

занепокоєння занижена самооцінка власних спроможностей, що також може бути викликано стратегічною специфікою змагальної діяльності в єдиноборствах, де в умовах схватки введення в оману супротивника є досить корисним.

ЛІТЕРАТУРА

- 1) Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. /Г.Н. Арзютов - Киев: НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999 - 410с.
- 2) Арзютов Г.М. та ін. Пошук яскравої формули поєдинку в боротьбі на поясах "Алиш" засобами вдосконалення правил змагань ФІЛА. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск № 64. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання: Збірник.- Чернігів:ЧДПУ, 2009.-№ 64.-С.233-237.
- 3) Арзютов Г.М. та ін. Сумо: історія, теорія, практика. /Г.М. Арзютов та ін. Київ-НПУ імені М.П. Драгоманова. 2008. -191с.
- 4) Арзютов Г.М. та ін. Українська боротьба на поясах - шлях до міжнародного визнання. Науковий Часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт" 36. наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. - К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. - Випуск 4. - с.108-121.
- 5) Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. /Г.Н. Арзютов - Киев: НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999 - 410с.
- 6) Арзютов Г.М. та ін. Сумо: історія, теорія, практика. /Г.М. Арзютов та ін. Київ-НПУ імені М.П. Драгоманова. 2008. -191с.
- 7) Коляндчук Т. Таємниці бойових мистецтв.-Львів: ЛА «Піраміда»,2007.-304 с.
- 8) Лахно Д. Вікова динаміка та оцінка максимальної швидкості рухів юних дзюдоїстів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки /Д. Лахно //Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. - №1. – С. 32-35.
- 9) Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высш. шк., 1997. — 189 с, ил.
- 10) Baum A. Stress, intrusive imagery and chronic stress // Health psychol. — 1990. — V.9. — P. 653-675.
- 11) Halestrap A.P., Price N.T. The proton-linked monocarboxylate transporter (MST) family: structure, function and regulation //Biochem. Journal. — 1999. — Oct. 15., 343 Pt2. — P. 281-289.
- 12) Halestrap A.P., Woodfield K.Y., Connern C.P. Oxidative stress, thiolreagents and membrane potential modulate the mitochondrial permeability transition by affecting nucleotide binding to the adenine nucleotide translocase // Journal Biol. Chem. — 1997., Feb. 272 (6). — P. 3346-3354.
- 13) Schild L., Reinkeckel T., Wiswedel I., Augustin W. Short-term impairment of energy production in isolated rat liver mitochondria by modification // Biochem. Journal. — 1997. — Nov. 15., 328 (Pt.1). — P. 205-210.

Михнов Алексей

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ОСОБНОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ВЫЯВЛЕНИЕ ИХ ЗНАЧИМОСТИ ДЛЯ ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

В статье рассматриваются проблемы использования психологических показателей для диагностики и выбора игрового амплуа в хоккее. С целью определения информативных психологических показателей проведен опрос специалистов по хоккею. В общей сложности в исследованиях приняли участие 42 эксперта по хоккею, тренеры команд высокой квалификации и игроки Континентальной хоккейной лиги (КХЛ). В результате проведенного опроса, определен комплекс психологических показателей, рекомендованных для диагностики игрового амплуа хоккеистов. В процессе определения информативных психологических показателей эксперты руководствовались следующими положениями: 1) детерминированность показателя (его неизменность под влиянием различных воздействий); 2) влияние на эффективность соревновательной деятельности; 3) Возможность количественной оценки и использования в качестве критерия диагностики и ориентации. Специалисты рекомендовали учитывать тип темперамента хоккеиста для выбора амплуа, особенности проявления самооценки, уровень проявления волевых качеств, мотивации, мышления, коммуникации, внимания и ряда других важных и информативных показателей. Среди наиболее значимых психологических показателей для хоккеистов разного амплуа эксперты выделили: для крайнего нападающего – склонность к риску 17, 96 %, целеустремленность (16,4 %) и самооценку (13,93 %) для центрального нападающего - склонность к риску – 17,5 %, самооценку – 14,16 % и уверенность – 11,66 %, для защитника значимость приобретают показатели, отражающие степень быстроты реакции (16,0 %) и концентрации внимания (11,2 %) спортсменов. Важным также является уровень целеустремленности игрока – 10,4 %, а также уверенности в своих силах – 10, 4 %. Наибольшую значимость, среди психологических показателей для вратаря имеет, стресс-устойчивость – 15,94 %, уверенность – 14,38 % и концентрация внимания – 14,94 %.

Ключевые слова: комплекс психологических показателей, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, игровые амплуа, стресс-устойчивость.

Михнов Алексей. Обґрунтування комплексу психологічних показників і виявлення їх значущості для хокеїстів різного ігрового амплуа. В статті розглянуті проблеми використання психологічних показників для діагностики та вибору ігрового амплуа у хокеї. З метою визначення інформативних психологічних показників було проведено опитування спеціалістів по хокею. Загалом в дослідженнях прийняли участь 42 експерта по хокею, тренери команд високої кваліфікації та гравці Континентальної хокейної ліги (КХЛ). В результаті проведеного опитування, визначено комплекс психологічних показників, які були рекомендовані для діагностики ігрового амплуа хокеїстів. В процесі визначення інформативних психологічних показників експерти керувались наступними положеннями: 1) детермінованість показника (його незмінність під впливом різних чинників); 2) вплив на ефективність змагальної діяльності; 3) можливість кількісної оцінки та використання у якості критерію діагностики та орієнтації. Спеціалісти рекомендували використовувати тип темпераменту хокеїста для вибору амплуа, особливості прояву самооцінки, рівень прояву вольових якостей, мотивації, мислення, комунікації, уваги та ряду інших важливих та інформативних показників. Серед найбільш значущих психологічних показників для хокеїстів різного амплуа експерти виділили: для крайнього нападаючого – схильність до ризику 17,96 %, цілеспрямованість 16,4 % та самооцінку 13,93 %, для центрального нападаючого – схильність до ризику – 17,5 %, самооцінку – 14,16 % та впевненість – 11,66 %, для захисників значущості набувають показники, які відображають ступень швидкості реакції 16,0 % та концентрації уваги спортсменів 11,2 %. Важливим також є рівень цілеспрямованості гравця – 10,4 %, а також впевненості у своїх силах – 10,4 %. Найбільшу значущість серед психологічних показників для воротаря має стрес-стійкість – 15,94 %, впевненість – 14,38 % та концентрація уваги – 14,94 %.

Ключові слова: комплекс психологічних показників, змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, ігрові амплуа, стрес-стійкість.

Mikhnov Aleksey. Ground of complex of psychological indexes and exposure of their meaningfulness for hockey players of different playing line of business. In the article the problems of the use of psychological indexes are examined for diagnostics and choice of playing line of business in hockey. With the purpose of determination of informing psychological indexes questioning of specialists is conducted on hockey. In general complication in researches 42 experts took part on hockey, trainers of commands of high qualification and players of the Continental hockey league (KHL). As a result of the conducted questioning, the complex of psychological indexes, recommended for diagnostics of playing line of business of hockey players is certain. In the process of determination of informing psychological indexes experts followed the followings positions: 1) determinedness of index (his invariability under influence of different influences); 2) influence on efficiency of competition activity; 3) Possibility of quantitative estimation and use as a criterion of diagnostics and orientation. Specialists recommended to take into account the type of temperament of hockey player for the choice of line of business, features of display of self-appraisal, level of display of volitional qualities, motivation, thought, communication, attention and row of other important and informing indexes. Among the most meaningful psychological indexes for the hockey players of different line of business experts selected: for an extreme forward is propensity to the risk 17, 96 %, purposefulness (16,4 %) and self-appraisal (13,93 %) for a central forward is propensity to the risk – 17,5 %, self-appraisal – 14,16 % and confidence – 11,66 %, for a defender meaningfulness is acquired by indexes, reflecting the degree of quickness of reaction (16,0 %) and concentration of attention (11,2 %) of sportsmen. Important also there is a level of purposefulness of player – 10,4 %, and also to the confidence in the forces – 10, 4 %. Most meaningfulness, among psychological indexes for a goalkeeper has, stress-stability – 15,94 %, confidence – 14,38 % and concentration of attention – 14,94 %.

Key words: complex of psychological indexes, competition activity, technique-tactical actions, playing lines of business, stress-stability

Постановка проблемы и ее связь с научными и практическими задачами. Высокий уровень результатов на современном этапе развития спорта обуславливает необходимость наличия у спортсмена достаточно редких морфологических данных, уникального сочетания комплекса физических и психологических возможностей, которые пребывают на уровне развития, адекватном требованиям спортивной деятельности. Учитывая исключительный характер такого сочетания, даже при рациональной модели построения процесса многолетней подготовки, по мнению ряда специалистов в области теории и методики подготовки спортсменов, одной из центральных проблем в данной сфере, являются вопросы, которые отражают взаимосвязь двух аспектов теории и практики спорта: отбора и ориентации спортсменов [1,2,5]. Комплекс индивидуальных особенностей, которые являются предпосылкой определения спортивной пригодности, практически исключает возможность определения перспективности спортсмена, основываясь лишь на одном параметре или виде подготовленности. В этой, связи, для точного прогноза перспективности спортсмена, необходимо иметь комплекс информативных критериев и показателей для безошибочной диагностики спортивной

предрасположенности как, к виду спорта в целом, так и специализации в рамках конкретных дисциплин и видов соревнований [1,3,6]. Актуальность этих вопросов в хоккее, на сегодняшний день, не вызывает сомнений. В специальной литературе можно встретить работы авторов, которые посвящены изучению различных сторон подготовленности хоккеистов. В тоже время, малоизученными остаются вопросы, которые связаны с использованием психологических особенностей спортсменов для выбора игрового амплуа. Выявление комплекса информативных показателей и определение их приоритетной значимости для хоккеистов разного амплуа, на наш взгляд, является важной задачей. Работа выполняется в рамках научно-исследовательской темы 2.4. «Теоретико-методические основы и индивидуализация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта» согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011- 2015 гг.

Цель, задачи работы, материал и методы: Определить комплекс психологических показателей и определить их приоритетную значимость для хоккеистов высокого класса разного амплуа.

Методы и организация исследований: педагогическое наблюдение, педагогический анализ и обобщение передового опыта, анализ данных специальной научно-методической литературы, экспертный опрос, анализ данных Интернет.

Результаты исследований и их обсуждение. Для решения поставленной задачи был проведен анализ специальной научно-методической литературы и опрос специалистов по хоккею. При выборе психологических свойств и качеств личности спортсменов, которые планировалось использовать в целях определения игрового амплуа, мы руководствовались следующими ориентирами:

1) Детерминированность психологических показателей. Психологические показатели, которые мы планировали использовать в своих исследованиях, должны были иметь максимально выраженную константную природу. Другими словами, нас интересовали именно те психологические свойства, которые, по сравнению с другими, менее поддаются изменению под влиянием внешней среды или специализированных воздействий. На наш взгляд, именно такие показатели лучше подходят для диагностики природных психологических задатков спортсменов и могут служить верным ориентиром для выбора будущей специализации игрока;

2) Влияние на эффективность соревновательной деятельности. Показатели, которые мы планировали использовать, должны были, на наш взгляд, иметь тесную взаимосвязь с эффективностью игровой деятельности спортсменов, что в свою очередь, повышало информативность их использования. Для этой цели был проведен специальный корреляционный анализ предложенных психологических показателей, как для хоккея в целом, так и для определения преимущественного влияния на эффективность реализации отдельных технико-тактических действий хоккеистами разного амплуа;

3) Возможность количественной оценки и использования в качестве критерия диагностики и ориентации. В исследованиях был сделан акцент именно на такие психологические показатели, которые поддаются количественной (цифровой) оценке, что дает возможность установить соответствующие ориентиры, рассчитать уровни проявления и на основании проведенного тестирования давать рекомендации по выбору игрового амплуа. В результате проведенных исследований в этом направлении был собран достаточно большой перечень психологических свойств и качеств, которые были рекомендованы для решения поставленной задачи. С этой целью нами был проведен опрос, в котором экспертам, необходимо было выделить наиболее значимые психологические показатели для хоккея в целом (рис.1.), и для спортсменов с учетом их амплуа.

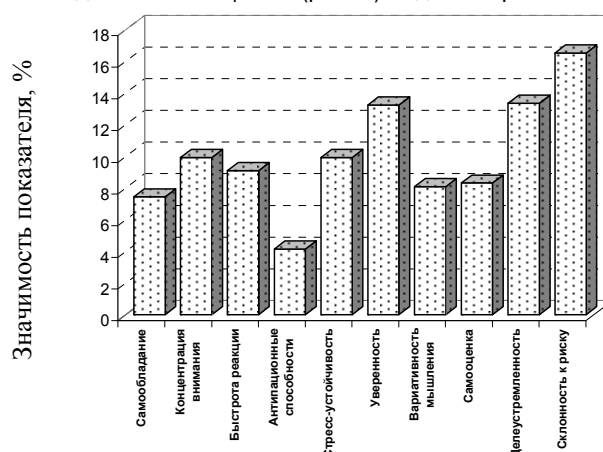


Рис. 1. Значимость психологических показателей для соревновательной деятельности в хоккее (n=42)

Так, специалисты, рекомендовали непременно учитывать тип темперамента хоккеиста для выбора амплуа, особенности проявления самооценки, уровень проявления волевых качеств, мотивации, мышления, коммуникации, внимания и ряда других важных и информативных показателей. Следующий шаг наших исследований, был связан с изучением приоритетной значимости предложенных психологических показателей для хоккеистов различного игрового амплуа. Так, к наиболее значимым психологическим свойствам для хоккея эксперты отнесли: склонность к риску – 16,52 %, целеустремленность – 13,35 %, уверенность – 13,22 %,

концентрация внимания – 9,98 %, стресс-устойчивость – 9,91 %. Аналогичным образом был проведен опрос экспертов для определения значимых психологических показателей с учетом амплуа игроков. На рисунке 2. представлены данные значимости психологических показателей для крайнего нападающего.

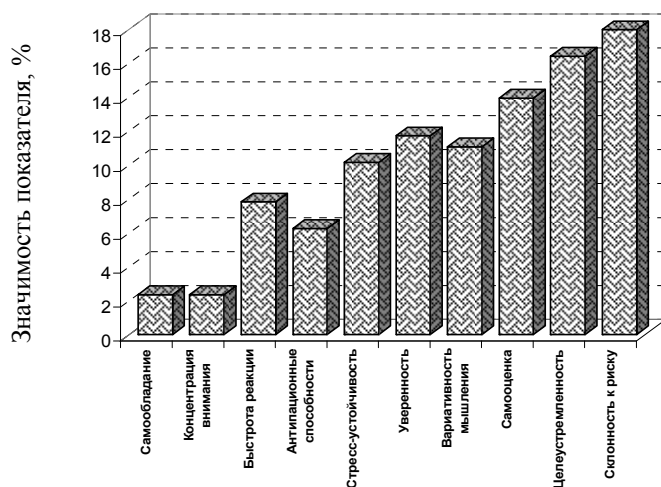


Рис. 2. Значимость психологических показателей для соревновательной деятельности крайнего нападающего в хоккее (n=42)

Анализируя данные, представленные на рис.2. можно видеть, что одним из наиболее значимых показателей для игроков данного амплуа эксперты выделяют склонность к риску – 17, 96 %. Крайний нападающий действительно постоянно находится в эпицентре развертывания атаки команды и должен принимать рискованные решения, связанные с атакой ворот соперника, необходимостью выполнения опасных передач и др. Кроме того, игроки данного амплуа, совершают большое количество единоборств в матче, активно нападают на ворота соперника. Также, среди наиболее значимых качеств и свойств для крайнего нападающего эксперты выделяют – целеустремленность (16,4 %) и самооценку (13,93 %). К наименее значимым свойствам, были отнесены концентрация внимания и самообладание. Среди наиболее значимых психологических показателей для центрального нападающего эксперты выдели: склонность к риску – 17,5 %, самооценку – 14,16 % и уверенность – 11,66 % (рис. 3).

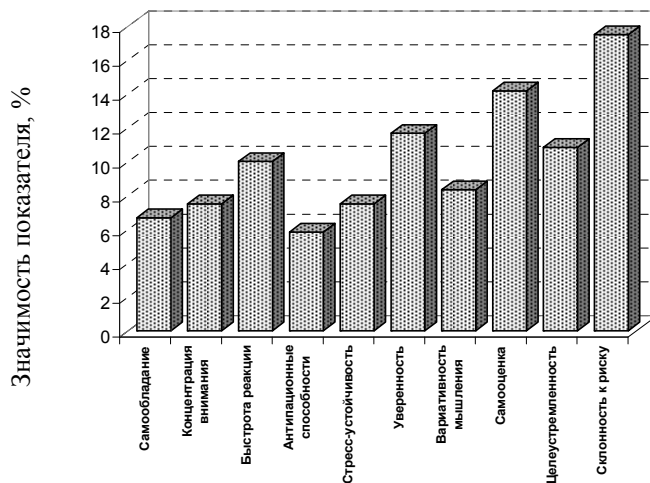


Рис. 3. Значимость психологических показателей для соревновательной деятельности центрального нападающего в хоккее (n=42)

Исходя из данных опроса, который был проведен, можно констатировать, что для обоих игровых амплуа линии атаки (крайнего и центрального нападающего) важными, по мнению специалистов, являются те психологические качества и свойства, которые связаны с решительными и настойчивыми действиями спортсменов. Именно игроки этих амплуа, часто характеризуются излишней самоуверенностью, самооценкой, готовностью любой ценой достичь поставленной задачи. Эксперты утверждают, что помимо необходимой двигательной одаренности, своеобразного арсенала технико-тактических действий, игроки линии атаки, должны иметь высокий уровень развития психологических качеств, отвечающих за принятие рискованных и сложных решений, а также умение брать на себя инициативу и отвечать за совершенные игровые действия.

В то же время, для игроков защитного плана, специалисты наиболее значимыми считают несколько

другие психологические показатели и свойства личности игроков (рис. 4).

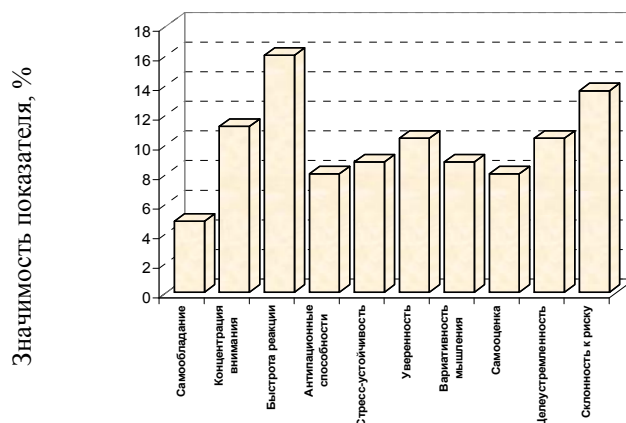


Рис. 4. Значимость психологических показателей для соревновательной деятельности защитника в хоккее (n=42)

Так, наибольшую значимость приобретают показатели, отражающие степень быстроты реакции (16,0 %) и концентрации внимания (11,2 %) спортсменов. Важным также является уровень целеустремленности игрока – 10,4 %, а также уверенности в своих силах – 10,4 %.

Подобное различие игроков защиты по сравнению с нападающими, может быть обусловлено тем фактом, что в отличие от игроков линии атаки, цена ошибки защитника, является куда более весомой и может привести к созданию опасного момента у своих ворот. В этой связи, очевидно, что игроки защиты должны постоянно держать в поле зрения ситуацию и выполнять передачи и перемещения на площадке после внимательного ее оценивания.

Детального рассмотрения требуют полученные данные анализа значимых психологических показателей для хоккейного вратаря (рис. 5).

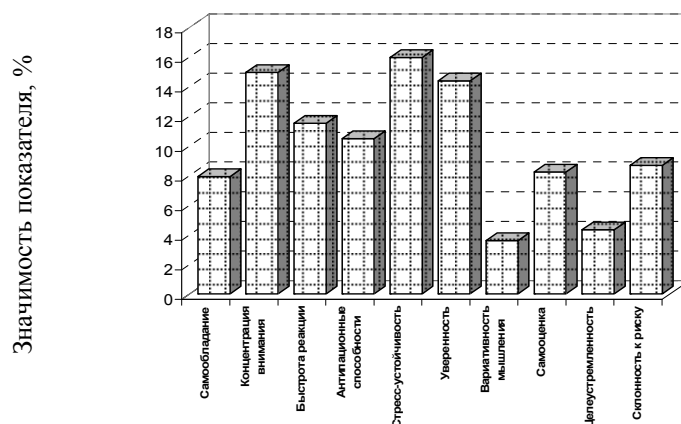


Рис. 5. Значимость психологических показателей для соревновательной деятельности хоккейного вратаря (n=42)

Наибольшую значимость, среди психологических показателей, по мнению экспертов для вратаря, имеет стресс-устойчивость – 15,94 %. Подобный выбор, объяснялся экспертами, тем обстоятельством, что спокойствие и резистентность (нечувствительность) вратаря, является залогом его успешной деятельности. Как только хоккейный вратарь начинает поддаваться на психологическое давление, или остро реагирует на негативное влияние пропущенных шайб, его соревновательная деятельность и надежность игры в воротах могут резко ухудшиться. Мы также можем видеть подтверждение этого мнения на рисунке 4.12, на котором видно, что показатель уверенности является одним из ключевых для хоккейного вратаря и составляет – 14,38 %. Также, важным психологическим качеством является концентрация внимания – 14,94 %.

Необходимо также отметить, что по сравнению с другими амплуа, эксперты подчеркнули высокую степень значимости для хоккейного вратаря реакции антиципации. Скорость игры в современном хоккее настолько высока, что для оценки ситуации и адекватного на нее реагирования попросту может не хватать времени. Сегодня в хоккее зафиксированы случаи, когда скорость броска шайба может превышать 180 км/ч. Разумеется, что среагировать на такой бросок в момент его выполнения достаточно трудно. Вратарь должен угадывать по предварительным движениям, действиям и косвенным информаторам о готовящихся намерениях соперника, вероятностного направления броска по воротам и многое другое.

ВЫВОДЫ

1. Опрос экспертов по хоккею, позволили выявить комплекс информативных показателей, которые были рекомендованы для выявления различий между хоккеистами высокого класса различного амплуа, с последующим их использованием в целях спортивной ориентации.

2. Среди наиболее значимых психологических показателей для хоккеистов разного амплуа эксперты выделили: для крайнего нападающего – склонность к риску 17,96 %, целеустремленность (16,4 %) и самооценку (13,93 %) для центрального нападающего - склонность к риску – 17,5 %, самооценку – 14,16 % и уверенность – 11,66 %, для защитника значимость приобретают показатели, отражающие степень быстроты реакции (16,0 %) и концентрации внимания (11,2 %) спортсменов. Важным также является уровень целеустремленности игрока – 10,4 %, а также уверенности в своих силах – 10,4 %. Наибольшую значимость, среди психологических показателей для вратаря имеет, стресс-устойчивость – 15,94 %, уверенность – 14,38 % и концентрация внимания – 14,94 %.

3. Перспективным направлением дальнейших исследований представляется определение уровня развития психологических показателей у хоккеистов высокого класса различного амплуа и разработка критериев для диагностики игровой предрасположенности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин, Вадим Зиновьевич. Специализация в спортивных играх/ Вадим Зиновьевич Бабушкин. – Киев: Здоровья, 1991. – 161 с.

2. Байрачний О. В. Особливості формування показників психологічної підготовленості футболістів з урахуванням амплуа та рівня кваліфікації / О. В. Байрачний // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк, ДонНУ. – 2008. – № 1. – С. 405–412.

3. Родионов, А. В. Психологическая подготовка хоккеиста /А. В. Родионов // Наука в Олимпийском спорте. – 2009. - №2. – С. 113–115.

4. Carré, J. Pre-competition hormonal and psychological levels of elite hockey players: Relationship to the 'home advantage' / J. Carré, C. Muir, J. Belanger, S. K. Putnam // Psychology of Sport and Exercise. - 2006. - V. 89, Issue 3, №30. - P. 392–398.

5. Frantsi T. System going near training of goalkeeper // Materials of international symposium of trainers of hockey goalkeepers (on Mays, 1-4 a 1997, Helsinki). Federation of hockey of Russia of /T. Frantsi. it is M., 1998.

6. Platonov V.N. El entrenamiento deportivo. Teoria y Metodologia / V.N. Platonov. – Barcelona: Paidotribo, 1995. – 322p.

Михнов Андрей

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

КОРРЕКЦИЯ САМООЦЕНКИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

С целью коррекции самооценки хоккеистов высокого класса, была разработана экспериментальная программа психологических воздействий. Предложенная программа по коррекции самооценки включала десять отдельных занятий, которые были проведены в подготовительном периоде подготовки, с хоккеистами высокого класса. В исследованиях приняли участие шестнадцать спортсменов. Для выявления эффективности предложенной программы, спортсмены были разделены на две группы, контрольную и экспериментальную. Исследование самооценки хоккеистов и влияние экспериментальной программы оценивалось по трем относительно самостоятельным группам: 1) самооценка физической подготовленности и здоровья; 2) самооценка технико-тактической подготовленности; 3) самооценка психологической подготовленности. В общей сложности для изучения самооценки хоккеистов предложено использовать двадцать один показатель, который позволяет рассмотреть, как уровень проявления отдельных составляющих, так и определить обобщенную самооценку игрока. Установлено положительное влияние предложенной программы на повышение уровня самооценки хоккеистов. Использование программы позволило повысить самооценку хоккеистов экспериментальной группы. Достоверно более высокий уровень самооценки у хоккеистов экспериментальной группы при повторном тестировании наблюдался, по самооценке физических способностей и здоровья (до эксперимента $74,58 \pm 3,24$, после - $85,62 \pm 3,3$ балла, $p < 0,05$), психологической подготовленности (до эксперимента $73,12 \pm 5,84$, после - $81,25 \pm 4,04$ балла, $p < 0,05$) и общей самооценки (до эксперимента $75,34 \pm 6,86$ балла, после - $83,90 \pm 2,76$ балла, $p < 0,05$). Вместе с тем, по блоку показателей, характеризующих самооценку технико-тактической подготовленности, достоверных отличий выявлено не было.