

**Быков Д.Д.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Мартыненко А.Н.  
БГУФК, Минск

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕЙНОГО ВРАТАРЯ К ОТВЕТСТВЕННЫМ ИГРАМ**

Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности [3].

Современный хоккей предъявляет высокие требования к психологическому состоянию спортсмена. По мнению целого ряда специалистов (Ю.В. Никонов, Г.Д. Бабушкин, Д.В. Полянчиков и др.) одна из важнейших составляющих подготовки хоккеиста это – психологическая подготовка, которая способствует эффективному проведению иных видов подготовки, а также служит успешным условием подготовки на соревнованиях [1, 4, 5].

Существует очень серьезная конкуренция среди вратарей, что существенно повышает степень ответственности. Каждый вратарь знает, что если он не оправдает надежды, особенно в наиболее ответственных играх, то его могут заменить и он потеряет место в основном составе. Поэтому очень важным звеном психологической подготовки хоккейного вратаря является умение настроиться на игру и научиться формировать состояние уверенности, позволяющее стабильно показывать необходимый уровень игры, действуя уверенно в условиях высокой ответственности и риска [6].

Как и многие хоккейные вратари, автор в своей карьере также столкнулся с проблемой необходимости повышать эффективность своих действий в условиях высокой ответственности и риска. Особенное значение решение данной проблемы приобрело после перенесенной операции на колено, пришедшейся на период предсезонной подготовки и последующее отсутствие соревновательной практики в течение всего сезона [7]. Именно отсутствие игровой практики привело к появлению состояния неуверенности в своих действиях, выраженного в появлении нестабильности игровых действий в следующем сезоне. Так, несколько первых матчей автор играл уверенно и на хорошем уровне, но следующий обязательно неуверенно и не показывал необходимой эффективности. Фактически, спортсмен заранее знал, как будет играть в зависимости от того какой по счету это был матч.

Итак, представленная актуальность позволила нам конкретизировать проблему дальнейшего научного поиска.

Проблема – формирование состояния уверенности в рамках психологической подготовки хоккейного вратаря к ответственным играм).

Исследование было разделено на последовательно реализуемые этапы, каждый из которых был направлен на решение следующих задач:

1. Изучить проблему психологической подготовки вратарей к ответственным играм на основании формирования состояния уверенности.

2. Проанализировать причины снижения эффективности игровых действий вратаря в хоккее на основе оценки показателей состояния уверенности.

3. Разработать и апробировать рекомендации по формированию уверенности в рамках психологической подготовки хоккейного вратаря к ответственным играм.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Исследование данных статистики;
3. Автоэксперимент;
4. Математический анализ.

Исследование проводилось в период с февраля по май 2020 года и следующей последовательности действий:

- определена актуальность и проанализирована научно-методическая литература по проблеме психологической подготовки вратарей;
- изучена статистика (количество: игрового времени, бросков, пропущенных шайб, коэффициент надежности);
- выявлены причины и особенности проявления состояния уверенности и неуверенности;
- разработаны и апробированы рекомендации по формированию состояния уверенности.

Проведенный анализ научно-методической литературы не позволил найти сведений о психологической подготовке вратарей к ответственным играм на основании формирования у них состояний уверенности с целью повышения надежности и стабильности игры, особенно после перенесенной травмы и в условиях высокой ответственности [6, 7].

Изучение статистики проводилось до внедрения рекомендаций (1-я игра – 20 января; 2-я игра – 26 января; 3-я игра – 2 февраля) и после (1-я игра – 10 февраля; 2-я игра – 17 февраля; 3-я игра – 24 февраля) предложенных и апробированных рекомендаций. В каждом случае анализировалось по три игры чемпионата высшей хоккейной лиги. Значимость этих матчей как до, так и после апробирования рекомендаций по формированию уверенности была практически одинаковой. Об этом свидетельствуют 5-е и 7-е места команды в турнирной таблице соответственно. Однако, следует отметить, что последние три игры накладывали большую ответственность, поскольку шла борьба за выход в плей-офф.

Итак, предварительный самоанализ состояний уверенности или не уверенности позволил констатировать наличие закономерности, выраженной в сложившейся отрицательной динамике от первой к третьей игре. Эта динамика является уже сложившимся знанием, которое в свою очередь и является пусковым механизмом к появлению состояния уверенности или неуверенности, а отсутствие умения формировать состояние уверенности не позволяет изменить данную последовательность [2, 3, 7]. Других причин (сложность матча, травмы и др.) выявлено не было.

С целью подтверждения или опровержения данного предположения был проведен анализ статистики трех следующих матчей (таблица 1).

Таблица 1 – Статистика хоккейного вратаря до автоэксперимента

| Показатели                     | 1-я игра |         |       | 2-я игра |       |       | 3-я игра  |       |       |
|--------------------------------|----------|---------|-------|----------|-------|-------|-----------|-------|-------|
| № периода                      | 1        | 2       | 3     | 1        | 2     | 3     | 1         | 2     | 3     |
| количество бросков             | 1 1 1 1  | 1 (1) 1 | 1 1 1 | 1 1 1    | 1 1 1 | 1 1 1 | (1) 1 1 1 | ----- | ----- |
|                                | 1 1 1 1  | 1 1 1   | 1 1 1 | 1 1 1    | 1 1 1 | 1 1 1 | (1) 1 (1) |       |       |
|                                |          | (1) 1 1 | 1 1 1 | 1 1 1    | 1 1 1 | 1 1 1 | 1 1 1 1 1 |       |       |
|                                |          | 1 1 1 1 |       |          | 1 1   |       |           |       |       |
| количество бросков по периодам | 8        | 13      | 9     | 9        | 11    | 9     | 12        | ----- | ----- |
| количество бросков в игре      | 30       |         |       | 29       |       |       | 12        |       |       |

Примечание: 1 – отраженный бросок, (1) – гол.

Как видно из таблицы 1, в данных матчах по воротам был выполнен 71 бросок, из которых 67 было отражено и 5 пропущено. При этом в первых двух матчах было отражено 59 бросков и только две шайбы пропущено. Тогда как в третьей игре уже в первом периоде из 12 бросков было отражено только 9, а 3 шайбы пропущены. Это явилось причиной замены на второго вратаря. Таким образом, из возможных 9 периодов (180 минут) было сыграно только 7 периодов (140 минут) и коэффициент надежности за игру составил 2,4 %.

Проведенный нами анализ научно-методической литературы позволил выяснить, что существуют особенности проявления состояния уверенности и неуверенности. Их основу составляют виды восприятия (визуальное, аудиальное и кинестетическое) [2].

Известно, что именно образы, звуки и ощущения являются пусковыми стимулами к запуску и последующему проявлению состояний [3]. Поэтому, мы предположили, что анализ данных особенностей применительно к специфическим условиям игры хоккейного вратаря в наиболее ответственных играх позволит определить содержание этих образов, звуков и ощущений для состояния уверенности и неуверенности.

Последующая целенаправленная работа по закреплению интересующих нас образов, звуков и ощущений свойственных для состояния уверенности позволит разработать рекомендации по формированию уверенности в рамках психологической подготовки хоккейного вратаря к ответственным играм [6, 7].

Анализ проявления состояния уверенности и неуверенности позволил определить характерные для каждого из них особенности образов, звуков и ощущений. При этом следует обратить внимание на то, что эти особенности характерны только для данного спортсмена (таблица 2–4).

Таблица 2 – Особенности визуального восприятия хоккейным вратарем своих состояний уверенности и неуверенности

| № игры     | четкость | яркость | цвет | объем |
|------------|----------|---------|------|-------|
| 1–2-я игра | ++       | ++      | ++   | ++    |
| 3-я игра   | +        | +++     | ++   | ++    |

Таблица 3 – Особенности аудиального восприятия хоккейным вратарем своих состояний уверенности и неуверенности

| № игры     | Громкость | Четкость | Объем |
|------------|-----------|----------|-------|
| 1–2-я игра | +         | ++       | ++    |
| 3-я игра   | ++        | +        | ++    |

Таблица 4 – Особенности кинестетического восприятия хоккейным вратарем своих состояний уверенности и неуверенности

| № игры     | Особенности восприятия                 |
|------------|--|
| 1–2-я игра | Приятное волнение                      |
|            | Легкость в руках и ногах               |
|            | Умеренное количество адреналина        |
|            | Быстрая реакция, движения четкие       |
|            | Небольшое потоотделение                |
| 3-я игра   | Полная сосредоточенность               |
|            | Ощущение что организм не готов         |
|            | Скованность                            |
|            | Жар во всем теле                       |
|            | Замедленная реакция, движения нечеткие |
|            | Мокрые ладони                          |
|            | Сильный страх                          |

Примечание: + недостаточно ++ оптимально +++ избыточно, 1–2-я игра – состояние уверенности, 3-я игра – состояние неуверенности и страха.

Как мы видим, в визуальном восприятии, сильной разницы не отмечается. Различия находим только в четкости и яркости образов состояний. Так, в 1-й и 2-й игре яркость и четкость были оптимальными, а вот в 3-й игре недостаточно четкий образ (изображение размыто) и яркость избыточна (сильно ярко, как будто прожекторы включили на самую большую яркость).

Анализируя аудиальные восприятия проявления состояний уверенности и неуверенности, мы также можем констатировать, что четкость звука различается в первых 2 играх и в 3-й. Звук не четкий, заторможенный (как сквозь вату), а вот сама громкость звука в первых 2 матчах была недостаточной. В 3-й игре все оптимально. Если в визуальном очень хорошо различается четкость, яркость и цвет, то в аудиальном восприятии сильно большой разницы не обнаруживается.

Изучение кинестетических ощущений позволило обратить внимание на очень большую разницу между восприятием состояний уверенности и неуверенности.

ренности в первых 2 играх и 3-й. Так, в первых двух играх было приятное волнение, небольшое потоотделение, реакция резкая, легкость в руках и ногах да и в принципе во всем теле, тогда как в 3-й игре: очень сильный жар, мокрые ладони, реакция замедленная, тело скованное. Было сразу понятно, что организм не готов к игре.

Таким образом, в рамках автоэксперимента нам удалось выявить причины и особенности проявления состояния уверенности и неуверенности хоккейного вратаря.

После того, как мы разобрали все положительные и отрицательные моменты в играх, нам надо было перенести все плюсы с первых двух игр на 3-ю. Но просто так, без подготовки, нельзя все положительное перенести в матч, который, как кажется, будет провальным, поэтому нами были предложены рекомендации. В предложенных рекомендациях следовало выполнять это упражнение в свободное время по 10–15 минут. Для этого следовало сесть поудобнее и вспоминать образы, звуки и ощущения, характерные для состояния уверенности, проявляемого в первых 2 играх и переносить их в 3-ю игру.

Следует отметить, что в первый раз было сложно удерживать внимание на представлении образов, звуков и ощущений, характерных для состояния уверенности. Субъективно, в первые минуты автору это казалось бесполезным упражнением, а второй раз начало получаться представлять необходимые образы, звуки и ощущения и на пару минут удалось погрузиться в мир виртуального хоккея (это создало дополнительную мотивацию). Появилось приятное волнение, организм вырабатывал умеренное количество адреналина, удавалось воспроизводить все особенности состояния уверенности, кроме потоотделения.

Всего упражнение было выполнено 5 раз в течение 10 дней. Время выполнения составляло от 10 до 15 минут. Упражнение выполнялось в рамках подготовки к ответственным играм, от исхода которых зависело попадание нашей команды в плей-офф. Статистика показателей хоккейного вратаря после автоэксперимента представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Статистика хоккейного вратаря после автоэксперимента

| Показатели                     | 4-я игра |         |       | 5-я игра |         |       | 6-я игра |         |       |
|--------------------------------|----------|---------|-------|----------|---------|-------|----------|---------|-------|
| № периода                      | 1        | 2       | 3     | 1        | 2       | 3     | 1        | 2       | 3     |
| количество бросков             | 1 1 1    | 1 1 1 1 | 1 1 1 | 1 1 1    | 1 1 1 1 | 1 1 1 | 1 1 (1)  | 1 1 1 1 | 1 1 1 |
|                                | (1) 1    | 1 1 (1) | 1 1 1 | 1 1 1    | 1 (1) 1 | 1 (1) | 1 1 1 1  | 1 1 1 1 | 1 1 1 |
|                                | 1 1 1    | 1 1 1   | 1 1 1 | 1 1 1    | 1 1 1 1 | 1 1 1 | 1 1 1    | 1 1 1 1 | 1 1 1 |
|                                | 1 1 1    | 1 1     | 1     |          |         |       |          | 1       |       |
| количество бросков по периодам | 11       | 12      | 10    | 9        | 11      | 8     | 10       | 13      | 9     |
| количество бросков в игре      | 33       |         |       | 28       |         |       | 32       |         |       |

Примечание: 1 – отраженный бросок, (1) – гол.

Анализ статистики 3 последующих игр показал желаемые результаты: сыграно 3 игры, проведено на площадке 180 минут игрового времени, за эти игры было брошено по воротам 93 раз, из которых было заброшено только 5 шайб. Коэффициент надежности за эти игры составил 1,6 (таблица 6).

Таблица 6 – Сравнительная статистика хоккейного вратаря после автоэксперимента

| Показатели                    | до автоэксперимента | после автоэксперимента |
|-------------------------------|---------------------|------------------------|
| время (мин)                   | 140                 | 180                    |
| количество бросков по воротам | 70                  | 93                     |
| количество пропущенных шайб   | 5                   | 5                      |
| к/ф (%)                       | 2,14                | 1,6                    |

Примечание: КН=60мин\*ПРШ/ОВ (КН – коэффициент надежности, мин. – минуты, ПРШ – пропущенные шайбы, ОВ – время на площадке).

Таким образом, можно констатировать, что представленные нами результаты свидетельствуют об успешном решении поставленных задач, направленных на формирование уверенности в рамках психологической подготовки хоккейного вратаря к ответственным играм.

1. Никонов, Ю. В. Подготовка хоккейных вратарей / Ю. В. Никонов. – Киев: НУФВСУ Олимпийская литература, 2008. – С. 151–153.
2. Мартыненко, А. Н. О роли психических восприятий в эффективности самостоятельной работы студентов физкультурного вуза / А. Н. Мартыненко // Пути оптимизации самостоятельной работы студентов в условиях модернизации профессионального образования»: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. – Омск: СибГУФК, 2015. – С. 141–144.
3. О' Коннор, Д. Введение в нейролингвистическое программирование: как понимать людей и как оказывать влияние на людей / Д. О' Коннор, Д. Сеймор. – 2-е изд. – Челябинск: Библиотека А. Миллера, 1998. – С. 34–39.
4. Полянчиков, Д. В. Методика формирования игрового внимания у юных хоккеистов 11–12 лет: дис ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д. В. Полянчиков. – Омск, 2006. – С. 7.
5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: моногр. / под. общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2006. – С. 95–98.
6. Соловьев, В. Ф. Формирование образа оптимального боевого состояния методами рефлексии в процессе психологической подготовки хоккеистов / В. Ф. Соловьев // Теория и методика физической культуры. – № 4. – 2006. – С. 25–39.
7. Таратухин, А. С. Формирование решительности высококвалифицированного хоккеиста после перенесенной травмы (автоэксперимента А.С. Таратухина) / А. С. Таратухин // Перспективы науки. – Тамбов: Б.и., № 5 (44), 2013. – С. 8–12.