupervud2022@mail.ru; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Cite this article as: Mikhnov A.P. Effectiveness of competitive activity of high class hockey players accounting a level of their self-esteem. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015, vol.2, pp. 47-52. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0208>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 11.12.2014
Published: 30.01.2015