

университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – No 11 (189). – С. 252–256.

7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

8. Рыбакова Е.О. Методика совершенствования координационных способностей каратистов / Е.О. Рыбакова // Подготовка единокорцев: теория, методика и практика: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. - Чайковский, 2018. – С. 94–97.

9. Рыбакова Е.О. Развитие координационных способностей каратистов 11–13 лет с применением тренажера «координационная лестница»/Е.О. Рыбакова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – No. 4 (182). – С. 385–388.

10. Чернышева А.В. Тренировочная лестница как средство развития двигательных-координационных качеств / А.В. Чернышева, Г.В. Савицкая, И.В. Данилова // «Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи» : сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции. – Ульяновск, 2016. – С. 340–344.

REFERENCES

1. Bokin, Yu.A. (2013) "Influence of coordination abilities of young karate players on the effectiveness of their sports activities", *Socio-economic phenomena and processes*, No. 12, pp. 198–201.

2. Evstratova, E.P. and Serikova, Yu.N. (2020) "Methodology for improving coordination abilities based on the use of the "Coordination ladder", *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport.* – No. 9. – pp. 66–72

3. Ermolaev O.Y. (2006), *Mathematical statistics for psychologists*, Flinta, Moscow.

4. Klimin, V.A. and Koloskov, V.A. (2015), *Management of training of young athletes in game sports*, Physical culture and sport, Moscow.

5. Kolomiets, A.P. (2017), "Development of physical qualities of students – young hockey players in the conditions of modern physical education", *Nauka-2020*. No. 4 (15), pp. 106–111.

6. Korobeynikov, P.V. and Shirinsky, V.M. (2020), "Formation of coordination abilities in the training process of qualified karateka", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 252–256.

7. Lyakh, V.I. (2006), *Coordination abilities: diagnostics and development*, TVT Division, Moscow.

8. Rybakova, E.O. (2018) "Methodology for improving the coordination abilities of karate", *Training of martial artists: theory, methodology and practice: collection of materials of the VI All-Russian Scientific and practical Conference*, Tchaikovsky, pp. 94–97.

9. Rybakova, E.O. (2020) "Development of coordination abilities of karate 11-13 years old using the simulator "coordination ladder", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 385–388.

10. Chernysheva, A.V., Savitskaya, G. V., Danilova, I.V. (2016), "Training ladder as a means of developing motor and coordination qualities", *"Socio-pedagogical aspects of physical education of youth", collection of scientific papers of the XIV International Scientific and practical Conference*, Uliyanovsk pp. 340–344.

Контактная информация: maruskaraz@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.04.2023

УДК 796,01:159.9

ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В МИКРОЦИКЛАХ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА

Валентина Николаевна Смоленцева, доктор психологических наук, профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

В современной практике хоккея нередко отмечается снижение работоспособности и результативности игроков, обусловленное тенденцией увеличения соревновательной нагрузки, повышением плотности и напряженности календаря официальных игр, что, в свою очередь, указывает на

необходимость выявления психологических аспектов создавшейся ситуации. С целью выявления динамики психоэмоционального состояния спортсменов молодежной хоккейной команды г. Омска (25 человек) в процессе предсоревновательного мезоцикла с учетом специфики его микроциклов применялись тестирование и опрос. В процессе анализа исследуемых показателей психоэмоционального состояния хоккеистов в микроциклах предсоревновательного мезоцикла выявлена повышенная напряженность в общенагрузочном и предсоревновательном микроциклах, что указывало на необходимость организации психолого-педагогического тренинга для формирования у спортсменов умений регулировать свое психоэмоциональное состояние. Разработка и применение комплекса психотехник в процессе спортивной подготовки в микроциклах предсоревновательного мезоцикла, позволили оптимизировать негативные проявления психоэмоционального состояния у спортсменов, что позволяет рекомендовать названные психотехники для применения в практике подготовки хоккеистов.

Ключевые слова: хоккеисты, психоэмоциональное состояние, предсоревновательный мезоцикл, микроциклы, психотехники.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p370-375

OPTIMIZATION OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF HOCKEY PLAYERS, TAKING INTO ACCOUNT THE SPECIFICS OF SPORTS TRAINING IN MICROCYCLES OF THE PRECOMPETITIVE MESOCYCLE

Valentina Nikolaevna Smolentseva, the doctor of psychological sciences, professor, Siberian State University of Physical Culture and Sports", Omsk

Abstract

In modern hockey practice, there is often a decrease in the working capacity and effectiveness of players, due to the tendency to increase the competitive load, increased density and intensity of the calendar of official games, which, in turn, indicates the need to identify the psychological aspects of the situation. In order to identify the dynamics of the psycho-emotional state of the athletes of the Omsk youth hockey team (25 people), testing and questioning were used in the process of the pre-competition mesocycle, taking into account the specifics of its microcycles. In the process of analyzing the studied indicators of the psycho-emotional state of hockey players in the microcycles of the pre-competitive mesocycle, an increased tension in the general loading and pre-competitive microcycles was revealed, which indicated the need for organizing psychological and pedagogical training to form athletes' abilities to regulate their psycho-emotional state. The development and application of a complex of psychotechnics in the process of sports training in microcycles of the pre-competitive mesocycle allowed optimizing the negative manifestations of the psycho-emotional state in athletes, which allows us to recommend these psychotechnics for use in the practice of training hockey players.

Keywords: hockey players, psycho-emotional state, pre-competitive mesocycle, microcycles, psychotechnics.

ВВЕДЕНИЕ

С опорой на мнения специалистов о спортивной тренировке как процессе целенаправленного изменения условий существования организма спортсмена, призванного добиваться в нем специфических для избранного вида спорта адаптационных изменений, в процессе спортивной подготовки хоккеистов предусматривается рациональное сочетание и определенная последовательность использования специализированных и общеподготовительных средств подготовки и контроля в одном тренировочном занятии, микроцикле, мезоцикле [2, 4].

Специалисты в сфере психологии спорта отмечают, что среда, в которой происходит подготовка спортсменов, является источником долговременных влияний на их личность и психоэмоциональные состояния, что указывает на значимость учета психологических аспектов в практике спорта [1, 3, 5]. Проблема регуляции человеком своего состояния, поведения, деятельности постоянно является предметом исследований ряда специалистов в области психологии и педагогики. В частности, в спортивной психологии психорегуляция представляется сегодня как научное направление, имеющее выраженное прикладное

значение. Основной целью применения средств и приемов психорегуляции в практике спорта является формирование особого психоэмоционального состояния, способствующего наиболее полной реализации потенциальных возможностей спортсмена [6].

В современной практике хоккея нередко отмечается снижение работоспособности и результативности игроков, обусловленное тенденцией увеличения соревновательной нагрузки, повышением плотности и напряженности календаря официальных игр, что, в свою очередь, указывает на необходимость выявления психологических аспектов создавшейся ситуации.

Цель исследования – выявление и оптимизация динамики психоэмоционального состояния спортсменов-хоккеистов в процессе предсоревновательного мезоцикла с учетом специфики его микроциклов.

МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели в ходе работы с испытуемыми спортсменами применялись: тестирование, опрос, психолого-педагогический тренинг с использованием комплекса психотехник.

В исследовании принимали участие спортсмены (25 человек) молодежной хоккейной команды г. Омска.

Выявлялся потребностно-мотивационный компонент, выступающий значимой составляющей психологической подготовленности. Для диагностики данного компонента определялась выраженность спортивной мотивации на приобретение спортивной формы и соревновательную деятельность.

Для выявления эмоционально-регуляционной способности спортсменов диагностировался уровень ситуативной тревожности, параллельно применялся цветовой тест М. Люшера, позволяющий выявить психоэмоциональное состояние без критической самооценки (на уровне подсознания).

Восприятие временного интервала определялось для выявления субъективного отсчёта времени, которое под влиянием усиления возбуждения обнаруживает тенденцию к недооценке его (укорочению), а при развитии процесса торможения к его переоценке (удлинению).

Сенсомоторная (двигательная) устойчивость исследовалась с использованием компьютерного теста «реакция на движущийся объект с заданной точкой реагирования для испытуемого».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов исследования показал следующую динамику показателей в трех микроциклах (таблица).

В общенагрузочном микроцикле выявлена повышенная напряженность, на что указывали показатели ситуационной тревожности, цветового теста, отклонение от временного отрезка в 10 сек. в сторону укорочения и значительное отклонение от заданной точки при исследовании реакции на движущийся объект, при этом у спортсменов выявлялся высокий уровень спортивной мотивации на достижение спортивной формы.

Данный микроцикл характеризуется большим, суммарным объемом работы и интенсивными тренировочными нагрузками. Осуществляется формирования команды посредством отбора, что, вероятно и способствует повышению психоэмоционального напряжения внутри команды.

В специальнонагрузочном микроцикле было выявлено положительное изменение показателей в сторону их нормальных значений:

- показатели соревновательной мотивации соответствовали средней ее выраженности;
- показатели ситуационной тревожности снизились до оптимальных, что подтверждалось выбором спортсменов при проведении цветового теста;

– показатели отклонения от временного отрезка в 10 сек. снизились в сторону укорочения, улучшились показатели отклонения от заданной точки при исследовании реакции на движущийся объект, что указывало на оптимальное психоэмоциональное состояние спортсменов.

Спортсмены в беседах отмечали периодическое повышение тревожности в связи с контрольными матчами, однако выявленные показатели оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов в данном микроцикле, обусловлены оптимальной интенсивностью тренировочных занятий, способствующей адекватному реагированию организма спортсменов на нагрузку и возможностью полноценного восстановления.

В предсоревновательном микроцикле были зафиксированы показатели высокого уровня соревновательной мотивация на фоне повышенной напряженности спортсменов, что подтверждалось повышением уровня ситуационной тревожности, значительным отклонением показателей от временного отрезка в 10 сек и от заданной точки при исследовании реакции на движущийся объект.

Выявленная повышенная напряженность в предсоревновательном микроцикле, несмотря на снижение интенсивности тренировочных нагрузок, направленных в основном на подготовку хоккеистов к соревнованиям, вероятно, связана с приближающимися соревнованиями, что накладывает на спортсменов дополнительную ответственность и приводит к повышению индивидуальной напряженности каждого хоккеиста.

Выявленную динамику психоэмоционального состояния как показателя психологической подготовленности хоккеистов нельзя считать оптимальной, в связи с тем, что у спортсменов фиксируется повышенная напряженность в общенагрузочном и предсоревновательном микроциклах, снижающая реакцию на движущийся объект и оценку временного интервала, что может отрицательно сказаться на технике и тактике спортсменов в процессе игровой деятельности.

Результаты анализа динамики психологической подготовленности хоккеистов позволили сделать заключение о необходимости формирования у них умений регулировать свое психоэмоциональное состояние с использованием психотехник.

Психотехники для проведения психолого-педагогического тренинга подбирались с учетом выявленных особенностей психоэмоционального состояния спортсменов в исследуемых микроциклах.

Спортсмены осваивали комплекс, включающий:

- дыхательные психотехники;
- концентрационные психотехники;
- психотехники визуализации, релаксации и мобилизации;
- психотехники на изменение направленности сознания.

Освоение и применение спортсменами психотехник осуществлялось индивидуально, в удобное для каждого из них время.

Для отслеживания эффективности освоения и применения спортсменами психотехник в процессе психолого-педагогического тренинга, в конце общенагрузочного, специально-нагрузочного и предсоревновательного микроциклов проводились измерения исследуемых компонентов психоэмоционального состояния спортсменов.

Анализ результатов исследования после проведения психолого-педагогического тренинга позволил выявить следующее (таблица).

В общенагрузочном микроцикле при высоком уровне соревновательной мотивации исчезли негативные тенденции напряженности. Улучшились показатели отклонения от временного отрезка и от заданной точки при исследовании реакции на движущийся объект.

В специальнонагрузочном микроцикле были выявлены незначительные изменения всех исследуемых показателей, но на недостоверном уровне.

В предсоревновательном микроцикле также выявлено положительное изменение всех показателей в сторону их оптимальных значений на достоверном уровне.

Таблица – Динамика психоэмоционального состояния хоккеистов в структуре предсоревновательного мезоцикла до и после освоения спортсменами психотехник (n=25), (X±δ)

Компоненты подготовленности	Общенагрузочный микроцикл		P ₀	Специальнонагрузочный микроцикл		P ₀	Предсоревновательный микроцикл		P ₀
	1	2		1	2		1	2	
Соревновательная мотивация (баллы)	8,2±0,6	8,6±0,4	>0,5	7,6±0,4	8,0±0,6	>0,5	8,6±0,3	9,6±0,4	<0,5
Ситуативная тревожность (баллы)	43,8±3,1	41,0±2,0	<0,5	39,5±0,5	39,0±0,1	>0,5	44,5±0,5	42,1±0,3	<0,5
Психоэмоциональное состояние (цветовой тест)	Негативные тенденции, тревожность	Проявление уверенности		Оптимальное состояние	Оптимальное состояние		Возбуждение, агрессивные тенденции	Уверенность с умеренно агрессивными тенденциями	
Реакция на движущийся объект (град)	9,5±0,4	7,3±0,2	<0,5	5,3±0,2	5,0±0,3	>0,5	7,2±0,9	4,3±0,8	<0,5
Восприятие временного интервала в 10 сек (показатель отклонения в сек.	1,8±0,2	1,5±0,2	>0,5	0,5±0,2	0,5±0,2	>0,5	1,5±0,5	0,6±0,2	<0,5
Примечание: 1 – до освоения спортсменами психотехник; 2 – после освоения спортсменами психотехник.									

ВЫВОДЫ

Целенаправленное освоение спортсменами психотехник в процессе психолого-педагогического тренинга способствует оптимизации динамики психоэмоционального состояния хоккеистов в предсоревновательном мезоцикле, что позволяет рекомендовать названные психотехники для применения в практике подготовки хоккеистов с целью повышения психологической подготовленности к соревнованиям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Блинов, В.А. Психологические особенности взаимоотношения хоккеистов / В.А. Блинов, Г.Б. Евдокимова, С. . Мищенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 19–20.
2. Коновалов, В.Н. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в мезоцикле подготовительного периода у хоккеистов 16–17 лет / В.Н. Коновалов, А.В. Левкин, Д.В. Полянчиков // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Международного научного конгресса, Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин [и др.]. – Минск, 2020. – Ч. 2. – С. 101–107.
3. Нечитайло, Е.С. Роль средовых и личностных факторов в поддержании психической устойчивости спортсменов юношеского возраста / Е.С., Нечитайло, Г.Б. Горская // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (29 мая 2020 года, г. Краснодар) : материалы конференции / Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма ; редкол.: С. М. Ахметов [и др.]. – Краснодар, 2020. – С. 128–133.
4. Павлов, А.С. Общие принципы подготовки хоккеистов / А.С. Павлов, С.Е. Павлов // Олимпийский бюллетень № 13 / Центр. Олим. акад., Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) ; сост.: Н.Ю. Мельникова [и др.]. – Москва, 2012. – С. 215–222.
5. Романова, Н.Н. Методические особенности психологической подготовки хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства / Н.Н. Романова, А.Р. Надргулов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 442–446.
6. Смоленцева, В.Н. Развитие и становление психорегуляции как научного направления в практике спорта / В.Н. Смоленцева // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – Вып. 1 (43). – С. 61–64.

REFERENCES

1. Blinov, V.A., Evdokimova, G.B. and Mishchenko, S.N. (2020), "Psychological features of the relationship between hockey players", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 3. pp. 19–20.

2. Konovalov V.N., Levkin A.V., Polyanchikov D.V. (2020) , “Planning of training and competitive loads in the mesocycle of the preparatory period for hockey players aged 16–17”, *Olympic sport and sport for all: materials of the XXV International Scientific Congress, Minsk, Oct 15–17 2020*, Belarus State University of Physical culture, Minsk, Part 2, pp. 101–107.

3. Nechitailo E. S., Gorskaya G. B. 2020, “The role of environmental and personal factors in maintaining the mental stability of youth athletes”, *Materials of the annual reporting scientific conference of graduate students and applicants of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism (May 29, 2020 , Krasnodar) conference materials*, Kuban state University of Physics culture, sports and tourism, Krasnodar, pp. 128–133.

4. Pavlov A. S. , Pavlov S. E. (2012), “General principles of training hockey players”, *Olympic Bulletin*, No. 13 , Moscow, pp. 215–222.

5. Romanova, N.N., Nadrkulov A.R., (2021), “Methodical features of Psychological preparedness of hockey players at the sport master skill improvement”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (198), pp. 442–446.

6. Smolentseva V.N., (2020), “Development and formation of psychoregulation as a scientific direction in the practice of sports”, *Physical education in Siberia, Issue. 1 (43)*, pp. 61–64.

Контактная информация: valentinaomsk333@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.05.2023

УДК 796.8

ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРОВ ПО АРМРЕСТЛИНГУ К ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-АРМРЕСТЛЕРОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Олег Борисович Соломахин, кандидат педагогических наук, профессор, Ольга Владимировна Александрова, старший преподаватель, Фанис Азгатович Мавлиев, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань; Диана Рустемовна Бареева, мастер спорта международного класса по армрестлингу, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; Венера Фоатовна Уразгильдеева, старший преподаватель, Чистопольский филиал Казанского национального исследовательского университета им. А.Н. Туполева, Чистополь; Эльза Исхаковна Ахметшина, кандидат педагогических наук, Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова, Казань

Аннотация

Анализ федеральных стандартов и программ спортивной подготовки по армрестлингу показывает, что более пристальное внимание стоит уделять технической подготовке юных спортсменов. Армрестлинг относится к скоростно-силовым видам спорта. Борьба на руках предполагает не только наличие высоких силовых качеств, но и хорошую техническую подготовленность спортсмена. В статье представлено отношение тренеров по армрестлингу к организации и содержанию технической подготовки спортсменов в группе начальной подготовки. В исследовании приняло участие 44 тренера по армрестлингу. Показана важность технической подготовки юных спортсменов. Большое значение тренеры придают величине рабочего угла.

Ключевые слова: армрестлинг, техническая подготовка, величина рабочего угла.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p375-379

ATTITUDE OF ARMWRESTLING COACHES TO THE ORGANIZATION AND CONTENT OF TECHNICAL TRAINING OF ARMWRESTLING ATHLETES IN THE GROUP OF INITIAL TRAINING

Oleg Borisovich Solomakhin, the candidate of pedagogical sciences, professor, Olga Vladimirovna Aleksandrova, the senior teacher, Fanis Azgatovich Mavliev, the candidate of biological