



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Психологическая подготовка спортсменов, занимающихся
хоккеем

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01. Физическая культура
Направленность программы бакалавриата
«Физкультурное образование»

Проверка на объем заимствований:
79,87 % авторского текста

Выполнил:
студент группы ЗФ-514/113-5-1
Имамов Ильдус Мухамединович

Работа рекомендована к защите
« 20 » марта 2019 года
зав. кафедрой ТиМФКиС

Научный руководитель:
Старший преподаватель кафедры
ТиМФКиС
Захарова Наталья Анатольевна

Жабиков В.Е.



Челябинск
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 Психологическая подготовка спортсменов как теоретическая проблема	6
1.1 Особенности подготовки юных хоккеистов.....	6
1.2 Психологическая подготовка хоккеистов	17
1.3 Психологические особенности детей 12-13 лет.....	21
Выводы по первой главе.....	37
ГЛАВА 2 Опытнo-экспериментальная работа по исследованию эффективности психологической подготовки спортсменов, занимающихся хоккеем	39
2.1 Цели и задачи опытнo-экспериментальной работы	39
2.2 Методы психологической подготовки хоккеистов	49
2.3 Результаты опытнo-экспериментальной работы	57
Вывод по второй главе	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Актуальность нашей темы определяется необходимостью достижения спортивных результатов в хоккее. Для победы в игре мало быть в отличной физической форме и обладать хорошим игровым мышлением. Также необходимо иметь прекрасную психологическую подготовку. Канадский психолог Брюс Огилви определил, что для достижения спортивного роста в тренировочной деятельности и победы в соревнованиях хоккеисту необходимо преодолеть такие «барьеры» как: грубое отношение, расстройство по поводу проигрыша, плохой игры и резкого с ним отношения, неправильно воспринятая критика, а также нужда в особой поддержке со стороны тренера.

Например, сборные команды страны испытывают колоссальную психологическую нагрузку в преддверии домашней Олимпиады. Так игры в своей стране могут стать как гарантом победы, вспомнить сборную Канады, которая выдержала испытание в Ванкувере в 2010 году и заняла первое место, так и фактором чрезмерного стресса, возможно по этой причине сборная России не справилась во время Олимпиады в Сочи.

Многолетняя история сборной СССР по хоккею, а затем и России, показывает, что психология хоккеистов, возможно, как и спортсменов других видов спорта, подвержена еще и синдрому «звездности» и незаменимости.

Безусловно, сам соревновательный характер спортивной борьбы таит определённую опасность, а вернее, создаёт «благоприятные» условия для проявления таких индивидуальных черт личности, как стремление ставить всё новые и новые рекорды, к победе в соревнованиях ради личного успеха и связанных с ним материальных благ. У таких спортсменов на первом месте оказываются личные интересы, что нередко связано со стремлением добиться победы любыми, в том числе и неспортивными, средствами. Это противоречие и является иногда источником внутренних конфликтных ситуаций, порождает борьбу между общественными и личными мотивами спортивной деятельности.

Вскрыть механизмы таких внутренних конфликтов, помочь спортсмену выработать правильные установки – одна из задач спортивной психологии. Это даёт возможность целенаправленно, планомерно, научно обоснованно вести педагогическую работу по формированию личности спортсмена.

Этой проблеме уделяют особое внимание такие спортивные психологи как Е. П. Ильин, Р. А. Пилоян, А. В. Родионов, О. В. Тиунова.

К сожалению, психологической подготовке хоккеистов уделяется очень мало внимания, как и индивидуальному подходу и взаимоотношений тренеров с хоккеистами.

Цель: исследовать эффективность методов психологической подготовки юных хоккеистов

Объект: Процесс психологической подготовки юных хоккеистов

Предмет: Средства, формы и методы построения психологической подготовки хоккеистов

Гипотеза: Эффективность подготовки юных хоккеистов может быть повышена, если в учебно-тренировочном процессе будут реализованы следующие условия:

- 1) Разработана система мониторинга психического состояния юных спортсменов
- 2) Разработаны результативные индивидуальные и групповые формы и средства психотренинга (психорегуляции)

Задачи:

- 1) Проанализировать литературные источники по психологии и педагогике и обобщить практический опыт по проблеме исследования.
- 2) Разработать методику психологической подготовки хоккеистов в системе учебно-тренировочного процесса.
- 3) Провести опытно-экспериментальную проверку эффективности разработанной методики в реальном учебно-тренировочном процессе хоккеистов

4) Разработать практические рекомендации по методике психологической подготовки.

База исследования: Хоккейная школа «Молот Чебаркуль», хоккеисты 12-13 лет.

Методологическую базу составили труды в области прикладной психологии, учения о высшей нервной деятельности, труды в области теории и методике спортивной тренировки хоккеистов, а также личный опыт.

Этапы исследования:

1 этап (подготовительный) – осуществлялся обзор и анализ научно-методической литературы, связанной с проблематикой исследования; определялись цель, объект, предмет, гипотеза, задачи исследования.

2 этап (диагностический) – в качестве психодиагностических методик использованы тест на автономность-зависимость, тест на мотивацию достижения успеха (по Эслеру) и тест на определение точности движений в условиях меняющегося положения тела.

3 этап (заключительный)– проведение этих же тестов и опросника, с целью выявления динамики развития психических качеств. Проанализированы, описаны и обобщены результаты опытно-экспериментального исследования, проведена работа по оформлению квалификационной работы.

ГЛАВА 1 Психологическая подготовка спортсменов как теоретическая проблема

1.1 Особенности подготовки юных хоккеистов

Хоккеем начинают заниматься, как правило, в возрасте 7-8 лет. Но тоже хорошо, если ребенок начал постигать такую сложную науку как хоккей и в более старшем возрасте. Главное, чтобы маленький хоккеист был хорошо подготовлен в физическом компоненте, что позволит ему отлично постигать технико-тактические приемы хоккея.

В детском возрасте вся физическая подготовка должна быть направлена в первую очередь на укрепление здоровья, правильное развитие молодого организма, укрепление сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, полное развитие двигательных качеств и координации. [27]

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Для того, чтобы развить силу, необходимо добиваться значительных мышечных напряжений. Это может быть достигнуто в результате волевых усилий, а также при использовании отягощений. При этом необходимо учитывать специфическое развитие мышц хоккеиста и возрастные особенности организма. При силовой подготовке хоккеистов используются упражнения на снарядах, со снарядами, парные силовые упражнения, упражнения с преодолением веса собственного тела и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работы в преодолевающем и уступающем режиме.

С хоккеистами до 12 лет проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего развития всех мышечных групп, образования достаточно крепкого мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры. Основное средство отягощения - собственный вес тела и частей тела. Упражнения должны

быть динамичными. В силовой подготовке детей следует использовать упражнения в лазанье и перелазание через различные препятствия, упражнения с футбольными, баскетбольными и набивными мячами в различных исходных положениях, упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями и предметами весом до 3 кг, утяжеленными клюшками и шайбами, прыжки и многоскоки. Необходимо использовать как можно шире естественные условия местности: ходить и бегать по песку, по мелкой воде, по мягкому грунту.

На этапе первоначальной подготовки нужно обучить юного хоккеиста упражнениям, которые в дальнейшем будут выполняться со штангой, эспандерами другими отягощениями. Основной метод - повторный, однако упражнения выполняются не «до отказа».

В возрасте 13-15 лет повышается роль целенаправленной тренировки тех мышечных групп, которые наиболее важны для хоккеиста: мышцы-разгибатели стопы, голени и бедра; приводящие мышцы ног, мышцы-разгибатели спины, мышцы брюшного пресса и кистей рук. Используются методы повторных и динамических усилий. Метод повторных усилий характеризуется использованием неопредельных отягощений (30-40% от максимального) с предельным числом повторений «до отказа». Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20%) отягощении.

Наряду с воспитанием силы у хоккеиста развивают способность расслаблять мышцы после их напряжения. Поэтому тренировочные задания силовой направленности необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление (семенящий бег, бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц).

Чтобы избежать травм при воспитании силы, необходимо соблюдать ряд требований:

- выполнению упражнений обязательно должна предшествовать разминка;
- при появлении болей в мышцах и суставах следует прекратить выполнение упражнения;
- нужно избегать односторонней неравномерной нагрузки отдельных мышц;

- при выполнении приседаний нужно выбирать исходное положение, позволяющее сохранить свободу движения в коленном суставе (ноги должны быть слегка разведены);

- необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и др.;

- следует тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник;

- при всех упражнениях с отягощениями нужно следить за тем, чтобы позвоночник был прямой.

Тренировочные задания для силовой подготовки лучше использовать в конце занятия.

Хоккеист должен быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, вести, передавать, принимать, бросать шайбу и обводить соперника. Кроме того он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию. Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений. Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются комплексно, однако, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид.

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Для воспитания скоростных качеств хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

- техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости;

- упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 сек;

- упражнения по своим характеристикам должны соответствовать.

Основными методами скоростной подготовки хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий). При выполнении упражнений повторным методом необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Интервал отдыха должен обеспечивать восстановление до пульса 100-110 уд/мин. В паузах выполняются различные упражнения (активный отдых), не требующие больших усилий. Вариативный метод предусматривает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

В качестве примера можно привести следующие упражнения скоростной подготовки.

1. Старты с места из различных исходных положений: стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа. Выполняются по звуковому и зрительному сигналам.

2. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования.

3. Бег с внезапными остановками, изменением скорости и направления движения.

4. Хоккеист быстро реагирует и повторяет движения партнера.

5. Упражнения с теннисными мячами у стенки.

6. Игра в настольный и большой теннис.

7. Бег на дистанции 30, 60, 100 м.

8. Бег в гору, с отягощениями, под уклон.

9. Прыжки вверх, в длину с места, многоскоки.
10. Различные виды эстафет на коротких отрезках.
11. Бег с максимальной частотой движения ног на месте.
12. Ведение на месте и в движении с максимальной частотой.
13. Различные виды челночного бега.
15. Подвижные игры, построенные на опережение действий соперника.

В период начального обучения, когда хоккеисты еще недостаточно овладели техникой хоккея, развитием быстроты следует заниматься вне льда. По мере того, как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (а это может быть один из приемов владения клюшкой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей на льду. Воспитанием быстроты следует заниматься в начале занятия после соответствующей разминки. [28]

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов. Наиболее общими и важными факторами, определяющими выносливость хоккеиста, являются процессы энергообеспечения организма. Они бывают двух видов: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). В спортивной практике термин «аэробная работоспособность» рассматривается как синоним понятия «общая выносливость», а термин «анаэробная работоспособность» совпадает по своему значению с понятием так называемой «скоростной выносливостью».

Детский и подростковый возраст являются наиболее благоприятными для совершенствования общей выносливости основы для последующей тренировки в

большом объеме с высокой интенсивностью. Поэтому в этот период возрастного развития (8-16 лет, особенно в период полового созревания - 13-16 лет) следует обращать особое внимание на развитие общей выносливости. Систематическое использование тренировочных заданий, предъявляющих значительные требования к скоростной выносливости, может быть оправдано в основном после завершения процессов полового созревания и при наличии хорошо развитой общей выносливости.

Сказанное не означает, что в тренировке хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Важно, чтобы их объем был незначительным.

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу с умеренной (частота сердечных сокращений находится в диапазоне 130-150 уд/мин) и средней интенсивностью (частота сердечных сокращений - 150-160 уд/мин), выполняемую равномерным методом (обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, по берегу реки, бег на коньках, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде). Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается в зависимости от возраста и подготовленности хоккеистов от 10 до 60 мин. Вместе с тем используется и переменный метод тренировки (сочетание бега с разной скоростью и ходьбы), особенно в подготовке детей 10-12 лет. На занятиях с детьми младшего школьного возраста (8-10 лет) в основном применяются подвижные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Для повышения скоростной выносливости используются: бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, преодоление полосы препятствий, челночный бег на коньках, игровые упражнения. Упражнения характеризуются следующими чертами: интенсивность критическая (частота сердечных сокращений 160-180 уд/мин) и субмаксимальная (частота сердечных сокращений 180 и выше уд/мин); продолжительность от 30 с до 2 мин; интервалы отдыха постоянные или сокращаются от 3-5 до 1 мин. между повторениями и до 10 мин. между сериями; отдых пассивный; число повторений в серии от 3 до 5 раз, число серий - 1-3.

Упражнения для развития выносливости целесообразно планировать на вторую половину тренировки. [28]

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Под ловкостью понимают способность, во-первых, овладевать сложными движениями; во-вторых, быстро обучаться; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Важной предпосылкой для развития ловкости является так называемый «запас движений».

Наиболее благоприятным для усвоения и заучивания различных форм и типов движений является возрастной период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте хоккеист получил возможно более всестороннюю тренировку. Чем больше форм движений в этот период юный спортсмен освоит, тем легче ему в дальнейшем научиться тонко координировать и специальные технические действия.

Воспитание ловкости у хоккеистов должно идти прежде всего по пути обучения широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

из основной и спортивной гимнастики, акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты);

легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);

подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим.

Используются многие упражнения в равновесии.

Для наиболее полного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях (например, ограничение коридора для приема или броска шайбы, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед приземлением, ведение шайбы с опусканием на одно или два колена, одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного ногами, ведение шайбы с закрытыми глазами и т.п.)

Развитие ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления.[28]

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость (подвижность в суставах) - это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой.

Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что:

- приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования. Например, хоккеист, обладающий хорошей гибкостью, при обводке может убрать клюшкой шайбу дальше от соперника и обыграть его, не теряя контроля над шайбой;

- повышение уровня других физических качеств задерживается или их развитие не может быть использовано полностью;

- качество управления движением ухудшается. В частности, снижается его экономичность.

Наибольшие темпы прироста гибкости отмечаются в период до 13-14 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к ее развитию уменьшаются. Поэтому в подготовке хоккеистов до 14 лет необходимо уделять большое внимание развитию гибкости. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне. Подвижность в суставах по своему характеру специфична. Хорошая подвижность в каком-либо одном суставе в одном направлении совершенно не влияет на увеличение амплитуды в другом направлении и тем более в другом суставе. Поэтому необходимо выполнять упражнения на развитие подвижности в разных плоскостях и во всех суставах.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, - упражнения на растягивание. Эти упражнения могут быть активными (выполняются

самостоятельно за счет активной работы мышц) и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- 1) маховые движения отдельными звеньями тела
- 2) пружинящие движения
- 3) статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий - не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной. Темп выполнения упражнения средний и медленный. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта. Упражнения на растягивание можно выполнять до появления легкой боли, что является сигналом к прекращению работы.

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии во время разминки. Их полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

В любой спортивной системе человек – это его результаты. В хоккее игрок – это набор показателей, личных и командных. Что важнее? Какие качества нужно развивать у молодых хоккеистов?

Самая большая ошибка критиков и «специалистов» данного вопроса – режим «всезнайки» или «комплексный подход».

Почему-то тренеры считают, что, работая над всем сразу, нужные навыки будут одинаково «прокачиваться». Именно из-за сложности систематизации процессов получается так, что игрок становится «троечником». Тренеры не знают, чему учить в первую очередь, чему во вторую, чему в третью, поэтому учат «всему помаленьку». Представьте, если бы инженер ядерного реактора знал все процессы ядерного синтеза не до конца. Такого специалиста не взяли бы на работу, а хоккеистов берут, потому что катастрофой это не грозит.

Канадцы в плане хоккейной подготовки ушли далеко вперед, надо это признать. Не стоит приписывать медали на молодежных чемпионатах мира российской системе хоккейного воспитания, наши парни добиваются успеха совсем не за счет технической и игровой оснащенности. Победы «молодежки» — это самородки + характер, неуступчивость. Канадцы слабее физически и морально, но технически мы отстаем. А теперь давайте представим, что «канадская техника» соединится с «русским характером» и комбинационным хоккеем.[21]

1. Скоростное катание. (Павел Дацюк).

Первое чему учат юных хоккеистов в Канаде – скоростное катание. До 12-13 лет дети занимаются только техникой и катанием.

Почему именно скоростное? Сейчас мало уметь кататься, что показал последний МЧМ, а нужно кататься быстро. Быстро кататься, отнюдь – это не значит быстро бежать.

Павел Дацюк – это тот хоккеист, который, на мой взгляд, владеет коньками идеально. Если внимательно посмотреть видео с Павлом, то можно увидеть, что на один шаг Дацюка приходится почти три шага Овечкина! А это секунды, которые решают исход матча. Отмечу, что львиная доля канадцев владеет коньками не хуже Дацюка. Кросби, Тейвз, Гецлаф, Нэш. Список можно продолжать до бесконечности.

2. Техника. (Александр Радулов).

Когда про игрока говорят, что «он техничный», то часто имеют в виду его способность обыгрывать соперника один в один и красиво обращаться с шайбой. Но смысл слова «техника» гораздо глубже.

Вторым шагом у детей развивают технические навыки, да еще в таком количестве, чтобы руки на всю жизнь запомнили каждое движение. «Техника» — это передачи низом, подкидкой, десятки разных финтов, обработка шайбы на льду, обработка шайбы налету и т.д.

На этом этапе после изучения каждого приема главным показателем будет скорость и точность исполнения каждого элемента. Если это подкидка, то в любой участок площадки с максимальной скоростью 10 из 10 передач.

Из российских хоккеистов яркий пример – Александр Радулов. Он умеет на льду почти все и отлично комбинирует свои технические навыки с броском. Но разве это получается хуже у Стэмкоса, Кейна или Тавареса? Не думаю.

3. Бросок. (Александр Овечкин).

Голевое чутье тут совсем не причем. Третий этап в подготовке спортсмена – постановка правильного броска.

Этот этап протекает в два отрезка. Кистевой бросок отрабатывается с самого детства, бросок в касание и «щелчок» примерно с 13 лет, когда в руках у мальчишек появляется достаточно сил.

Основной показатель здесь – точность. Канадцы уже в 15-16 лет бросают сильно, не обладая при этом выдающимися физическими данными. Мощно бросить может даже «любитель», имея сильные руки, но нужно выработать точность действия, чтобы можно было в одну точку попадать 9 из 10 раз.

Наглядный пример – Александр Овечкин. В последнем сезоне, стоя в одном месте при реализации большинства, он забросил 39 шайб. Только вдумайтесь. Из одной точки.

На МЧМ канадцы показали, как нужно бросать. Хлюпенький паренек по фамилии ДюКлер в касание бросил настолько резко и точно, что Шестеркин даже не дернулся. Про старшие поколения страны «кленового листа» можно сказать то же самое, благо примеров много.

4. Тактика, большинство, командные взаимодействия, психология, физика.

Если говорить коротко об этих навыках, то у российских хоккеистов с этим проблем нет. Если есть основа (Катание + Техника + Броски), научить детей нескольким тактическим схемам несложно.

До 15 лет ребятам достаточно общих физических и игровых упражнений, чтобы держать себя в тонусе. После 15 лет уже можно заняться плотно «физикой», отдельно тренируясь в тренажерном зале. За 1-2 года при помощи

правильного питания и квалифицированного тренера можно достичь невероятных результатов.

Психология спортсмена работает в соревновательном ритме. Спортсмен многое в жизни воспринимает как спор и игру. Это основа спортивной психологии. Чтобы выигрывать и зарабатывать уверенность в себе — нужны навыки. И когда ребята спрашивают, зачем им нужны те или иные элементы, нужно знать, что им ответить, а не раскидываться фразами типа: «Я тренер. Я лучше знаю, что нужно». [36]

1.2 Психологическая подготовка хоккеистов

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Речь потому идет о результатах, адекватных возможностям спортсмена или команды, поскольку психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической и тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда или спортсмен не может добиться высоких спортивных достижений, результат будет адекватным возможностям, т. е. невысоким.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- 1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- 2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут: а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата; б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности. [9]

Виды психологической подготовки

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей.

Одним из основных критериев психологической подготовки является мотивация. Это обусловлено тем, что даже при наличии самых совершенных методик отбора воспитание спортсмена и подготовка его к высоким достижениям не могут быть решены лишь путем отбора. Человек может быть предрасположен к каким то определенным двигательным действиям ввиду морфологических свойств его организма. Но без достаточного упорства в тренировочной и соревновательной деятельности, без желания заниматься выбранным видом спорта, человек не сможет добиться высоких результатов, даже если в начале своего пути он был «на голову» выше своих партнеров по команде или сверстников. По словам С.Д. Неверковича, «как бы умело не выбирались будущие мастера, успеха добиваются не мышцы и не то или иное свойство нервной системы, а человек, личность. Личность раскрывает свои подлинные возможности при увлеченном и творческом овладении мастерством.» [19]

Очень важное место в спортивной психологии занимает *мотивация*, которая побуждает человека заниматься спортом.

Мотивация - побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. А в свою очередь **Мотив** - это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения. Для спортсменов наиболее распространенным движущим фактором может являться такая мотивация как:

- Стремление к престижу
- Материальное благополучие
- Карьерный рост
- Интерес к профессии

У молодых хоккеистов в возрасте 12-13 лет так же могут преобладать следующие мотивации:

- Одобрение родителей, тренера
- Стремление быть лучше партнеров по команде

Е. П. Ильин выделяет следующие причины прихода в спорт:

1) Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств)

2) Стремление к самовыражению и самоутверждению (быть похожим на выдающегося спортсмена, стремление к общественному признанию, желание защищать честь коллектива, города, страны).

3) Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии).

4) Удовлетворение духовных и материальных потребностей (получать новые впечатления от поездок по городам и странам, стремление получать материальные блага).

На практике чаще всего случается так, что мотив может со временем измениться. То есть получается, что мотивы обладают некой динамикой, способны сменять один другого под воздействием тренера, меняющейся ситуацией в стране, мнения родителей и друзей.

Следует отметить, что Р. А. Пилюян составил три группы потребностей спортсмена: побудительные, базисные и процессуальные. Побудительные – это потребность в престиже и материальном достатке. К базисной группе относятся приемлемые бытовые условия и условия труда. Процессуальная группа – заинтересованность спортсменов в информации о противниках и о соревнованиях в целом.

В спорте высших достижений необходимой составляющей является обеспечение психической надежности спортсмена при участии в соревнованиях, где особенно важным является мотивация достижения успеха, которая сыграет значимую роль при выборе того или иного спортсмена на ответственные этапы соревнования. Но говоря об эффективном формировании мотивации нужно

учесть два момента: необходимо постепенное стимулирование и мотивы подключать поэтапно. И. А. Фурманов предлагает следующие механизмы формирования мотивации: 1) формирование интересов, убеждений и положительных эмоций, путем воздействия на эмоционально-познавательную сферу. 2) создаются условия, при которых избирательно удовлетворяются какие-либо потребности, а затем происходит целесообразное изменение характера и формирование новых потребностей [5]

1.3 Психологические особенности детей 12-13 лет

Технологичный подход в современном образовании требует от тренера-педагога досконального знания возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, что позволит ему подобрать соответствующие возможностям детей методики обучения.

Возраст 12-13 лет – это своеобразный период в жизни человека, это переход от младшего школьного возраста к подростковому; период перехода от детства к взрослости. Во время перехода подростки демонстрируют странное сочетание серьезности и ребячества. Возраст 12-13 лет можно назвать самым интересным и противоречивым периодом в жизни человека. Педагоги отмечают это и относятся к детям с пониманием.

Подростковый возраст связан с перестройкой организма – половым созреванием, поэтому этот период называют периодом пубертатного кризиса. И хотя линии психического и физического развития не идут параллельно, границы этого периода достаточно неопределенны. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие – позже, пубертатный кризис может возникнуть как и в 11, так и в 13 лет. Начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно и для ребенка, и для близких ему взрослых, поэтому подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом.

Интенсивные изменения физиологического характера имеют в этом возрасте огромное психологическое значение и проявляются в поведении детей.

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме, от деятельности гипофиза и щитовидной железы, которые начинают выделять гормоны, стимулирующие работу большинства других эндокринных желез. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес, причем у мальчиков в среднем пик «скачка роста» приходится на 13 лет, а заканчивается после 15 лет, иногда продолжаясь до 17. У девочек «скачок роста» обычно начинается и кончается на два года раньше (дальнейший более медленный рост может продолжаться еще несколько лет). Помимо половых различий здесь велики и различия индивидуальные: у одних детей быстрый рост начинается тогда, когда у других он уже заканчивается.

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала взрослых размеров достигают голова, кисти рук и ступни, затем конечности — удлинятся руки и ноги и в последнюю очередь туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими.

Появляются вторичные половые признаки – внешние признаки полового созревания – и тоже в разное время у разных детей. У мальчиков меняется голос, причем у некоторых резко снижается тембр голоса, временами срывающегося на высоких нотах, что может переживаться довольно болезненно. У других голос меняется медленно, и эти постепенные изменения ими почти не ощущаются.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, что вызывает быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения, общей работоспособности. Стремительно взрослеющий ребенок может часами гонять мяч или танцевать, почти не чувствуя физической нагрузки, а затем, в относительно спокойный период времени буквально падать от усталости.

Бодрость, азарт, радужные планы при этом сменяются на ощущение разбитости, печаль и полную пассивность. Вообще, в подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным. К этому следует добавить, что ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». У подростков половых гормонов вырабатывается больше, чем у взрослых людей; у них практически постоянно усиленная секреция желез коры надпочечников, обычно вызывающая мобилизацию защитных сил организма, его напряженное функционирование в тяжелых, стрессовых ситуациях. Подростки как будто все время находятся в состоянии стресса. Дети осознают это состояние как невозможность управлять собственным телом, собственными эмоциями. Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания. Большинство мальчиков в большей мере осознают истоки этого возбуждения. У девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывает такие же сильные сексуальные ощущения, но большинство — более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, любви, поддержке, самоуважении). По мнению западных психологов, подросток еще бисексуален. Тем не менее, в этот период половая идентификация достигает нового, более высокого уровня. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. Но подросток может сочетать в себе как традиционно мужские, так и традиционно женские качества. Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность у подростка смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми, которые должны проявлять и понимание и тактичность. И наоборот, бестактное замечание, подтверждающее худшие опасения, окрик или ирония усугубляют пессимизм и дополнительно невротизируют.

На образ физического «Я» и самосознание в целом оказывает влияние темп полового созревания. Дети с поздним созреванием оказываются в наименее выгодном положении; акселерация создает более благоприятные возможности для

личностного развития. Даже девочки с ранним физическим развитием обычно более уверены в себе и держатся спокойнее (хотя различия между девочками не слишком заметны, и со временем ситуация может измениться). Для мальчиков же сроки их созревания особенно важны. Физически более развитый мальчик сильнее, успешнее в спорте и других видах деятельности, увереннее в отношениях со сверстниками. Он вызывает отношение к себе как к более взрослому. Напротив, к мальчику с поздним созреванием чаще относятся как к ребенку и тем самым провоцируют его протест или раздражение. В исследованиях, проведенных американскими психологами, показано, что такие мальчики менее популярны среди сверстников, они часто становятся возбудимыми, суетливыми, излишне разговорчивыми, пытаются привлечь к себе внимание всеми способами и ведут себя неестественно, у них чаще образуется низкая самооценка и появляется чувство отверженности.

В подростковом возрасте быстрыми темпами продолжается развитие познавательных способностей ребенка. Особое значение имеет развитие теоретического рефлексивного мышления. Приобретенные в младшем школьном возрасте мыслительные операции становятся формально логическими операциями: подросток, абстрагируясь от конкретного, наглядного материала, рассуждает в чисто словесном плане, на основе общих посылок он строит гипотезы и проверяет их, т.е. рассуждает гипотетико-дедуктивно. Он умеет оперировать гипотезами, решая интеллектуальные задачи, способен на системный поиск решений. Сталкиваясь с новой задачей, он старается отыскать разные возможные подходы к ее решению, проверяя логическую эффективность каждого из них. Им находят способы применения абстрактных правил для решения целого класса задач. У подростков возрастает способность планировать и предвидеть. Эти умения развиваются в процессе школьного обучения, при овладении знаковыми системами, принятыми в математике, физике и химии. Интеллектуальное развитие включает в себя как накопление знаний, так и развитие компонентов обработки информации. Эти два процесса взаимосвязаны:

решение проблем происходит более эффективно в том случае, если у человека имеется большой запас соответствующей информации.

Развиваются такие операции, как классификация, аналогия, обобщение и другие, хотя скачок в овладении этими умственными операциями наблюдается при переходе из 8-го в 9-й класс. Устойчиво проявляется рефлексивный характер мышления: дети анализируют операции, которые они производят, способы решения задач, проводя практическую проверку своих предположений, они получают результат, который был заранее логически обоснован. Особенности теоретического рефлексивного мышления позволяют подросткам анализировать абстрактные идеи, искать ошибки и логические противоречия в суждениях. Без высокого уровня развития интеллекта был бы невозможен характерный для этого возраста интерес к абстрактным философским, религиозным, политическим и прочим проблемам. Подростки рассуждают об идеалах, о будущем, иногда создают собственные теории, приобретают новый, более глубокий и обобщенный взгляд на мир. С интеллектуальным развитием тесно связано начинающееся в этот период становление основ мировоззрения.

Подросток постепенно приобретает взрослую логику мышления и это проявляется в повышении осознанности восприятия и памяти. Этот процесс зависит от усложняющегося в средних классах обучения. Для развития памяти важно то, что усложнение и значительное увеличение объема изучаемого материала приводит к окончательному отказу от дословного заучивания с помощью повторений. В процессе понимания дети трансформируют текст и, запоминая его, воспроизводят основной смысл прочитанного. Активно осваиваются мнемонические приемы, если же они были сформированы в начальной школе, то теперь автоматизируются, во многом определяя стиль учебной деятельности. Развиваются различные формы речи.

С общим интеллектуальным развитием связано и развитие воображения. Сближение воображения с теоретическим мышлением дает импульс к творчеству: подростки начинают писать стихи, серьезно заниматься разными видами конструирования и т.п. Воображение подростка, конечно, менее продуктивно, чем

воображение взрослого человека, но оно богаче фантазиями. Не все подростки стремятся к достижению творческого результата (строят летающие авиамодели, создают образы и т.п.), но они используют возможности своего творческого воображения, получая удовлетворение от самого процесса фантазирования.

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникает и чувство взрослости – отношение подростка к себе как к взрослому, ощущение и осознание себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста (11-13 лет). Чувство взрослости, являясь особой формой самосознания, не жестко связано с процессом полового созревания. Можно сказать, что половое созревание не становится основным источником формирования чувства взрослости. Бывает, что высокий, физически развитый мальчик ведет себя еще совсем по-детски, а его маленький сверстник с тонким голоском ощущает себя взрослым человеком и требует от окружающих признания этого факта. Чувство взрослости подростка проявляется, прежде всего, в желании, чтобы все – и взрослые, и сверстники – относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей и педагогов. Это касается вопросов внешности, отношений с ровесниками, увлечений, идеалов, иногда учебы, когда подростком отвергается не только контроль за успеваемостью, временем выполнения домашних заданий и т.п., но зачастую и помощь. Кроме того, появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения. Подросток с жаром отстаивает их (будь то пристрастие к какому-то направлению в современной музыке или отношение к новому учителю), даже несмотря на неодобрение окружающих. Поскольку в подростковом возрасте все нестабильно, взгляды могут измениться через пару недель, но защищать противоположную точку зрения ребенок будет столь же

эмоционально. Часто подростки прибегают к конфликтам и бунтарству как основному способу достижения автономии.

Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются детьми в это время. Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками: это взаимная поддержка, помощь в случае нужды, уверенность в друге, защита друга в его отсутствие, принятие друга, эмоциональный комфорт в общении, сохранение доверенных тайн, не назойливость и не поучительство, уважение внутреннего мира и автономии друга. Так как подросток во многом непоследователен и противоречив, он часто отступает от этого свода правил, но от друзей ожидает их неукоснительного соблюдения.

Наряду с чувством взрослости психологами рассматривается подростковая тенденция к взрослости – стремление казаться и считаться взрослым. Желание выглядеть в чужих глазах взрослым усиливается, когда не находит отклика у окружающих. В то же время встречаются подростки и с неярко выраженной тенденцией – их претензии на взрослость проявляются эпизодически, в отдельных неблагоприятных ситуациях, при ограничении их свободы, самостоятельности.

Развитие взрослости в разных ее проявлениях зависит от того, в какой сфере пытается утвердиться подросток, какой характер приобретает его самостоятельность – в отношениях со сверстниками, использовании свободного времени, различных занятиях, домашних делах. Важно и то, удовлетворяет ли его формальная самостоятельность, внешняя, кажущаяся сторона взрослости или нужна самостоятельность реальная, отвечающая глубокому чувству. Существенно влияет на этот процесс система отношений, в которую включен подросток, – признание или непризнание его взрослости родителями, учителями и сверстниками. После поисков себя, личностной нестабильности у него формируется «Я-концепция» – система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я», что происходит позже, примерно к 15 годам. Уже к концу младшего школьного возраста самооценка становится более адекватной и дифференцированной. Дети различают свои физические и духовные качества,

оценивают свои способности, сравнивают себя с другими. Познание себя, своих различных качеств приводит к формированию познавательного (когнитивного) компонента «Я-концепции», который включает оценочный и поведенческий компоненты. Для ребенка важно не только знать, какой он на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности, поэтому он очень чувствителен к оценкам окружающих. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся благодаря влиянию семьи и сверстников, значимых педагогов. У некоторых подростков проявляется еще один возрастной феномен – «персональный миф» – осознание того, что они являются особыми и неуязвимыми людьми, исключением из законов природы, что провоцирует у них рискованное поведение.

Младший подросток – еще не цельная зрелая личность. Отдельные черты обычно рассогласованы, сочетание разных образов «Я» негармонично, что определяет неустойчивость, подвижность всей душевной жизни в начале подросткового возраста. Личностная нестабильность является одной из ярких особенностей детей данного возраста. Она проявляется в эмоциональной лабильности (частая смена настроения, «взрывчатость»), в нравственной неустойчивости (нормы морали остаются чем-то внешним, им дети следуют, чтобы оправдать ожидания значимых для них взрослых и сверстников, чтобы сохранить с ними положительные отношения, заслужить их одобрение), в неустойчивости самооценки, ее подверженности любым влияниям, особенно со стороны близких и значимых людей, в противоречивости характера и стремлений (стремление быть признанным и уважаемым сочетается с показной независимостью и бравадой своими недостатками, стремление быть таким же как и все и стремление выделиться, отличиться любой ценой, отрицание всех авторитетов, общепринятых правил и обожествление случайных кумиров). Противоречивость подростков, неустойчивость их поведения и зависимость от внешних влияний часто приводит к серьезным социальным проблемам, называемым подростковыми (алкоголизация, токсикомания, противоправное

поведение, самоубийства). Их причина часто кроется в желании утвердиться и выделиться любой ценой.

Помимо реального «Я» «Я-концепция» включает еще и идеальное «Я». При высоком уровне притязаний и недостаточном осознании своих возможностей идеальное «Я» может слишком отличаться от реального. Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и реальным положением вещей приводит к неуверенности в себе, что внешне выражается в обидчивости, агрессивности. Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию, к реальным действиям по саморазвитию. Самовоспитание становится возможным в этот период благодаря тому, что у подростков развивается саморегуляция. Однако не все они способны проявить силу воли, терпение, многие проявляют детскость, уходят в мир фантазий. Процесс самоопределения, который называют формированием идентичности (по Э. Эриксону), сложен. Идентичность обеспечивает непрерывность прошлого, настоящего и будущего человека, она образует единую систему координат для форм поведения в различных сферах жизни, помогает уяснить свое место в обществе и определить направление, цели и смысл будущей жизни. Кризис идентичности – период самостоятельного принятия решений в отношении таких важных вопросов, как «кто я и куда я иду?». Одни подростки принимают решения, предложенные другими (взрослыми, друзьями), они послушны, исполнительны; другие избегают решений, пробуют все подряд; третьи находятся в поиске себя, занимаются самоанализом; четвертые прошли кризис идентичности, самостоятельно определили свой будущий профессиональный выбор и стремятся жить, придерживаясь сформулированных для себя нравственных правил.

В силу неустойчивости проявления черт личности, их противоречивости в этом возрасте психологи выделяют типично подростковые реакции. К ним относят такие реакции, как: реакции эмансипации – освобождение от опеки взрослых и расширение собственных прав и свобод; реакции увлечения – сильные, часто сменяющие друг друга, эмоционально-поведенческие реакции

подростка, которые могут направляться на различные объекты и виды деятельности (интеллектуально-эстетические, эгоцентрические, телесные, накопительские, информативно-коммуникативные как стремление к получению новой информации при просмотре всех подряд телепередач и пустым разговорам со сверстниками); реакции группирования со сверстниками и стремление к референтной (образцовой) группе; реакции протеста. По данным исследователей (Д.Б. Эльконин), в условиях школьного обучения дети имеют все возможности удовлетворить свои потребности и проявить присущие возрасту реакции, младшие подростки сензитивны (особо чувствительны) к переходу учебной деятельности на новый более высокий уровень.

Ведущим видом деятельности в этом возрасте является интимно-личностное общение прежде всего со сверстниками, а также и со значимыми взрослыми. Возникают неформальные группы, в которых ребенок пребывает постоянно и одновременно в нескольких. Учебная деятельность окрашивается различными аспектами общения и ее успех определяется притягательностью личности педагога для ребенка, а также ценностями класса как референтной группы. Авторитетными и значимыми для подростков являются учителя, обладающие прежде всего значимыми для детей личностными качествами: справедливость, доброта, чувство такта и уважения к детям, чувство юмора; уровень профессионального мастерства учителя-предметника вторичен.

Среди индивидуально-психологических особенностей, определяющих различия спортсменов в команде, существенное место занимает темперамент. Здесь проявляется зависимость черт личности и характера игрока от особенностей его нервной системы. Темперамент – совокупность психических свойств личности, определяющих динамику выполнения деятельности. К основным характеристикам темперамента относятся:

- врожденность, то есть его биологическое начало;
- он является самой устойчивой личностной характеристикой и влияет на формирование характера;

- отдельные черты темперамента закономерно связаны между собой и образуют типы темперамента.

В динамике эмоционального возбуждения игроков большое значение имеют различия их нервной системы. К этим различиям относятся свойства нервной системы: сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность, подвижность – инертность.

Типы темперамента.

Слабый тип нервной системы принадлежит меланхолику. Сильный, неуравновешенный – холерик; сильный, уравновешенный, инертный – флегматик; сильный, уравновешенный, подвижный – сангвиник. Каждый тип темперамента обладает свойствами, которые помогают прогнозировать поведение игрока в той или иной ситуации, их также необходимо учитывать при общении с игроками.

Сангвиник – человек, обладающий этим типом темперамента, непостоянен, часто не доводит дело до конца. Склонен к частой смене впечатлений, ему необходимо часто вносить разнообразие в тренировочный процесс для закрепления мотивации занятия хоккеем. Он легко адаптируется к новым условиям тренировок, новому коллективу, так как у него очень высокая пластичность. Очень общительная и увлеченная личность – экстраверт. Он уходит от конфликта, сложную конфликтную ситуацию переводит в шутку, эмоционально устойчив. Отношение к критике спокойное, хотя сам никогда виноватым себя не признает, у него всегда виноват кто-то другой: тренер, родители или даже транспорт. Отношение к опасности – расчет без риска, на неоправданный риск сангвиник не пойдет. Легко корректирует деятельность в ходе работы, преодолевает трудности, умеет увлечь за собой группу, является душой компании. Сангвиника желательно плотно загружать работой, несмотря на его жалобы и стоны: если у него появляется свободное время, он начинает полностью расслабляться и возвращать его к работе приходится авторитарными методами.

Холерик склонен к резким сменам настроения, стремителен, энергичен, порывист, вспыльчив. В сложной ситуации теряет контроль над своими

поступками и речью. Отношение к критике возбужденное, легко идет на конфликт, терпение слабое. Также легко идет на неоправданный риск, эмоционально неуравновешен. Темп реакции высокий, экстраверт. Легко корректирует деятельность в ходе работы. Начинает работу в быстром темпе и быстро устает. В процессе игры активен и агрессивен. С трудом выполняет монотонную работу. Причины своих неудач видит во внешней среде.

Флегматик. Медлителен, ригиден, тяжело переносит разнообразие в деятельности, с трудом переключается с одной деятельности на другую. Медленно адаптируется, тяжело переживает смену коллектива. Перед соревнованиями флегматик желает за несколько дней ознакомиться с температурными характеристиками зала, льда, условиями раздевалки. Он склонен к выполнению однообразных привычных действий. Отличается постоянством, не любит принимать скоропалительные решения. Терпеливо переносит тяготы, жалуется редко, может проявлять некоторую вялость и безучастность к окружающему. Способен работать на фоне высокой усталости, не снижая интенсивности работы. Стиль работы – тщательный отбор информации и ее систематизация, часто занимается “самоедством” пытаясь найти в себе причину своей неудачи. Ему свойственны высокая физическая работоспособность и высокая толерантность.

Меланхолик. Единственный тип, обладающий слабой нервной системой. Высоко чувствителен, его чувства глубоки и устойчивы, что помогает ему хорошо чувствовать партнера по игре. Меланхоликам свойственно беспокойство, неуверенность и тревога, повышенная слезливость, низкая активность, медленный темп реакций. С трудом принимают новизну, как в тренировочном процессе, так и в личностных отношениях с партнерами по команде – они интроверты. Обладают высокой устойчивостью к монотонной физической нагрузке. Начинают работу с высокой интенсивностью, быстро вработываются, но с трудом выдерживают высокий темп нагрузки.

Осознание положительных и отрицательных сторон темперамента и выработка умения владеть и управлять ими составляют одну из важнейших задач

воспитания характера спортсмена. Тренер должен воспитывать и укреплять лучшие свойства личности игроков и помогать компенсировать отрицательные свойства. Так, некоторую поверхностность, отвлекаемость и несобранность сангвиника надо устранять тщательным контролем даже за мелочами и требованием начатое дело доводить до конца. Это в еще большей степени относится к холерику, с которым особо недопустима вспыльчивость и резкость в обращении. Вместе с тем, все случаи неровности поведения спортсмена с холерическими чертами должны подвергаться критической оценке. Флегматика, также как и сангвиника надо постоянно загружать работой. Особое внимание тренер должен уделять спортсменам с меланхолическим типом темперамента: вовлекать их в жизнь коллектива, давать посильные поручения. Дружеское расположение членов команды поможет им преодолеть неуверенность в себе, замкнутость и подозрительность. Моральные качества личности не зависят от темперамента и могут в значительной мере компенсировать проявление его отрицательных черт.

Темперамент в большой степени определяет способности человека к различным видам деятельности. Классик отечественной психологии Б.М. Теплов писал: “Дело не в том, что при сильной нервной системе легко решаются любые задачи, а в том, что сильная нервная система лучше разрешает одни задачи, а слабая другие. К разрешению одной и той же задачи слабая и сильная нервная системы должны идти различным путем”.

В игровых видах спорта подготовка спортсменов должна начинаться с младшего школьного возраста, так как этот возраст является периодом формирования у ребенка ловкости, гибкости, координации двигательного навыка, формирования чувства конька.

На этапе начальной подготовки игровое отношение к тренировке позволяет юному спортсмену осваивать те сферы спортивной деятельности, которые внушают ему страх. Игра позволяет ребенку раскрепоститься и снять психологические барьеры. У ребенка формируются мотивы для занятий спортивной деятельностью.

У подростков мотивы занятий спортом носят иной характер, ведущие места занимают такие факторы как:

- Мораль – формируется патриотизм на всех уровнях, начиная с отстаивания на соревнованиях чести своего тренера, своей команды, школы, города, страны.
- Самоутверждение – формируются самооценка и убеждения.
- Эстетика – формируется внешний облик спортсмена, традиции команды.
- Благополучие – формируется стремление попасть в команду мастеров.

Рассмотрим с позиций психологии содержание спортивной тренировки. В ней необходимо учитывать появление рефлексии – обращенность ребенка в свой внутренний мир. Периоды высшей чувствительности для развития физических и психических качеств: 5–6 лет – развитие гибкости, 7 лет – развитие ловкости и быстроты, 15 лет – скоростные качества.

Технико-тактическая подготовка юного хоккеиста. Младший школьник еще не может в полной мере овладеть технико-тактической подготовкой, но она все равно должна быть, только в иной форме. При разборе и обсуждении просмотренной игры дети должны использовать магнитную доску или лист бумаги с рисунком игрового поля. Ребенку легче включиться в игровую ситуацию, если он сам будет рисовать или перемещать фишки на магнитной доске. Так он легче освоит правила игры и сформирует игровое воображение. С подросткового возраста начинается тактическая подготовка, так как у подростка уже сформировано логическое мышление. Это способствует моделированию спортивной ситуации, формируются командные и групповые взаимодействия, формируется навык тактической борьбы. В этом возрасте можно применять идеомоторную тренировку, которая поможет подростку в овладении точной передачей шайбы и точным ударом. Этот прием можно использовать и при формировании сплоченности команды.

Психологическая подготовка юного хоккеиста. С возрастом у ребенка формируются новые задачи в спортивной деятельности, формируются новые потребности и мотивы для занятия хоккеем. Потребность ребенка в движении и соответствующие ей мотивы удовольствия трансформируются в мотивы

долженствования и потребность в физической нагрузке. Потребность в самоутверждении меняется на потребность сделать карьеру в спорте. Новые потребности могут постепенно перестраивать всю структуру направленности личности подростка.

Можно выделить следующие виды психологической помощи юным хоккеистам:

Профилактика кризиса (возрастного, социального, личностного), предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов. Текущность спортивной группы возрастает и по той причине, что спортсменам приходится преодолевать трудности не только в спорте, но и возрастной кризис (кризис первоклассника; подростковый возраст).

Коррекция уже возникших негативных состояний. Уточнение правильности выбора вида спорта. Помощь в налаживании контакта с тренером и товарищами по команде.

Помощь в овладении необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований, основами тактики хоккея и спортивной этики. Формирование мотивации, “закрепляющей” ребенка в спорте. Тренер должен начинать разбор команды соперников с ее слабых сторон. В противном случае, дети начинают выискивать у себя слабые стороны, что может привести к возникновению у них психологического барьера.

Помощь в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно высоких результатов. Для этого тренеру необходимо учитывать следующие моменты:

- для быстрой адаптации спортсменов к игровой ситуации желательно познакомить их со световыми и цветовыми особенностями, микроклиматическими условиями, а также размерами игрового зала;
- для адаптации к соревнованию надо подготавливать биоритмы спортсменов, тренировка должна проходить в то время суток, на какое назначены соревнования;
- приучать спортсменов к жесткости соревновательных условий.

Помощь в соревновательном процессе. Особое значение необходимо придать первым для детской и подростковой группы соревнованиям. Они должны носить статус праздника, с парадом открытия, награждениями и поздравлениями. Юные спортсмены должны почувствовать значимость участия в соревнованиях, установка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они получили за время обучения в спортивной школе.

Помощь в решении жизненных проблем, подготовке или адаптации к школе и новому режиму жизни, поддержание тренером связи со школой и родителями ребенка.

Взаимодействие тренера и юных спортсменов включают в себя следующие требования:

- Открытость тренера для общения со спортсменами, дружелюбие преобладает в команде над чувством конкуренции.

- Введение групповых норм как основы дисциплины и порядка на занятиях.

- Стимулирование юных спортсменов к самостоятельности в тренировочном процессе, в сочетании с взаимопомощью. Например, проведение части тренировки или подготовки упражнения кем-то из членов команды.

Если юный спортсмен стремится провести свободное время до или после тренировки с тренером, это свидетельствует о его стремлении к общению с ним. Тренер должен первым начинать разговор, если спортсмен не знает с чего ему начать. Реакция тренера на любую услышанную им информацию от спортсмена должна быть положительной, а отрицательная оценка, если она появляется, может быть дана позже.

На этапе углубленной тренировки психологическая помощь спортсменам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки спортсменов. Тренер хочет, чтобы спортсмен быстрее начал оправдывать его надежды. Нередко форсирование спортивной подготовки приводит к более частым травмам. В этот кризисный период требуется обновление технического арсенала тренировочного

процесса и качества исполнения ранее заученных действий, что может привести к деавтоматизации двигательного навыка и нестабильности выступлений.

На этом этапе психологическая помощь заключается в формировании психологических детерминант, спортивного результата (например, мотивация достижения успеха, формирование индивидуального стиля деятельности). Спортсмену нужна индивидуальная психологическая помощь в его отношениях с товарищами по команде и с тренером, помощь в решении личных проблем.

Выводы по первой главе

1. Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических взаимодействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

2. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

3. Психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с

одной стороны, неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Таким образом, психической подготовкой спортсмена (команды) называется процесс усиления его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

ГЛАВА 2 Опытнo-экспериментальная работа по исследованию эффективности психологической подготовки спортсменов, занимающихся хоккеем

2.1 Цели и задачи опытнo-экспериментальной работы

Целью опытнo-экспериментальной работы стала проверка предположений о влиянии на эффективность психологической подготовки хоккеистов к соревнованиям системы специальных методов. Согласно поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- 1) исследовать структуру и психологические особенности подготовки юных хоккеистов к соревнованиям;
- 2) выявить условия, оказывающие влияние на психологическую подготовку хоккеистов к соревнованиям;
- 3) опытнo-экспериментальным путем проверить эффективность содержания психологической подготовки хоккеистов к соревнованиям.

Опытнo-экспериментальная работа проводилась в три этапа. На подготовительном этапе изучалась психолого-педагогическая литература, проводился отбор психодиагностических методов исследования, определялась выборка исследования, проводился констатирующий эксперимент. Формирующий этап включал разработку программы психологической подготовки хоккеистов к соревнованиям, проверялась ее эффективность, осуществлялся первый и второй срезы формирующего эксперимента. Аналитический этап содержит анализ результатов опытнo-экспериментальной работы, обработка результатов исследования при помощи методов первичной математической статистики.

В качестве психодиагностических методов использовались методика

«Автономность – зависимость учебной деятельности» (Г. С. Прыгин), на мотивацию к успеху Т. Элерса (установка на победу), методика исследования точности движений в условиях меняющегося положения тела.

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Исследования проводились на базе хоккейной школы «Молот Чебаркуль», с командой хоккеистов 2006 года рождения в период с 20 октября по 30 декабря.

Констатирующий эксперимент

Проведение констатирующего эксперимента осуществлялось в два этапа:

1. Определение психологических особенностей подготовки хоккеистов к соревнованиям по выявленным критериям.

В качестве критериев психологической подготовки хоккеистов к соревнованиям выделены:

- Автономность
- Мотивация достижения успеха
- Точность движения в условиях меняющегося положения тела

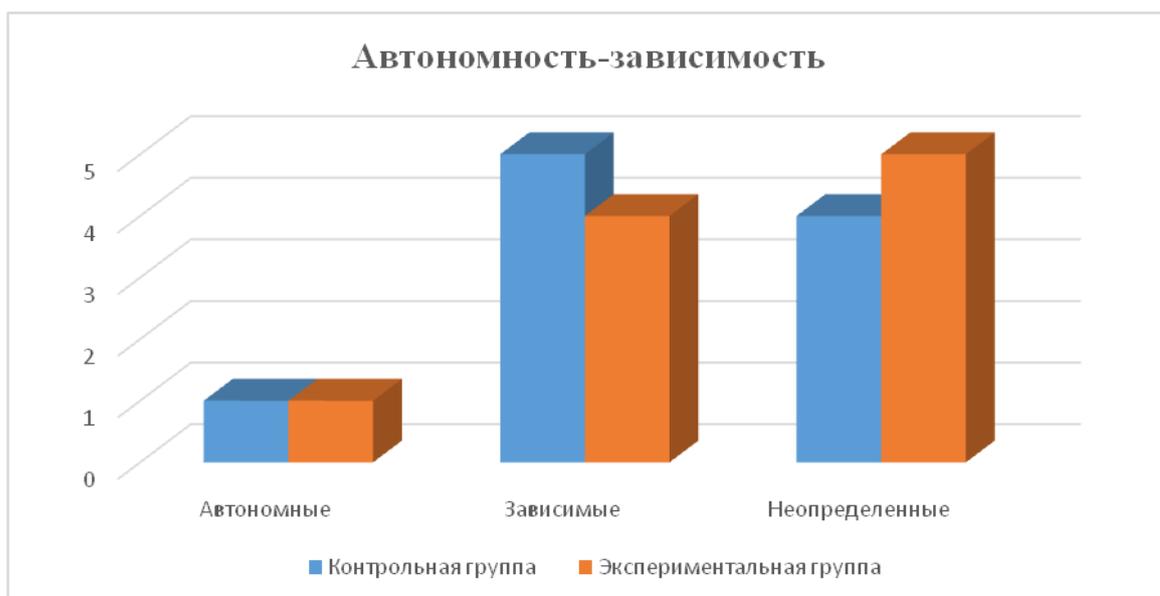
На основе результатов тестирования была сформирована контрольная (10 человек) и экспериментальная (10 человек) группы.

2. Определение уровня выраженности критериев.

Представим в виде таблиц результаты исследования психологических особенностей подготовки хоккеистов к соревнованиям в контрольной и экспериментальной группах.

Автономность-зависимость

	Автономность		Зависимость		Неопределенность	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Контрольная группа	1	10	5	50	4	40
Экспериментальная группа	1	10	4	40	5	50



Важными характеристиками учащегося и как личности, и как субъекта учебной деятельности являются такие качества, как самостоятельность, уверенность в себе, ответственность и т.п. В некоторых случаях желательно рассматривать все эти качества не изолированно, а в комплексе, не абстрактно, а конкретно – применительно к специфике их проявления в учебной деятельности. В связи с этим по стилю учебной деятельности возможно выделение двух полярных групп учащихся, которых условно можно назвать «автономными» и «зависимыми».

«Автономные» проявляют в учебной деятельности следующие качества: настойчивость, целеустремленность, развитый самоконтроль, уверенность в себе, склонность к самостоятельному выполнению работы и т.д. Для «зависимых» же характерно то, что эти качества у них почти не обнаруживаются, их учебная деятельность связана в основном с опорой на указания со стороны педагога, с ориентацией на советы, подсказки. Успешность деятельности педагога зависит от учета им этих типов учебной деятельности, от адекватного выбора способов педагогического взаимодействия с учащимися в зависимости от степени выраженности у них автономности-зависимости. Например, применение по отношению к учащемуся явно выраженного «зависимого» типа стратегии «распространенной опеки» (назовем это так) может оказаться эффективным способом педагогического взаимодействия, способствующим успешному выполнению им учебной деятельности. Однако по отношению к учащемуся «автономного» типа подход, основанный в поэтапной регламентации (в том числе и контроле) деятельности учащегося педагогом, на постоянной «выдаче» советов, указаний, подсказок, является не только не эффективным, но скорее всего будет иметь явные негативные последствия.

Необходимо заметить, что вопрос о выборе эффективных стратегий педагогического взаимодействия – это большая самостоятельная проблема,

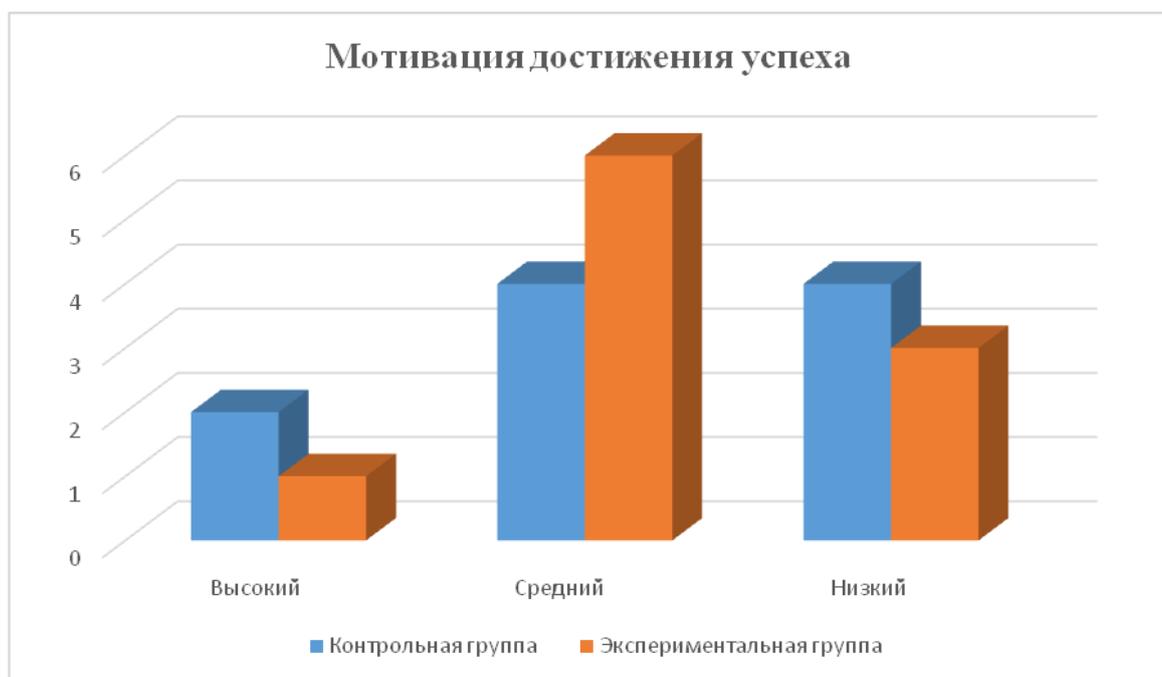
которую здесь мы рассматривать сколько-нибудь подробно не собираемся. Пути ее решения не так просты. Мы полагаем, в частности, что и для «зависимых» учащихся взаимодействие по типу «распространенной опеки» следует использовать лишь как временную меру, постоянно думая о переводе учащегося с уровня «зависимости» на уровень «автономности». Очевидна связь между формированием у учащихся черт «зависимого» типа и широким использованием педагогом способов авторитарного руководства.

Все это приводит к пониманию того, что адекватное представление педагога о такой стилевой характеристике учебной деятельности учащихся, как автономность-зависимость, имеет чрезвычайно большое практическое значение. От адекватности этой оценки зависит эффективность деятельности самого педагога, осуществление им индивидуального подхода в процессе обучения, а также успешность учебной деятельности учащегося.

Для диагностики стиля учебной деятельности учащихся и отнесения их к группе «автономных» или «зависимых» можно использовать специальный тестовый опросник (Прыгин Г.С., 1984). Данная методика представляется нам вполне обоснованной, она имеет высокую валидность (валидность по содержанию и критериальная валидность) и надежность. Методика диагностирует оба основных типа учащихся: «автономных» и «зависимых», а также выделяет третью группу – «неопределенных». Последние – это такие учащиеся, которых нельзя отнести с достаточной степенью определенности ни к «автономным», ни к «зависимым», так как у них примерно в равной степени выражены особенности, свойственные как первому, так и второму типу.

Мотивация достижения успеха

	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Контрольная группа	2	20	4	40	4	40
Экспериментальная группа	1	10	6	60	3	30



При диагностике личности на выявление мотивации к успеху Элерс исходил из положения: Личность, у которой преобладает мотивация к успеху, предпочитает средний или низкий уровень риска. Ей свойственно избегать высокого риска. При сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху, однако такие люди много работают для достижения успеха, стремятся к успеху.

Исследования мотивации достижения были начаты в середине XX века Д. С. Мак-Клелландом, который с помощью общеизвестного тематического апперцептивного теста (ТАТ) смог зафиксировать качественные индивидуальные различия проявления мотивации достижения.

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса. (Опросник Т. Элерса для изучения мотивации достижения успеха):

Работы Дж. Аткинсона, Х. Хекхаузена и др. продемонстрировали, что существует, как минимум, три принципиальных мотивационных вектора, которые в решающей степени определяют характер взаимозависимости деятельностной активности и мотивации достижения: индивидуальные субъективные представления о вероятности личного успеха и сложности, стоящей перед индивидом задачи; степень значимости для субъекта этой задачи и, в связи с этим, сила стремления поддержать и повысить самооценку; склонность данной конкретной личности к адекватному приписыванию себе самой, другим людям и обстоятельствам ответственности за успех и неудачу.

С точки зрения Д. Мак-Клелланда, мотивация достижения может развиваться и в зрелом возрасте в первую очередь, за счет обучения. Как подчеркивает Л. Джуэлл "кроме того, она может развиваться в контексте трудовой деятельности,

когда люди непосредственно ощущают все преимущества, связанные с достижениями".

Адекватная мотивация достижения может закономерно формироваться и конструктивно реализовываться лишь в рамках системы отношений, которые характеризуются чертами подлинного сотрудничества и, прежде всего, гармоничного сочетания личностно не разрушающего давления: позитивного санкционирования за успехи и неунизительной поддержки в случае неудачи.

Инструкция тесту Элерса.

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте "да" или "нет".

Тестовый материал опросника Элерса

1. Если между двумя вариантами есть выбор, его лучше сделать быстрее, чем откладывать на потом.
2. Если замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание, я легко раздражаюсь.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я ставлю на карту все.
4. Если возникает проблемная ситуация, чаще всего я принимаю решение одним из последних.
5. Если два дня подряд у меня нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. Я более требователен к себе, чем к другим.
8. Я доброжелательнее других.
9. Если я отказываюсь от сложного задания, впоследствии сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие — это не основная моя черта.
12. Мои достижения в работе не всегда одинаковы.
13. Другая работа привлекает меня больше той, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее похвалы.
15. Знаю, что коллеги считают меня деловым человеком.
16. Преодоление препятствий способствует тому, что мои решения становятся более категоричными.
17. На моем честолюбии легко сыграть.
18. Если я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. Выполняя работу, я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни немного вещей важнее денег.

23. Если мне предстоит выполнить важное задание, я никогда не думаю ни о чем другом.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Если я расположен к работе, делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, способными упорно работать.
28. Когда у меня нет работы, мне не по себе.
29. Ответственную работу мне приходится выполнять чаще других.
30. Если мне приходится принимать решение, стараюсь делать это как можно лучше.
31. Иногда друзья считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от коллег.
33. Противодействовать воле руководителя бессмысленно.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Если у меня что-то не ладится, я становлюсь нетерпеливым.
36. Обычно я обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Если я работаю вместе с другими, моя работа более результативна, чем у других.
38. Не довожу до конца многое, за что берусь.
39. Завидую людям, не загруженным работой.
40. Не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Если я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты пойду на крайние меры.

Ключ опросника Т. Элерса. Расчет значений.

По 1 баллу начисляется за ответ "да" на вопросы: 2–5, 7–10, 14–17, 21, 22, 25–30, 32, 37, 41

и "нет" — на следующие: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 и 40 не учитываются. Подсчитывается общая сумма баллов.

Интерпретация методики мотивации к успеху (нормы теста Элерса):

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к достижению успеха.

От 1 до 10 баллов — низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов — средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов — умеренно высокий уровень мотивации;

более 21 балла — слишком высокий уровень мотивации к успеху.

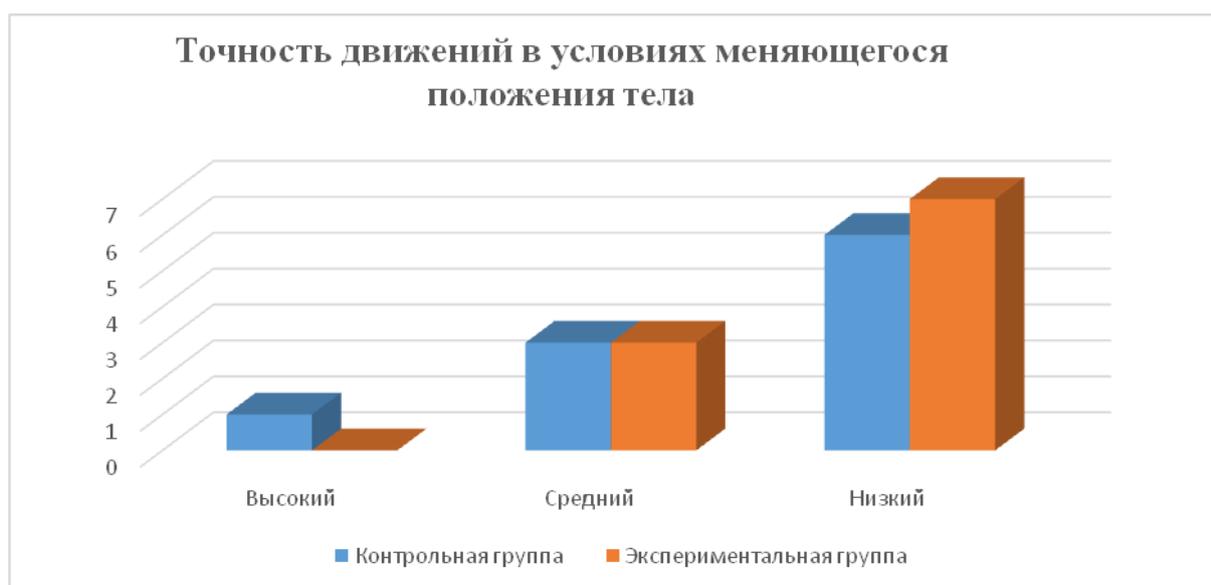
Исследования показали, что люди, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же, людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач. И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (ориентация на защиту), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

Исследование точности движений в условиях меняющегося положения тела

	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Контрольная группа	1	10	3	30	6	60
Экспериментальная группа	0	0	3	30	7	70



Методика исследования: К столу перед испытуемым приколот плотный лист бумаги (50x50 см). В середине нарисована точка – центр. Вокруг точки 8 концентрических окружностей на расстоянии 3 см друг от друга. Испытуемый с

завязанными глазами сидит перед столом. Расстояние между грудью и передним краем крышки – 5 см. Одна рука – на колене: экспериментатор берет другую руку, касается указательным пальцем этой руки заданного центра и возвращает руку в исходное положение, после чего испытуемому предлагают повторить (каждой рукой по три раза) движение самостоятельно. Определяется точность и время выполнения движения. Движения выполняются испытуемыми в шести положениях:

- 1) Исходное положение – сидя прямо
- 2) Отклонение от заданного положения на 20 см назад
- 3) Наклон от прямой позы на 20° вправо
- 4) Наклон от прямой позы на 20° влево
- 5) Поворот на 45° вправо
- 6) Поворот на 45° влево

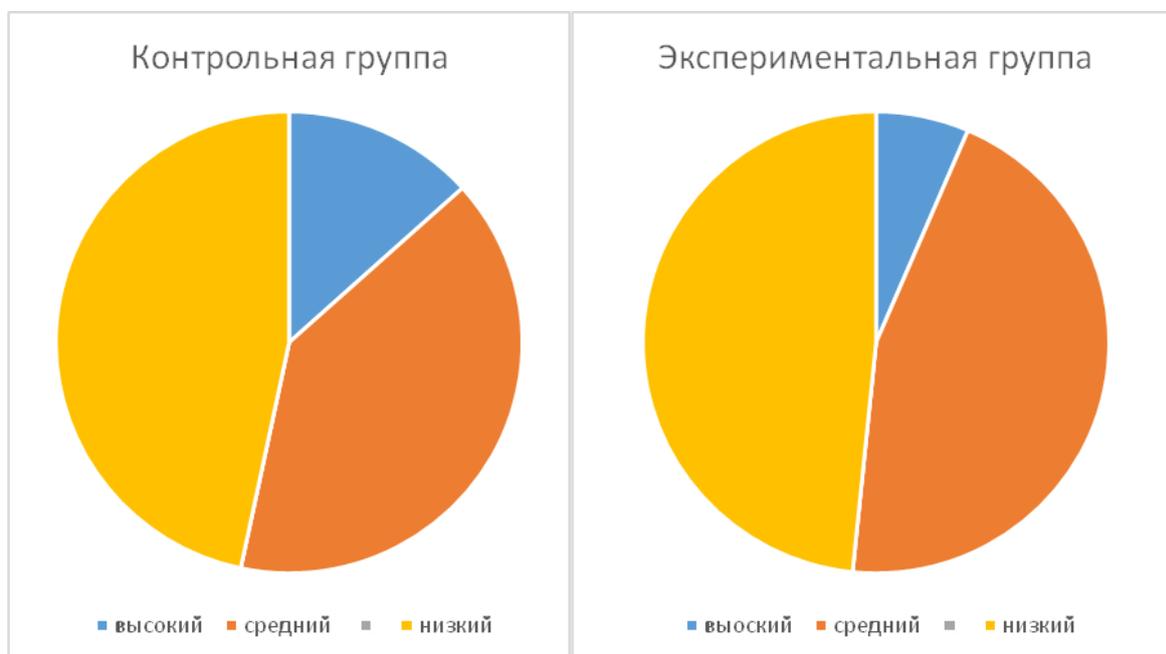
В следующей таблице приведены стандарты точности движений в условиях меняющейся позы тела, полученные В.А. Якуниным в комплексном исследовании лаборатории дифференциальной психологии и антропологии ЛГУ. Ввиду специфики своего исследования имеет место зафиксировать лишь данные по ребятам 12-летнего возраста.

Возраст	Величина среднего отстояния от центра, мм		Коэффициент вариативности, %	
	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
12-13 лет	22.7	25	50	51

Уровни психологической подготовки выделены по 3 критериям:

- Высокий уровень: автоматизм в учебной деятельности, мотивация достижения успеха и высокие показатели точности движений в условиях меняющегося положения тела
- Средний уровень: неопределенность в учебной деятельности, средние показатели достижения успеха и средние показатели точности движений в условиях меняющегося положения тела
- Низкий уровень: зависимость в учебной деятельности, мотивация избегания неудач (низкие показатели по Элерсу) и низкие показатели точности движений в условиях меняющегося положения тела

Большинство человек из экспериментальной группы находятся на средних и низких уровнях, а между контрольной и экспериментальной группами нет особой разницы.



2.2 Методы психологической подготовки хоккеистов

Специалисты в области спорта считают нестабильность результатов спортсмена следствием его эмоционального состояния на соревнованиях. Спортсмен нервничает и от этого становится скованным в движениях или излишне суетливым. Попытки скрыть свое состояние за деланной уверенностью не избавляют его от внутренней тревоги и практически ничего не дают.

Большинству спортсменов для максимального раскрытия своих возможностей на соревнованиях необходим совершенно определенный душевный настрой: например состояние «спокойной боевой уверенности или яростной сверхмобилизации». В отдельных случаях спортсмену и тренеру удастся найти ключ к нужному состоянию, но в целом проблема еще далека от своего решения.

Психологическая работа со спортсменом необходима не только в процессе его подготовки к соревнованиям. Будни спортсмена также насыщены психологическими проблемами. Особенно проблематична психология взаимоотношения тренера и спортсмена. Обычно это бывает тогда, когда тренер не замечает, что его воспитанник растет как спортсмен, приобретает свой спортивный опыт и спортивную индивидуальность, продолжая относиться к нему как к дилетанту.

Упражнения и игры направленные на психологическую подготовку спортсмена:

Внимание и самоконтроль.

Тренеры зачастую указывают на недостаток внимания у своих воспитанников. Зачастую это выражается в неорганизованности и забывчивости на тренировках, а неспособности спортсмена сосредоточиться на данном ему задании. А иногда случается и так, что спортсмен бывает не вполне сосредоточен на соревнованиях. Некоторые тренеры периодически беседуют со своими подопечными на тему как важно быть внимательным. А некоторым достаточно и острых реплик «Куда смотришь?», «Что встал как вкопанный?».

Но в процессе подготовки хоккеистов значение внимания настолько высоко, что необходимо внести некоторые упражнения на внимание и самоконтроль.

Благодаря личному опыту нахождения в нескольких командах за всю свою игровую карьеру, с уверенностью могу сказать что этому аспекту уделяется очень мало внимания, хотя его влияние на рост спортсмена крайне велик.

Упражнение 1. «Пальцы».

Все участники группы должны сесть удобно в креслах и на стульях, образуя круг. По команде каждый участник должен большим пальцем правой руки поочередно коснуться всех пальцев этой же руки. Скорость должна быть всегда одной и той же. Выполнять упражнение необходимо качественно, сосредоточившись только на этом движении. По команде упражнение закончить. Длительность упражнения 5-7 минут.

Упражнение позволяет проследить работу внимания в «чистом виде», благодаря бессмысленности пересчета пальцев. Для некоторых людей задание оказывается трудным из-за того, что объект сосредоточения слишком необычен. Результат оказывается очень необычным. Кого-то может клонить в сон (в будущем можно использовать это упражнение в качестве успокоения), кто-то ощущает увеличение пальцев и путается в направлении движения (эти люди способны к самовнушению), кто-то может чувствовать сильную тревогу и беспокойство (причины этих явлений могут скрываться за пределами спортивной арены). При выполнении упражнения участник может поймать себя на мысли, что он думает совсем не о пальцах, а «залип» в футболку своего соседа или качающуюся листву за окном. Важно постоянно удерживать внимание на задании, в этом и есть смысл этой тренировки.

Психология внимания

В тех случаях, когда предмет насильно овладевает вниманием человека, не считаясь с его собственным мнением и желанием, принято говорить о непроизвольном внимании. Непроизвольное внимание это как бы антивнимание,

внимание невнимательного и постоянно отвлекающегося человека. Обычно произвольным вниманием владеют сильные и неожиданные раздражители: резкий свет, громкий звук и т.д.

Невнимательный человек лишен не внимания, а контроля над ним. Как раз на это направлено следующее упражнение.

Упражнение 2. «Игрок»

Для этого упражнения потребуется доска 3x3 и маленькая фишка (она и будет этим самым игроком). Выбирается ведущий и он будет перемещать «игрока». Правила таковы, что каждый участник этой игры задает сторону движения «игрока», исходное положение которого центральная клетка. Задача такова, что игрок не должен покинуть поле игры. Если кто-то из участников игры теряет нить или замечает, что «игрок» уже не на площадке, он дает команду «Стоп!».

Эта игра требует от участников постоянной сосредоточенности, так как в ней очень просто потерять нить игры.

Обычно игра проходит оживленно, возбуждает интерес и стимулирует участников к дальнейшей работе. Некоторые спортсмены склонны к переоценке своей внимательности. По-этому данное упражнение позволит помочь тренеру развеять это представление у своего воспитанника.

Упражнение 3. «Приемник»

Выбирается один участник игры- приемник, все остальные – передатчики.

Приемник держит в руке клюшку как жезл и молча слушает. В это время остальные участники называют любые цифры в любом порядке. Задача галдящего сконцентрировать свое внимание на ком-то конкретно. По указанию приемника передатчики могут говорить тише или громче. После того как приемник достаточно поработает, он передает жезл другому участнику.

Все эти три упражнения направлены на то, чтобы каждый спортсмен смог оценить свой уровень внимания и понять, в каком компоненте у него есть

недостатки, которые необходимо исправить для дальнейшего развития его как спортсмена, стремящегося к вершине славы.

Отвлечение.

Чем бы мы не занимались в повседневной жизни, мы постоянно подвержены какому либо отвлечению. Забыли выключить свет в комнате, перестали слушать собеседника, задумавшись о чем либо, или прочитали абзац в книге и не поняли о чем он, так как мысли ваши были совершенно не об этом. Обычно, наши отвлечения не приводят к каким-то серьезным последствиям и мы начали относиться к своей забывчивости и невнимательности очень снисходительно. Но для хоккеистов это совсем непростительный нюанс, поскольку игрок соперника откроется под пас именно тогда, когда вы потеряете его из виду на какую-то долю секунды.

Но прежде чем бороться с отвлечением, необходимо развить способность к его наблюдению. В этом нам поможет следующее упражнение.

Упражнение 5 «Обезьяна на льду»

Участники рассаживаются удобно в креслах. Ведущий озвучивает условия игры: сейчас я вам озвучу задание, которое нужно будет обязательно выполнять. Конец упражнения я обозначу командой «Стоп!». Кто не справится с упражнением, поднимите руку. Итак, закрывайте глаза, я озвучиваю задание – не думайте об обезьяне на льду!

Проходит какое-то время и заканчиваем упражнение. Скорее всего получится так, что с первого раза мало кому удастся выполнить это упражнение. Для начала, вместо поднятия руки можно предложить делать хлопок, так как множество ответных хлопков помогут легче перенести удар по самолюбию и поспособствуют чувству общности.

Если упражнение проводится систематически, то необходимо заменить обезьяну на льду на другой объект недумания: предстоящие соревнования, чемпионат или соперник.

Каждый спортсмен, особенно спортсмен высокого уровня знает как важна на соревнованиях бдительность и концентрация внимания. Исходя из личного опыта скажу, что самый большой источник помех и отвлечений находится внутри себя. И конечно же это все приходит совсем не вовремя и абсолютно напрасно «Сколько же народу пришло на этот матч! Ух ты, а вот и телевидение приехало. Интересно какой это канал? А кто из родственников сможет посмотреть мою игру в прямом эфире? Ой, у дяди Паши завтра день рождения, а у меня совсем мыслей нет какой подарок ему можно...» и вдруг шайба оказалась на клюшке у того игрока соперника, которого ты должен был опекать. Он вырывается один на один с вратарем и забивает гол. Настроение испорчено, шансов на победу уже нет! Поддаваясь влиянию всех этих идей и образов, которые навивает нам наше сознание, мы погружаемся в «сон наяву». Действительно, игра нашего воображения затягивающая нас в пучину мыслей и переживаний, имеет много общего со сновидениями.

Для того чтобы выйти из этого состояния «сна», необходимо взять под контроль случайные колебания умственной деятельности. Ведь даже во сне, человек способен к самоконтролю. В конце концов, умудряются же некоторые вставать без будильника в точно намеченное время?! И тем кто хочет постичь навыки самоконтроля полезно знать, что «случайная» череда мыслей на самом деле не случайна. Психологи называют это логикой ассоциативных связей.

С ассоциациями мы сталкиваемся повсеместно. Если уделить этому внимание, то можно заметить вполне логичную цепочку ассоциативного восприятия: как именно протекает застольная беседа; что именно уводит разговор в совершенно постороннюю тематику; о чем разговаривают не видевшие друг друга много лет приятели.

Упражнение 6 «Сверхвнимание»

Это упражнение следует выполнять лишь тогда, когда в команде четко созрели отношения взаимного доверия и дух творческой вовлеченности в процесс.

Положительный результат этого упражнения позволит продвинуть команду далеко вперед, в то время как неудача поставит под сомнение занятие в целом.

Участники делятся на две команды: внимательные и мешающие. Внимательным дается следующее задание: изобразить, сыграть роль человека, полностью увлеченным какой-то внутренней работой, не замечая ничего вокруг. Вы должны полностью вжиться в эту роль и не замечать того, что делают другие. Когда закончится упражнение, вам необходимо будет доказывать, что вы действительно ничего не видели и не слышали в процессе задания. Мешающие получают задание во время упражнения. Итак, «Начали!».

Задача мешающих, оказывать провокационные действия на внимательных, но не слишком активные и грубые. Это могут быть словесные обращения к участникам, пародии, анекдоты, уход из зала вместе с тренером и так далее. Ведущий следит, чтобы действия мешающих были осуществлены согласно условиям. Так же необходимо помогать внимательным оставаться в роли.

Особый интерес этого упражнения заключается в том, что действие инструкции продолжается даже после команды «Стоп». Возможно, внимательный и отвлекался в ходе игры, но правила запрещают ему в этом сознаться и он прибегает к все более веским аргументам доказательства своей правоты. Это позволяет ему самому с каждым разом подсознательно убеждать себя в несокрушимости своей концентрации.

Любой вид спортивной деятельности предполагает собой какое-либо противоборство, которое в свою очередь может быть как внешнее так и внутреннее. По-этому снимать психоэмоциональное напряжение так же важно, как и расслабить мышцы и вернуть им тонус.

Упражнение 7 «Внутренний луч»

Целью этого упражнения является расслабление мышц и придание им новых сил. Для того чтобы выполнить это упражнение необходимо принять удобную позу. Представить, что внутри вашей головы, в верхней ее части возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно,

постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются глаза», ослабляется шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует внешность свободного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью. Пропустите луч через себя и скажите себе: «Я стал новым человеком! Я стал спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

Упражнение 8 «Активация воображения»

Основная идея – сформировать новое отношение к вашей деятельности, сделать ее более интересной и привлекательной для вас. Чем чаще будет выполнено упражнение, тем сильнее это повлияет на мотивационную сферу спортсмена.

Задания.

- 1) Вообразите себе как можно ярче, что вы достигли своей цели, что ваша мечта осуществилась, что успех, слава, богатство и счастливая жизнь наконец стали реальностью. Создайте картинку приятного и счастливого будущего.
- 2) Вообразите, как вы настойчиво (но с удовольствием) много работаете ради вашей цели. Иногда эта деятельность достаточно сложна, но вам интересно и вы стремитесь преодолеть препятствия и достичь цели.
- 3) Попробуйте связать друг с другом эти две картинки. Например, как результат длительной работы и усилий – успех, слава, богатство и счастье.

Упражнение 9 «Успех в прошлом»

Цель – использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

Задания.

- 1) Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и яркость этой картинки,

на те движения, звуки, переживания которые сопровождали вас в тот момент времени.

2) Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите ее четко. Прокрутите в воображении картинку достижения цели.

3) Разместите в воображении эту картину туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наладит друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего завершения дела так, как вы ощущали это в прошлом.

Упражнение 10 «Указывая на ошибки- отметьте улучшения».

В процессе тренировочной деятельности часто случается, что тренер-преподаватель указывает на недостатки и ошибки, что приводит к ухудшению самооценки у ребенка и формируется чувство беспомощности. Тренеру необходимо акцентировать внимание не только на ошибках, но и достижениях и успехах детей. Даже когда ошибок много, стоит отметить о положительных изменениях в определенном компоненте деятельности:

1) Пусть ошибок еще много, но они не такие серьезные, как те, что были раньше.

2) Пусть трудностей еще немало, но в этом компоненте ты продвинулся вперед.

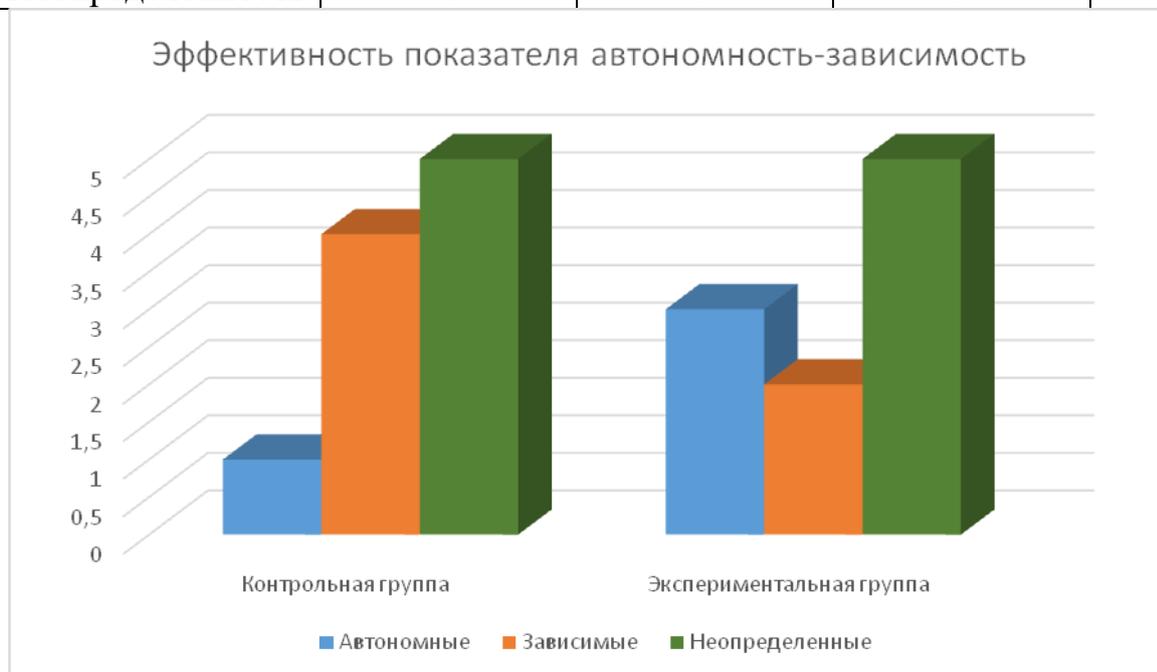
3) Пусть не все еще удастся, но обрати внимание, над этим ты хорошо поработал и уже видны позитивные изменения. Следовательно, есть возможности развития и в других аспектах деятельности.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Эффективность опытно-экспериментальной работы по реализации методов психологической подготовки хоккеистов включает анализ изменения критерия автономность

Анализ изменения критерия автономность-зависимость

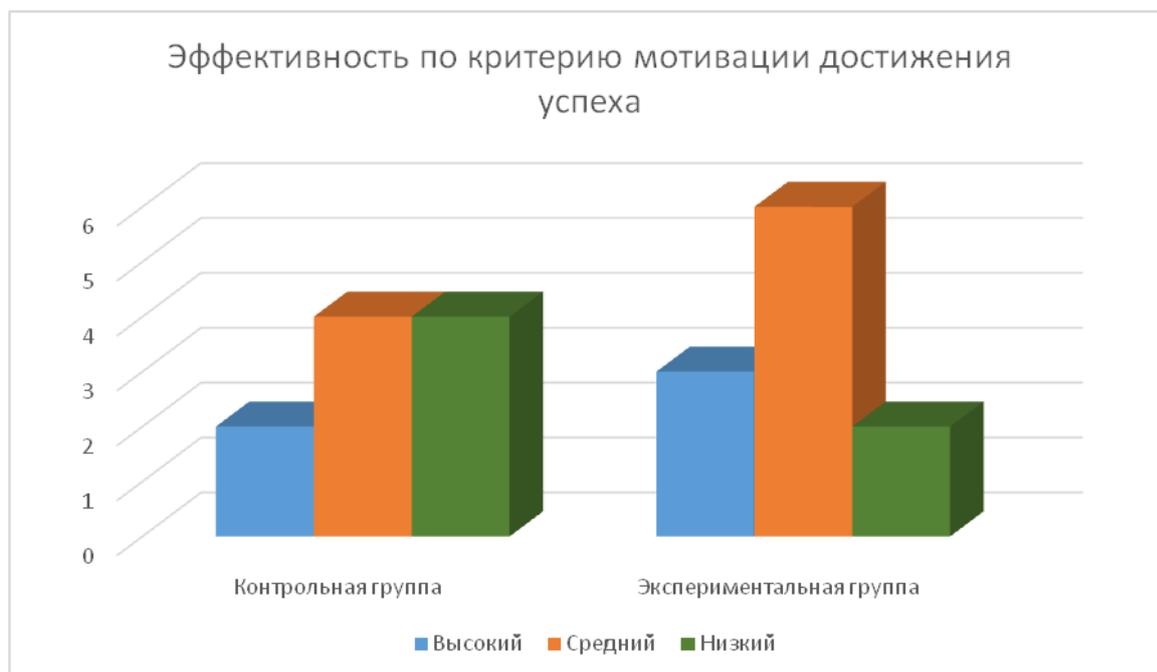
Критерий	Контрольная группа, чел.		Экспериментальная группа, чел.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
Автономность	1	1	1	3
Зависимость	5	4	4	2
Неопределенность	4	5	5	5



На диаграммах видно, что количество автономных спортсменов в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, возросло. В свою очередь число «зависимых» спортсменов в экспериментальной группе сократилось, а количество «неопределенных» увеличилось на одного человека.

Эффективность по критерию мотивации достижения успеха

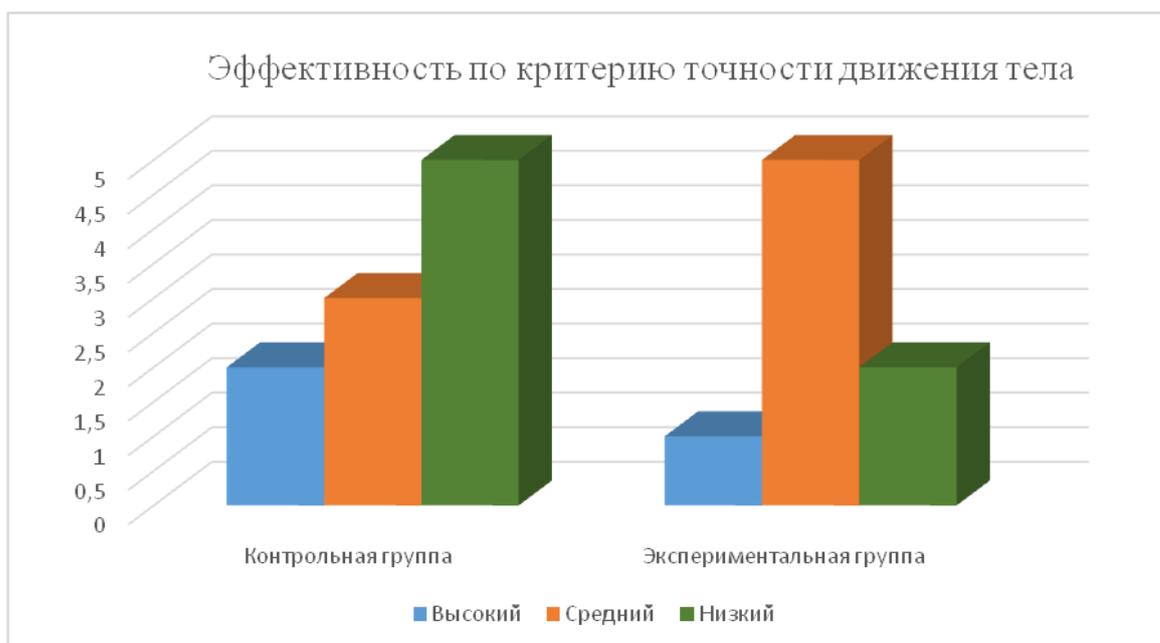
Критерий	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
Высокий	2	2	1	3
Средний	4	4	6	6
Низкий	4	4	3	1



В сравнении с контрольной группой, в экспериментальной группе наблюдается значительное повышение спортсменов со средними показателями, которые раньше находились в зоне низкой мотивации достижения успеха. Также из средней зоны в высокую смог перейти один спортсмен из экспериментальной группы.

Эффективность по критерию точности движения тела

Критерий	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
Высокий	1	2	0	1
Средний	3	3	3	5
Низкий	6	5	7	4



В сравнении с контрольной группой, в экспериментальной группе наблюдается значительное повышение спортсменов со средними показателями, которые раньше находились в зоне низкой точности движения тела.

Вывод по второй главе

1. В ходе проделанной работы, хотелось бы отметить то, что спортсмены стали чувствовать себя более раскованно на тренировке, стали намного увереннее себя вести перед соревнованиями и во время соревнований. Предстартовая лихорадка значительно уменьшилась как в экспериментальной группе, так и в контрольной, но значительные изменения все же произошли в экспериментальной группе, что в свою очередь показывает, что проделанная работа со спортсменами прошла с пользой и положительными выводами.

2. Психологическая устойчивость перед соревнованиями хорошо проявляется в том, как спортсмены ведут себя непосредственно перед стартом. По словам ребят, раньше перед стартом поведение было разного характера. Оно проявлялось либо в неусидчивости, постоянном беспокойствии, либо полной апатии. Сейчас же, полная уверенность и боевой настрой на ту работу, которую готов проделать спортсмен и даже больше.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В наше время становится все более ясным, что система подготовки спортсменов к соревнованиям и к самому тренировочному процессу во многом исчерпывает свои возможности, базирующиеся на общих закономерностях адаптации организма к нагрузкам. Все более очевидно, что при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое крупное соревнование.

В процессе нашего исследования, мы успешно решили следующие задачи: проанализировали литературные источники по психологии и анатомии, и обобщили практический опыт по проблеме исследования; разработали методику психологической подготовки хоккеистов в системе тренировочного процесса; провели опытно-экспериментальную проверку эффективности разработанной методики.

В результате, мы доказали гипотезу исследования: предполагалось, что эффективность подготовки юных хоккеистов может быть повышена, если в учебно-тренировочном процессе будут реализованы следующие условия: разработана система мониторинга психического состояния и разработаны результативные индивидуальные и групповые формы и средства психотренинга.

Следовательно, мы реализовали цель исследования – теоретически обосновали и экспериментально оптимизировали существующую модель психологической подготовки юных хоккеистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Альтман Я.А. Физиология сенсорных систем и высшей нервной деятельности: в 2 т. :учеб. для вузов/ ред. Я.А. Альтман, Г. А. Куликов.
2. Барташников А.А., Прошлое, но не забытое// Спортивный психолог. - 2009. - № 1. - С. 91-92
3. Байковский Ю.В., Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2007. – 200 с., ил.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова.-3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009.
5. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 464с.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник /А.А. Васильков.- Ростов н/Д: Феникс, 2008
7. Вестник ЯГУ, 2009, том 6 №4
8. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М., 2006.
9. Железняк Ю.Д. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов/ ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов.- 5-е изд., стер.- М.:Академия,2008
10. Захарова Н.А. Подвижные игры и игровые упражнения при обучении волейболу и футболу: учеб. пособие/ Н.А. Захарова, Э.А. Захаров, Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013.
11. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб, 2008
12. Кадочников А.А. Психологическая подготовка. Феникс. 2003.

13. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие, Советский спорт, 2009.- 392с.
14. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: учеб. пособие/ Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет)/ А.А. Кузнецов .- М.: Олимпия. Человек, 2007
16. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет)/ А.А. Кузнецов .- М.: Олимпия. Человек, 2008
17. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие для вузов / Лысова Н.Ф., Р.И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Сибир. университет. изд-во, 2009.
18. Мельник Е.В., Шемет Ж.К. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / под научн. ред. Л.В. Маришук. - Минск: БГУФК, 2006. - 95 с.
19. Михайлов Б.А. Профессионально- прикладной туризм. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002.
20. Назарова Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]: учебник для вузов/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров.- 4-е изд., стер.- Москва: Академия, 2014.
21. Немов Р. С. Психология: учебник для бакалавров/ Р.С. Немов.- Москва: Юрайт, 2013
22. Никандров В.В. Психология: учебник /В.В.Никандров. - М.: Проспект, 2008
23. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб., 2005
24. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов/В.А. Перепекин.- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005

25. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 1987.
26. Прыгин Г.С. Основы психодиагностики: Принципы и методы. Учебное пособие. М.: УМК «Психология», 2003.
27. Пуни А.Ц. Очерк истории психологии спорта // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. - Спб.: Питер, 2002. - 383 с
28. Резапкина Г. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие, М., 2006. – 244 с.
29. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. М., 2004
30. Руденко А. М. Психология: учебник для вузов/ А.М. Руденко.-Ростов н/Д: Феникс, 2012.
31. Рудик А. П. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. М., 1968. С. 3—8.
32. Савенков, Г.И. Психологическая паспортизация деятельности и личности спортсмена в системе психологической подготовки. Спортивный психолог. -2006. - № 2. - С. 44-51.
33. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности. Спортивный психолог. - 2007. - № 1. - С. 37-42.
34. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для вузов/ М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина.- 6-е изд., стер.-М.: Академия, 2009
35. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. 2010.
36. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
37. Федотов Ю.Ф. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник, Издательство: Советский спорт, 2004. – 364с.
38. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и их регуляция. – М., 2003

39. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность, 2-е издание, СПб.: Питер, 2005.- 864 с.
40. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов физ. Культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. Академия, 2008. 479 с.
41. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. М., 2000.
42. Шмелева И. А. Психология: введение в профессию: учеб. пособие для вузов / И.А.Шмелева.- СПб. и др.: Питер, 2007
43. Югова, Е.А. Возрастная физиология и психофизиология: учебник/ Е.А. Югова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2012
44. <http://www.lifeinhockey.ru/>
45. <http://www.sportradar.ru/>
46. <http://kinderliga.ru/stat/hokkey07.html>
47. <https://gomel2003.wordpress.com>
48. <http://focusgoroda.ru/materials/2014-01-17/2952.html>
49. <http://window.edu.ru/>
50. <http://www.rsu.edu.ru>
51. <http://www.poiskknig.ru>
52. <http://studentam.net/>
53. <http://www.championat.com/hockey/>