

Виноградов Никита Олегович, магистрант,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»,
Казань, Россия

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Аннотация: В статье рассматривается роль психологической подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства в соревновательный период и ее значимость.

Ключевые слова: хоккей, совершенствование спортивного мастерства, психологическая подготовка, соревновательный период.

Введение. Хоккей – это высокоскоростной, динамичный, красивый и интересный вид спорта. Высокий уровень игровой деятельности достигается благодаря решению многоуровневых задач за короткий промежуток времени. Игровые ситуации на хоккейной площадке меняются очень быстро и спортсмену необходимо за короткий промежуток времени принять правильное решение исходя из ситуации.

Занятие хоккеем воспитывают в спортсмене характер, силу воли, умение взять инициативу на себя в нужных моментах, умение работать в коллективе, решительность, выдержку. Стать профессиональным хоккеистом имея все перечисленные качества не достаточно, также профессиональный хоккеист должен уметь справляться со страхом, стрессом, неуверенностью в своих силах для того, чтобы доказать свою состоятельность не только на хоккейной площадке, но и за ее пределами.

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте [1].

На этапе совершенствования спортивного мастерства психологическая подготовка является не менее важной, как и техническая подготовка, тактическая, физическая.

Цель исследования – определить роль психологической подготовки хоккеистов этапа совершенствования спортивного мастерства в соревновательный период.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы для создания теоретической базы по проблеме исследования.

Результаты исследования и их обсуждения. Соревновательный период в хоккее представляет собой временной промежуток календарного сезона, характеризующийся регулярными соревнованиями между спортивными коллективами. Данный этап является центральным элементом подготовки хоккеистов, обеспечивающим возможность реализации накопленного тренировочного потенциала и проверки готовности спортсменов к достижению высоких результатов в матчах официальных турниров. Продолжительность и структура соревновательного периода зависят от регламента конкретного турнира, включают регулярные матчи чемпионата, кубковые встречи, международные турниры и другие официальные мероприятия. Основной целью этапа является достижение максимальных индивидуальных и командных показателей.



Преодолеть весь соревновательный период и достичь желаемого результата попросту нельзя без должной психологической подготовки, как одного спортсмена, так и всего коллектива в целом.

Анализ научной литературы показал, что у каждого спортсмена свой характер, темперамент, свое видение той или иной ситуации, и чтобы психологически подготовить спортсмена должным образом, нужно найти определённый подход к нему. Основная задача психологической подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к определенной игре, соревнованию и помочь ее сохранить в ходе выступления.

Психологическая подготовка спортсменов осуществляется посредством соответствующих средств в методов. Общие средства – средства техники, тактики спорта, физические упражнения. Специальные средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.

Многие специалисты предлагают включать в методику психологической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в соревновательный период определенные приемы, такие как:

- 1-беседы с игроками;
- 2-внушенный отдых;
- 3-аутотренинг;
- 4-самовнушение, самоубеждение, самоприказ [2].

Хоккеист с хорошей психологической подготовкой имеет большое преимущество. Как показывает практика, такой спортсмен совершает меньшее количество технических, тактических ошибок в игровых ситуациях, возникающих в ходе игры, такой хоккеист сконцентрирован и хладнокровен в реализации голевых моментов.

В ходе исследования было выявлено, что психологическая подготовка хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства играет важную роль в соревновательном периоде, умение преодолеть страх, стресс, боязнь ошибиться – это то, что свойственно профессиональному спортсмену.

Выводы. В ходе анализа научно-методической литературы было дано определение понятия «психологическая подготовка, а также выявлена роль психологической подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства в соревновательный период. Мы выяснили, что на данном периоде годичного цикла психологическая подготовка решает ряд важнейших задач как для развития психически здорового и устойчивого спортсмена, так и для становления, сплоченного и дружного спортивного коллектива. Психологическая подготовка в соревновательный период годичного цикла у хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства помогает сформировать положительное отношение к тренировочному процессу, выработать психические качества, способствующие достижению желаемого результата на соревнованиях, и научиться преодолевать болезненные предстартовые состояния.

Список литературы:

1. **Речкалова, О. Л.** Особенности психологической подготовки в различных видах спорта [Текст]: учебное пособие / О. Л. Речкалова. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 84 с.
2. **Семин, Д. К.** Формирование состояния готовности к игре хоккеистов-юниоров: автореферат дис.... канд. пед. наук / Д. К. Семин. – Москва: Педагогический институт физической культуры Московского государственного педагогического университета, 2007. – 28 с.

