

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ УО «ПОЛЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ К МАТЧАМ ВЫСОКОГО УРОВНЯ**И.О. Цыганов, 2 курс****Научный руководитель – А.С. Матвейюк, ассистент кафедры
Полесский государственный университет**

Актуальность. Для достижения максимальных результатов на ответственных соревнованиях необходима тщательная психологическая подготовка, которая выстраивает спортсмена в состояние полной готовности к матчу. По мнению А.Е. Арсеньева и Л.А. Огородниковой психологическая подготовка в хоккее сосредоточена преимущественно на процессе формирования предстартовых состояний, определяющих, в конечном счёте, успешность игры. Психологическая тренировка, физические упражнения и контроль эмоциональных состояний способствуют достижению оптимальной боевой готовности перед матчем, что способствует улучшению игровой деятельности, повышению уверенности в себе и разработке эффективной игровой стратегии. [1]

Умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их. Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), т.е. развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания. Вооружение хоккеиста способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения. [2]

В то же время психологическая подготовка является менее изученным и слабо внедрённым разделом подготовки, особенно в спортивных играх и тем более в хоккее, где имеются лишь разрозненные работы, выполненные, в основном, североамериканскими специалистами. До настоящего времени четко не определены методы психологической подготовки, которые могут самостоятельно применять спортсмены или тренеры в реальных условиях тренировок и, тем более, соревнований. [3]

Цель исследования - изучить, как хоккеистов психологически готовят к важным играм, и понять, насколько хорошо тренеры разбираются в этих подходах.

Метод исследования – анкетирование тренеров СДЮШОР ГСУ "Хоккейный клуб Пинские ястребы" о психологической подготовке хоккеистов к матчам высокого уровня. В исследовании приняло участие 12 человек

Согласно полученным данным, можно сделать следующие выводы. Значительная часть тренерского состава (92%) считает, что наиболее эффективный этап для проведения психологической настройки за 24-48 часов до игры, а ключевой метод регуляции предстартового состояния хоккеистов (58%) - дыхательные практики для достижения релаксации. Оптимальной продолжительностью беседы считают 7-10 минут (83%), а целесообразным форматом работы выбрали единогласно краткое представление информации для команды с использованием визуальных средств (100%).

Результаты исследования также свидетельствуют о том, что главным психологическим фактором, влияющим на результативность в матчах, 75% тренеров считают уверенность игрока в своих действиях. Наиболее эффективным способом восстановления психики после поражения назван структурированный разбор с применением техники «переключения» (92%). Оптимальной частотой применения методов ментальной тренировки в микроцикле подготовки 58% специалистов считают 2-3 раза в неделю.

При этом лишь 42% тренеров применяют совместно опросник и наблюдение, как инструмент мониторинга психологической подготовки. Согласно полученным результатам, отсутствие достаточного временного ресурса в расписании было единогласно признано (100% тренеров) ключевым фактором, препятствующим внедрению системной психологической подготовки в хоккейном коллективе.

Таблица – Результаты анкетирования тренеров СДЮШОР ГСУ "Хоккейный клуб Пинские ястребы"

№	Вопрос	Ответ	%
1	Наиболее эффективный этап для проведения психологической настройки перед матчем?	За 24-48 часов до игры.	92
2	Ключевой метод регуляции предстартового состояния хоккеистов?	Дыхательные практики для достижения релаксации.	58
3	Оптимальная продолжительность индивидуальной психологической беседы с игроком перед плей-офф?	7-10 минут.	83
4	Наиболее целесообразный формат работы с командой перед важным матчем?	Краткое представление информации для команды с использованием визуальных средств.	100
5	Главный психологический фактор, влияющий на результативность в матчах высокого уровня?	Уверенность в своих действиях.	75
6	Наиболее эффективный способ восстановления психики после поражения в ключевом матче?	Структурированный разбор и техника «переключения»	92
7	Оптимальная частота применения методов ментальной тренировки в микроцикле подготовки?	2-3 раза в неделю.	58
8	Наиболее эффективное средство для отслеживания уровня психологической готовности?	Опросник, наблюдение тренера.	42
9	Ключевое препятствие для системной психологической подготовки в хоккейной команде?	Нехватка времени в расписании.	100
10	Наиболее эффективный ресурс для развития тренерского потенциала в области спортивной психологии?	Специализированные образовательные платформы.	83

Наиболее востребованным ресурсом для повышения компетенций 83% тренеров назвали специализированные образовательные платформы.

Наше исследование показало, что хоккейные тренеры в целом знакомы с основами психологической подготовки к матчам высокого уровня. Тем не менее, существует проблема - нехватка времени.

Список использованных источников

1. Арсеньев А.Е., Огородникова Л.А. Специфика психологической подготовки хоккеистов подросткового возраста/ Текст : электронный // КиберЛенинка - научная электронная библиотека [сайт]. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-psihologicheskoy-podgotovki-hokkeistov-podrostkovogo-vozrasta/viewer> / (дата обращения: 13.01.2025).

2. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой/ Учебная программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (3-е издание, исправленное и дополненное) – Минск, 2012г. – Текст: электронный // [сайт] URL <https://hockey.by/upload/iblock/1be/1bec4ea70d6e8eb4411cb1896872bb77.pdf>

3. Родионов А.В. Средства психической регуляции в системе подготовки хоккеистов: методическая разработка/ Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта – Москва, 1997г. – Текст: электронный // [сайт] URL : <https://fhr.ru/upload/iblock/000/sredstva-psih-reguliazii.pdf>