

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 1»

Методическое пособие:  
**«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ХОККЕИСТА»**

Выполнил:  
тренер-преподаватель  
Ленченков В.А  
МАУ ДО «СШ № 1»

г. Прокопьевск, 2024

Оглавление:

1. Введение.....3 стр.
2. Методика психологической подготовки хоккеистов.....5 стр.
3. Общая психологическая подготовка.....5 стр.
4. Специальная психологическая подготовка.....10 стр.

## I. Введение

Психологическая подготовка спортсмена – это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд. Данный вид подготовки должен осуществляться не только в ходе учебно-тренировочного процесса, но и за его пределами.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. У каждого вида подготовки стоит своя цель.

**Цель общей психологической подготовки** заключается в формировании и развитии универсальных свойств личности и психических качеств, которые являются ключевыми в спорте. Она проводится на протяжении всего периода обучения хоккеистов и решает следующие **задачи**:

1. Воспитание личностных и волевых качеств спортсмена. Хоккей – это и физически, и эмоционально тяжелый вид спорта, и чтобы добиться в нем результатов, спортсмены должны выработать в себе следующие качества: сила воли, выносливость, целеустремленность, терпение, находчивость, трудолюбие, умение работать в команде, внимательность, уверенность в себе, решительность, самообладание и т.д. На этом этапе важно уметь мотивировать спортсмена вырабатывать в себе эти качества.
2. Формирование спортивного коллектива и создание психологически благоприятной обстановки в нем. Цель любого тренера – создание команды, которая отличается слаженностью и согласованностью действий; игроки которой понимают товарища с полуслова, могут найти общее решение, способное привести команду к победе.
3. Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения. Хоккей – это один из самых динамичных видов спорта, поэтому зачастую на льду создаются ситуации, отличающиеся высокой сложностью и требующие

максимальной концентрации внимания для сохранения контроля за ситуацией; игроки, находящиеся на поле, должны следить не только за шайбой, но и за игроками как своей команды, так и команды соперников, подмечать слабые и сильные места обеих команд.

4. Развитие процесса восприятия; Огромную роль играет развитие восприятия игроком площадки: способность периферическим зрением видеть все передвижения на площадке, оценивать расстояние между объектами на поле, определять скорость движений. От этого навыка зависят своевременность и точность действий хоккеиста.
5. Развитие тактического/стратегического мышления. Для обеспечения победы команде хоккеист должен уметь находить выход из любой игровой ситуации, для этого необходимо уметь анализировать как индивидуальные действия игроков, так и их командное взаимодействие, организацию защиты и нападения команды соперников.

**Цель специальной подготовки** - это создание, поддержание и сохранение состояния психической готовности спортсмена к выступлению в соревновании. Целью специальной психологической подготовки спортсмена выступает создание состояния его психической готовности к выступлению на конкретном соревновании. Начинается подготовка заблаговременно (за несколько месяцев, недель, дней до момента соревнований) и заканчивается непосредственно перед соревнованием, ставит перед собой следующие **задачи:**

1. Формирование состояния психической готовности.
2. Поддержание мотивации.
3. Выработка методов психологической поддержки.
4. Совершенствование психических качеств игроков.

## II. МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

### I. Общая психологическая подготовка

#### 1. Воспитание личностных и волевых качеств игроков.

Известно, что волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые нагрузки. Поэтому, основным способом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тренеру, работающему с юными хоккеистами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной и всесторонне развитой личности. Для достижения заданной цели Анатолием Васильевичем Алексеевым, действующим членом Московской психотерапевтической академии, зав. кафедрой спортивной психотерапии, была разработана специальная система эмоционально-волевой подготовки, которая включает в себя 10 этапов:

1. Диагностический этап. На этом этапе изучаются личностные качества спортсмена для адаптации методов психической регуляции к индивидуальным особенностям и выбранному виду спорта.
2. Успокаивающая часть аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка – метод саморегуляции психических и вегетативных функций человека. В основе аутогенной тренировки лежит эффект расслабления, достигаемый за счёт обучения приёмам релаксации мышц.
3. Мобилизующая часть аутогенной тренировки. Мобилизация психических функций направлена на потенцирование волевых качеств личности с помощью самовнушений. Ее следует проводить параллельно с успокаивающей частью.

4. Отработка спортивных навыков во время тренировки. В этот период самовнушение способствует более быстрой выработке и значительному совершенствованию навыков. Тренировка содержит ряд этапов: 1) предварительное представление упражнения с его мысленным проговариванием вместе с мысленными представлениями сокращений определенных групп мышц, с применением самовнушения; 2) выполнение упражнения с использованием самовнушения; 3) проведение самооценки тренировки.
5. Психологическое воздействие во время тренировок в подготовительном периоде. Перед каждой попыткой спортсмен продумывает, представляет, проговаривает задание тренера в сочетании с самовнушениями мобилизующего характера.
6. Отработка. С помощью приемов самовнушений спортсмен вырабатывает все необходимые ему волевые качества, убеждает себя в собственной уверенности, целеустремленности, настойчивости и т.д.
7. ЭВП непосредственно перед соревнованиями/сборами. Она состоит из психологической адаптации с помощью сюжетных представлений к той ледовой арене, на которой будут проводить соревнования. Проводятся самовнушения для подготовки к состязанию с предполагаемыми соперниками. При этом анализируются положительные и отрицательные качества соперников, проводится самовнушение уверенности, воли к победе, находчивости при выборе тактики, самовнушение способности быстро реагировать на негативные реакции зрителей. Особое внимание необходимо уделить внушению глубокого крепкого сна в период, предшествующий соревнованиям. Новые условия (город, гостиница, ледовая арена) оказывают заметное воздействие на состояние спортсмена, вызывают ориентировочную реакцию, могут затормаживать, сковывать инициативу. Избежать этого можно, сообщая спортсмену недостающую информацию, воспитывая чувство знакомого места. С

этой целью может быть использована обычная беседа тренера, в которой он внушает ощущение ледовой арены как знакомого места, используя информацию, сообщенную тренером. В дальнейшем спортсмен может укреплять чувство знакомого места, вызывая у себя сюжетные представления о той арене, на которой он будет выступать.

8. Период соревнований. Во время самостоятельных занятий спортсмен вызывает зрительные представления, отражающие те или иные особенности ледовой арены, сочетая их с мобилизующими самовнушениями. Одновременно он настраивается на ведение состязания с конкретными соперниками, мысленно представляя себе этапы и моменты соревнования, внушая себе при этом состояние уверенности и мобилизации, чувство «спортивной злости», моделируя свое поведение с помощью представлений в соответствии с рекомендациями тренера.

9. Успокоение спортсменов после соревнований. Спортсмену необходимо обучиться психической заминке, чтобы самостоятельно проводить ее после соревнований. Заминка состоит из следующих этапов: 1) успокоения; 2) отключения от волнений; 3) внушение чувства удовлетворенности; 4) внушение приобретения спортивного опыта.

10. Работа над совершенствованием своих личностных качеств.

2. Формирование спортивного коллектива и создание психологически благоприятной обстановки в нем.

Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определенные отношения. Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, настроить команду так, чтобы все ее члены успешно взаимодействовали на поле, гармонизировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе большое искусство и большой педагогический труд.

## **Этапы работы по формированию сплоченности хоккейной команды:**

1. **Подготовительный этап.** Как правило, этот период охватывает одну-две недели занятий. Он включает в себя диагностические мероприятия по выявлению уровня сплоченности коллектива, развития отдельных членов команды и оценку их психологического комфорта в команде. Итоги диагностики позволяют подобрать методы воспитательной работы, выявить особенности личностного развития отдельных игроков и определить положение в команде каждого футболиста, т.е. выявить лидеров и игроков, подверженных чужому воздействию. Целевым назначением данного этапа является подготовка хоккеистов к совместному игровому процессу и определение психологической обстановки в коллективе.
2. **Основной этап.** Он ориентирован на развитие сплоченности команды. Он охватывает значительный временной промежуток: от трех до девяти-десяти недель. В это время используются разнообразные упражнения, ориентированные на формирование тесного сотрудничества спортсменов, активизацию их активности, развитие стремления к продуктивному сотрудничеству, формирование интереса к игровому процессу, установление дружеских отношений и позитивного спортивного настроения.
3. **Заключительный этап.** Он охватывает пару недель работы и связан с закреплением, усвоенных показателей. На данном этапе оцениваются итоги формирования сплоченности, уровень развития коллектива, изменение взаимоотношений его участников, развитие самооценки и спортивной активности футболистов.

На каждом этапе развития сплоченности спортивного коллектива применяются специальные игровые упражнения. Они позволяют повысить интерес к занятиям и достигнуть эффективности в развитии

положительного микроклимата в коллективе и установления успешного сотрудничества между его участниками.

3. Развитие процессов внимания. Для тренировки концентрации внимания используются специальные упражнения. Продвинутую версию упражнений выполняют вратари на своих тренировках. Для развития умения распределять и переключать внимание в тренировку хоккеистов необходимо включать различные упражнения с несколькими шайбами и их всевозможными перемещениями. Для развития интенсивности и устойчивости внимания выполняют упражнения с применением силовых единоборств на ограниченном пространстве. Хоккеист, владеющий шайбой, концентрирует внимание на движениях игроков соперника, чтобы избежать вступления в силовое единоборство. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.
4. Развитие процесса восприятия. Выполняются специальные упражнения на развитие периферического и глубинного зрения.
5. Развитие тактического мышления. Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в хоккее. Различают групповую, индивидуальную и командную тактику. Тактика может быть пассивной, активной и комбинированной. *Пассивная тактика* – заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. *Активная тактика* – навязывание сопернику действий, выгодных для себя. *Смешанная тактика* – включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Различают общую и специальную тактическую подготовку. *Общая тактическая подготовка* обучает спортсмена разнообразным тактическим приёмам. *Специальная тактическая подготовка* направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта. В процессе тактической подготовки решаются такие задачи, как: приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике, собранной информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, освоение и совершенствование тактических приёмов.

В тактических действиях выделяют 3 главные фазы:

1. Восприятие и анализ соревновательной ситуации.
2. Мысленное решение тактической задачи.
3. Двигательное решение тактической задачи.

Развитие данного вида мышления осуществляется путем создания различных игровых ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса. Суть заключается в формировании у хоккеиста наиболее эффективного стереотипа действий в конкретной игровой ситуации. При этом анализируются промежуточные и конечные результаты выполнения упражнений, оценивается уровень технической оснащенности хоккеистов. По результатам анализа выполнения тактических упражнений должны вноситься определённые корректировки в направленность и содержание технических упражнений, выполняемых в тренировочном процессе команды для ликвидации «слабых звеньев» уровня специальной подготовленности хоккеистов.

## **II. Специальная психологическая подготовка**

Система специальной психологической подготовки к спортивной деятельности включает:

- сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования; содержание и характер информации;
- определение и формулировку соревновательной цели;
- формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, могут быть побуждения только личного значения; мотивы повышают интерес к соревнованию, способствуя созданию увлеченности процессом подготовки и самой соревновательной борьбой, стремлению достигнуть цели);
- вероятностное программирование соревновательной деятельности (осуществляется в ходе разработки тактического плана действий; всегда носит вероятностный характер);
- саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний;
- сохранение и восстановление нервно-психической свежести (имеются в виду особенности поведения спортсмена за некоторое время до соревнований, когда необходимо правильно построить режим дня, уметь отвлекаться от мыслей о соревновании и т.п. – все эти мероприятия должны быть источником накопления нервно-психического потенциала)

Таким образом, психологическая подготовка определяется направленностью на становление и развитие необходимых психических качеств и свойств личности спортсменов, которые способствуют достижению соревновательного успеха в особых условиях соревновательной деятельности.