

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ 15 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Будняцкого Михаила Михайловича

Научный руководитель
старший преподаватель

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2020

Введение

Хоккей - это спорт, требующий умения выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывной скорости интенсивного физического контакта. Эта игра требует серьезной психологической подготовки не только во время тренировочного процесса, но и выдающейся силы во время матчей с противниками. Хоккеисты должны быть быстрыми и ловкими. Катание на коньках само по себе не является естественным средством передвижения людей. В дополнение к этому, действия команды, управление шайбой, реакция на постоянно меняющиеся условия, борьба за силу, изменение состава каждые 45 секунд, отправление и отдых с места на скамейку, постоянная готовность к началу и концу игры, а также резкая смена направлений – все вышперечисленное подчеркивает уникальность игры в хоккее.

Игра в эту игру, которая предъявляет очень высокие требования к спортсменам, требует особой и очень разнообразной подготовки. Особое значение имеют психологическая стабильность и сила воли. Хоккей - командная игра, поэтому здесь важны единство и последовательность. Даже если отдельные игроки психологически хорошо подготовлены, хоккеистам сложно выиграть игру без командного духа.

Чтобы получить последовательные результаты психологического тренинга, нужны систематически проверки. Описанная методика основана на использовании феномена тренировки мышления и движения. Научные исследования показывают, что, когда идеомоторный метод правильно организован в спорте, он «значительно повышает мышечную выносливость, спортивные результаты и помогает поддерживать сложные техники упражнений после перерывов в тренировках». Все вышперечисленное доказывает, что специальные методы психологической подготовки очень актуальны для хоккея.

Комплексное и глубокое изучение индивидуальных характеристик и качеств физической активности хоккеистов, которые меняются в ходе систематических тренировок, является необходимым условием для определения и достижения высоких результатов в спорте, которое включает в себя использование моделирования физической активности.

Формирование и улучшение психических состояний, которые полезны для спортивных тренировок и соревнований, могут улучшить личность спортсмена, постепенно и преднамеренно формируя систему отношений, необходимых для спортсмена. Это обеспечивает успех спортивных мероприятий, даже если существующие природные черты личности не полностью соответствуют требованиям самой деятельности.

Актуальность темы выпускной квалификационной работы обусловлена тем, что в хоккее важно уделять внимание одновременно и психологической подготовке отдельных игроков и психологической подготовке команды в целом. Особенности хоккея требуют специальной психологической подготовки, причем такая работа должна быть проведена и с отдельными игроками, и с командой в целом.

Объект исследования: психологическая подготовка хоккеистов 15 лет.

Предмет исследования: средства и методы психологической подготовки юных хоккеистов 15 лет.

Актуальность темы работы определила **цель** проведённого в данной работе исследования, которая заключается в рассмотрении эффективности предложенных средств и методов психологической подготовки хоккеистов 15 лет.

Исходя из цели исследования, были определены **задачи**, которые необходимо решить в процессе написания работы:

- 1) проанализировать научно-методическую литературу по интересующему нас вопросу;
- 2) разработать методику психологической подготовки хоккеистов;

3) экспериментально проверить эффективность применения разработанной методики в учебно-тренировочном процессе хоккеистов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики полученных результатов исследования

Гипотеза исследования: соревновательная подготовленность хоккеистов в значительной степени определяется качественной психологической подготовкой.

В педагогическом эксперименте приняли участие 2 группы – хоккеисты МОУ «СОШ №73» и хоккеисты клуба «Кристалл».

Краткое содержание работы

Современный уровень спортивных достижений в хоккее, возросшая напряженность тренировочного процесса, как по объему нагрузок, так и по интенсивности вызывает необходимость внедрения в процесс тренировок эффективных восстановительных мероприятий, направленных на ускорение восстановительного периода подготовки спортсменов. Проведение психологической подготовки спортсменов является одной из самостоятельных предпосылок для последующего формирования личной мотивации спортсмена к занятиям как конкретным видом спорта (в целом), так и к длительным интенсивным тренировкам (в частности).

Цель данного эксперимента заключается в рассмотрении эффективности предложенных нами средств и методов психологической подготовки хоккеистов 15 лет.

Исходя из цели исследования, были определены задачи, которые необходимо решить в процессе написания работы:

- изучить сущность и особенности хоккея как спортивной игры;
- рассмотреть специфику правил и приёмов хоккея;
- рассмотреть психофизиологические особенности хоккеистов младшего школьного возраста;
- реализовать психологическую подготовку хоккеистов;
- изучить особенности психологической подготовки хоккеистов;
- определить методы исследования;
- провести анализ полученных результатов исследования.

В ходе проведения эксперимента нами были использованы такие методы исследования как:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;

- методы математической статистики полученных результатов исследования.

При *анализе учебно-методической литературы и документальных материалов* основное внимание уделялось изучению психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, системы построения тренировочного процесса хоккеистов на начальном этапе. Обобщение полученных данных позволило конкретизировать выдвинутые задачи и направить их на решение наиболее актуальных вопросов теории и методики спортивной подготовки хоккеистов. Всего было изучено 30 источников.

Педагогические наблюдения. Педагогические наблюдения были направлены на выявление конкретных сторон содержания и проведения аутогенных занятий.

Педагогические контрольные испытания (тестирование): в качестве контрольных показателей до и после эксперимента спортсмены контрольной и опытной групп участвовали в контрольных тестах. Описание приводится ниже.

1) Опросник Спилберга - Ханина. Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной. Методика позволяет соотнести полученные результаты с диапазонами нормального распределения индивидов с различной тревожностью по параметру активности. В методике предложена шкала личной тревожности, состоящей из двадцати утверждений, при ответе на которые, респонденту предлагается оценить утверждения по 4-х бальной шкале (Приложение А).

2) Опросник Баса – Даркию. Этот опросник создан для изучения степени агрессивности. Опросник, дифференцирует проявления агрессии и враждебности (Приложение В).

Статистическая обработка полученных результатов проводилась по общепринятой методике. Определялись индивидуальные и среднегрупповые статистические характеристики.

Этапы выполнения квалификационной работы:

1 этап - (сентябрь-ноябрь 2019 год) выбор темы квалификационной работы. Разработка исходных заданий, определение цели, задач и методов исследования. Составление обзорного материала и теоретических выводов.

2 этап - (декабрь-март 2019-2020 год) дальнейшее изучение литературных источников и практического опыта подготовки спортсменов. Проведение педагогического эксперимента.

3 этап - (апрель-май 2020 учебный год) обработка полученных данных и написание квалификационной работы.

Для проведения эксперимента были организованы две группы хоккеистов по 10 человек: контрольная и экспериментальная.

В педагогическом эксперименте приняли участие 2 группы – хоккеисты 15 лет МОУ «СОШ №73» (контрольная группа) и клуба «Кристалл» (экспериментальная).

Средства и методы подготовки, применяемые на занятиях контрольной и экспериментальной групп, подбирались на основании рекомендаций, данных в учебной и научно-методической литературе по хоккею для этапов начальной и углубленной подготовки хоккеистов.

Для проведения исследования мы применили следующие методы:

1. Метод получения ретроспективной информации.

а) анализ литературных источников;

б) тесты по психологической подготовке;

в) анализ результатов выступления хоккеистов;

2. Метод предварительного ознакомления с результатами выступлений.

Подбор средств психологической подготовки.

3. Педагогический эксперимент: констатирующий, итоговый.

4. Метод сбора информации: тестирование, сравнительный анализ.

5. Метод математической статистики.

До и после эксперимента, испытуемые участвовали в контрольном тестировании по вышеуказанным опросникам, а далее участвовали в

соревнованиях, которое проводилось в формате соревновательной деятельности. Помимо контрольной и экспериментальной групп, в соревнованиях участвовали и другие спортсмены этого возраста.

Фиксация результатов происходила в начале эксперимента 3 сентября 2019 года и по окончании восьминедельного цикла 27 октября 2019 года.

По завершении эксперимента, длившегося 8 недель, спортсменам обеих групп были предложены те же контрольные тесты, что и в начале исследования, с целью выяснения эффективности средств психологической подготовки.

Тренировка в контрольной группе проводилась по обычной методике

В экспериментальной группе были применены дополнительные средства психологической подготовки:

- Самоконтроль (умение брать под контроль свои мысли, эмоции, поведение, применяя для этого необходимые волевые усилия);
- Самооценка (оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей);
- Самовнушение (процесс осознанного или неосознанного воздействия на подсознание посредством органов чувств);
- Саморегуляция (управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием);
- Самоучет (фиксация и анализ своих результатов);
- Самоободрение (положительное подкрепление самого себя);
- Самообладание (сохранение внутреннего спокойствия в сложных игровых ситуациях);
- Релаксация (произвольное расслабление мышц при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга);

- Идеомоторная тренировка (повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка);

- Моделирование игры в хоккей (визуальная подготовка. Одной из лучших форм умственной подготовки является «визуализация».

- Ведение личного дневника;

- Зарядка;

Эксперимент состоял из двух этапов.

1. Констатирующего;

2. Итогового.

Была составлена таблица результатов выступлений экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента и на конец.

Результаты прохождения контрольных тестов до и после эксперимента позволяют констатировать, что в обеих группах произошли положительные изменения.

В ходе эксперимента был проведен сравнительный анализ психоэмоционального состояния испытуемых до эксперимента и после. Замечены улучшения предстартового состояния, все испытуемые были уверены в своих силах, выходили на старт в состоянии боевой готовности и показывали лучший, чем в тренировках, итоговый результат.

Заключение

1. Формирование и совершенствование благоприятных для спортивной тренировки и соревнований психических состояний позволяет постепенно и целенаправленно формировать необходимую систему отношений спортсмена и совершенствовать его спортивный характер. Это обеспечивает успешность спортивной деятельности даже в тех случаях, когда имеющиеся природные свойства личности не полностью соответствуют требованиям самой деятельности.

2. Существуют два условия, которые существенно влияют на психологическую подготовленность хоккеистов к соревнованиям. Во-первых, психическое здоровье как непереносимый фактор хорошей переносимости стресса. Второе условие, влияющее на степень значимости основных личностных качеств, - это наличие высокого уровня интеллекта. Высокий уровень интеллектуального развития способствует большей мобилизации способностей и является залогом быстрой обучаемости.

В результате проведенных нами исследований можно сделать следующие выводы:

1. Подбрав приемлемые средства психологической подготовки хоккеистов, мы определились с контрольной и экспериментальной группой для проведения эксперимента.

2. Внедрение подобранных средств психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс позволило нам провести эксперимент.

3. Результаты эксперимента позволили нам сделать заключение в объективности разработанной гипотезы, в том, что подобранные средства психологической подготовки хоккеистов положительно отразились на результатах выступлений в соревнованиях. Мы установили, что уровень общей, агрессивной реакции у хоккеистов после эксперимента ниже, чем у хоккеистов до эксперимента. Тогда как уровень враждебности у хоккеистов после эксперимента не превышает, уровня враждебности у хоккеистов до эксперимента.

4. Мы установили, что личностная тревожность у хоккеистов до эксперимента отличается от тревожности у хоккеистов после эксперимента.

Следовательно:

1) Спортивная деятельность обязательно требует от спортсменов высокого развития большого комплекса психических процессов и состояний, для достижения успеха в соревнованиях.

2) Все психические состояния и процессы в спортивной деятельности играют особо важную роль и должны учитываться в работе по психологической подготовке хоккеиста перед подготовкой к соревнованию.

3) Роль психорегуляции в круглогодичной тренировке доказана необходимостью мобилизации психических процессов, необходимых для достижения успеха в соревнованиях. Однако психорегуляция должна протекать не стихийно, механически подчиняя себе и часто искажая поведение спортсмена, а под строгим контролем его сознания.

На основании проведенного исследования выделены следующие практические рекомендации.

А) Для успешного построения учебно-тренировочного процесса, рекомендуется большее внимание уделять, особенно при подготовке к соревнованиям, психологической готовности.

Б) Применять во время тренировки функциональную музыку, которая оказывает на спортсменов положительное, эмоциональное воздействие.

В) Рекомендуется применять в учебно-тренировочном процессе подобранные нами средства психологической подготовки.