

**Управление физической культуры, спорта и молодежной политики  
города Калуги**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва  
«Вымпел» города Калуги**

**(МАОУ ДО «СДЮСШОР «Вымпел» г. Калуги)**

**КОНЦЕПЦИЯ  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЦЕНТРА СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ  
«ЧЕМПИОН»**

Калуга, 2016

Концепция научно-методического центра сопровождения спортсменов «Чемпион»  
МАОУ ДО «СДЮСШОР «Вымпел» г. Калуги

Авторы и составители:

**Н.А. Ульяшина**, директор МАОУ ДО «СДЮСШОР «Вымпел» г. Калуги;

**А.С. Ващенко**, заместитель директора по научной и методической работе МАОУ  
ДО «СДЮСШОР «Вымпел» г. Калуги;

**Д.А. Проскурнин**, педагог-психолог МАОУ ДО «СДЮСШОР «Вымпел» г. Калуги.

Концепция утверждена на педагогическом совете МАОУ ДО «СДЮСШОР  
«Вымпел» г. Калуги. №4 от 25.05.2016 года.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Актуальность проблемы, на разрешение которой ориентирован Центр .....	4
2. Зарубежный и отечественный опыт.....	5
3. Цель и задачи Центра.....	7
4. Модель Центра.....	8
5. Схема работы центра.....	20
6. Управление Центром.....	28
7. Аутсфера МАОУ ДО «СДЮСШОР «Вымпел» г. Калуги.....	30
8. Ожидаемые результаты работы Центра .....	32

## **1. Актуальность проблемы, на разрешение которой ориентирован Центр**

В последние десятилетия в Российской Федерации Министерством спорта были предприняты меры, направленные на модернизацию системы подготовки спортивного резерва.

В 2009 году президентом Российской Федерации был дан ряд поручений, направленных на поступательные позитивные изменения в системе подготовки спортивного резерва.

Меры, направленные на совершенствование подготовки спортивного резерва, были включены в Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», Федеральную целевую программу «Развитие физической культуры и спорта».

На федеральном уровне в 2011 году утвержден комплекс мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.

В 2016 году была принята «Концепция развития системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации на период до 2020 года», определяющая направления государственной политики в области подготовки спортивного резерва на период до 2020 года, принципы организации подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.

Модернизация системы подготовки спортивного резерва актуальна для различных видов спорта, где проявляется комплекс общих и частных противоречий между постоянно возрастающими требованиями к подготовленности спортсменов высокой квалификации и снижением резервов здоровья, физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения.

Становление и дальнейшее развитие самостоятельной системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации требует развития научно-методического, медико-биологического, медицинского и антидопингового обеспечения системы подготовки спортивного резерва.

В рамках модернизации системы спортивной подготовки были разработаны и утверждены федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, в которых были определены объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, в том числе по психологической подготовке и на медико-восстановительные мероприятия.

Для полноценной реализации часов по психологической подготовке и медико-восстановительным мероприятиям в СДЮСШОР «Вымпел» был создан научно-методический центр сопровождения спортсменов «Чемпион».

## 2. Зарубежный и отечественный опыт

Успехи зарубежных спортсменов по олимпийским видам спорта во многом обусловлены хорошо налаженным процессом контроля тренировочного процесса и использованием всего арсенала средств восстановления. Организационно такие услуги оказываются спортсменам в специальных центрах, где собраны специалисты (спортивные врачи, спортивные физиологи, спортивные психологи, кинезиологи и другие), тестирующее и восстановительное оборудование, при помощи которого производятся обследования и реабилитационные процедуры.

Как правило, в таких центрах представлен разнообразный спектр оборудования и методик для тренировок, тестирования, диагностики, реабилитации, спортивной медицины, к примеру кабинет массажа и реабилитации, сауна, кабинет физиотерапии, кабинет водных и криопроцедур, тренажерный зал для восстановления после травм, кабинет функциональной диагностики, зал машин для тренировки и реабилитации, где используются уникальные механизмы, позволяющие задавать различные динамические параметры движений.

В России по типу зарубежных центров в 2011 году было создано государственное казенное учреждение города Москвы «Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (посредством объединения ГУ «Центр сборных команд» и ГУ «ЦСТ Москомспорта»). Цель Центра: повышение эффективности спортивной подготовки сборных команд города Москвы посредством практического внедрения инновационных методов исследования функциональных возможностей спортсменов и высокоэффективных технологий восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Центр состоит из отделов тестирования сборных команд и спортивной реабилитации. Отдел тестирования сборных команд является структурным подразделением Управления научно-методического сопровождения, а Отдел спортивной реабилитации является структурным подразделением Управления медико-биологического сопровождения.

Остальные подразделения и отделы обоих управлений обеспечивают Центр по следующим направлениям: подготовка необходимых нормативных и методических документов, формирование и актуализация Базы данных по личному составу спортсменов, решение организационных вопросов, финансирование работ по программно-техническому обеспечению деятельности Центра; содействуют взаимодействию Центра с организациями и учреждениями подведомственными Москомспорту.

Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд города Москвы - не единственное учреждение, оказывающее услуги по медико-биологическому и психологическому обеспечению тренировочного процесса.

К примеру, в автономном учреждении Воронежской области "Центр спортивной подготовки сборных команд" существует отдел медико-биологического обеспечения и реабилитации, в южном федеральном центре спортивной подготовки (г. Сочи) функционирует медико-восстановительный центр. В ЦСП Новосибирской области и Саратовской области существуют структурные подразделения, предназначенные для осуществления систематического медицинского контроля за состоянием здоровья и повышения эффективности подготовки спортсменов и спортсменов-инструкторов.

Для создания оптимальных условий при подготовке спортсменов высокого класса, выявления минимальных отклонений в состоянии здоровья спортсменов, проведения своевременных медицинских мероприятий для качественного восстановления спортсменов во многих училищах олимпийского резерва и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва имеются медико-восстановительные центры. Примером могут служить училища олимпийского резерва г. Бронницы, училище олимпийского резерва № 1 (колледж) в Свердловской области, Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва в Кемеровской области, училище олимпийского резерва в Нижегородской области, СДЮСШОР №1 Московского района Санкт-Петербурга и другие.

В Калужской области с 2012 года функционирует «Центр спортивной подготовки «Анненки». Организация участвует в организации и проведении официальных региональных и межмуниципальных физкультурных и спортивных мероприятий, обеспечивает подготовку спортивных сборных команд Калужской области по видам спорта, а также осуществляет и медицинскую деятельность.

Однако для обеспечения подготовки спортсменов, в том числе не входящих в спортивные сборные города и области, данных ресурсов не достаточно.

Необходимость профилактики переутомления, перетренированности и роста риска заболеваний спортсмена наряду с сохранением высокого уровня работоспособности спортсмена привела к идее создания в 2006 году на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги «Научно-методического образовательного инновационного центра «Здоровье» (далее – Центр). В свете проведения модернизации системы спортивной подготовки необходимо создание новой концепции Центра, корректировка целей и направлений работы, учитывающие изменившиеся реалии.

### 3. Цель и задачи Центра

Центр создается в целях:

повышения эффективности спортивной подготовки спортсменов и занимающихся посредством внедрения в тренировочные процесс медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения.

Задачи Центра:

– проведение обследований и тестирований спортсменов и занимающихся: физиологическое, биомеханическое, психологическое направления:

- текущее обследование (ТО);

- обследование в условиях тренировочной деятельности.

– восстановление и реабилитация спортсменов после физических нагрузок и травм;

– мероприятия по повышению работоспособности спортсменов и адаптации к факторам соревновательной деятельности;

– интерпретация данных обследований и выдача рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса;

– исследование эффективных методов повышения спортивной работоспособности и восстановления и их внедрение в практику;

– создание системы обработки, хранения и преобразования данных о состоянии и подготовленности спортсменов и информационная поддержка системы подготовки спортсменов;

– взаимодействие с тренерами и спортивными врачами, специалистами спортивных организаций по вопросам поиска и внедрения новых решений, направленных на повышение спортивного результата спортсменов и занимающихся;

– оказание методической помощи тренерам, спортсменам, родителям по вопросам спортивной подготовки, питания и режима дня, восстановления после нагрузок и другое;

– проведение лекционно-практических занятий для тренеров и спортсменов/занимающихся по темам, касающихся спортивной подготовки и обеспечения данного процесса;

– печать методической продукции спортивной направленности.

#### 4. Модель Центра

1. Месторасположение объекта - муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги

Калужская область, г. Калуга, ул. Телевизионная, д. 18

2. Организационный статус объекта: структурное подразделение школы.

Центр оказывает услуги спортсменам и занимающимся в объемах, заложенных в учебных планах по видам спорта, а также по дополнительным обращениям, в том числе на платной основе.

Для осуществления деятельности, Центр разрабатывает программы, годовой план работы и расписание занятий, которые утверждаются директором школы.

В рамках Центра реализуются программы:

- «Повышение эффективности функционирования МАОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа «Вымпел» г. Калуги (диагностика, профилактика «синдрома эмоционального выгорания», реабилитация обучающихся и тренеров-преподавателей)», 2013 год;
- «Система медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса», 2014 год.

Все программы утверждаются педагогическим советом школы.

Центр несет ответственность за соответствие применяемых форм, методов и средств работы возрастным, психофизиологическим особенностям спортсменов, требованиям охраны их жизни и здоровья.

3. Дата начала работы центра – 1 сентября 2016 года

4. Социальная категория, на решение проблем которой направлена деятельность Центра:

В Центре будет оказываться помощь следующим группам:

- спортсмены/занимающиеся по программам спортивной подготовки, предпрофессиональным и общеразвивающим программам;
- родители;
- тренеры/тренеры-преподаватели;
- сотрудники школы.

5. Режим работы Центра: с 8.00 до 17.00 по пятидневной рабочей неделе.

На каждого клиента оформляется документация (карта, протоколы диагностических обследований), в которой отражаются результаты диагностического обследования, консультаций.

Специалисты Центра несут персональную ответственность за распространение информации о клиенте в соответствии с законодательством Российской Федерации.

#### Структура центра



#### Аппаратное оснащение центра.

Наименование	Назначение
<b>Зона диагностического контроля</b>	
Аппаратно-программный психодиагностический комплекс Мультипсихометр-05	Комплексное диагностическое оборудование позволяющее получить информацию об особенностях психических процессов и состояний личности. Комплекс решает две основные задачи: диагностический и развивающий контроль.

	<p>Направления диагностики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психические состояния (тревога, страх, утомление и др.);</li> <li>- Мотивационная сфера спортсмена (монотония, пресыщение, мотивация достижений и др.);</li> <li>- Особенности личностной сферы (темперамент, характер, особенности реагирования, ценностная сфера и др.);</li> <li>- Психическое здоровье (тревожность, конфликтные ситуации, защитные механизмы, неврозы и др.);</li> <li>- Оценка структуры интеллекта;</li> <li>- Психомоторные навыки (скорость реакции, теппинг тест, билатеральная асимметрия);</li> <li>- Нейродинамические навыки (выносливость нервной системы, баланс нервных процессов);</li> <li>- Особенности внимания (концентрация, объём, переключаемость внимания);</li> <li>- Память (на фигуры, на время, на образы);</li> <li>- Восприятие (линейный глазомер, перцептивная скорость и др.);</li> <li>- Деятельностные стили и мышление (стресс тесты, ригидность мышления, сложение и сравнение чисел и объектов в условиях стресса и др).</li> </ul> <p>Развивающее направление: каждый блок программ обладает возможностью проводить дополнительные замеры с последующим усложнением задач. Тем самым, спортсмен может развивать те навыки и те состояния, которые были у него диагностированы, и в динамике наблюдать за их изменениями.</p>
Комплекс аэронификации воздуха «Люстра Чижевского»	Уникальная система аэронификации позволяет поддерживать в кабинете оптимальный баланс

	чистого воздуха. Насыщенный кислород снимает напряжение, улучшает память и мышечные навыки.
Аппаратно-программный комплекс «Нейроэнергокартограф»	Аппарат представляет собой сложную систему регистрации уровня постоянных потенциалов головного мозга, используя методы топографического картирования постоянных потенциалов. Результаты обследования позволяют провести точечную оценку интенсивности энергетического обмена головного мозга и его отдельных областей - это позволяет оценить актуальное физиологическое состояние спортсмена, определить степень утомления его организма и своевременно провести восстановительные мероприятия для предвосхищения серьезных заболеваний и травм (связанных с повышенным утомлением организма).
Портативный аппаратно-программный комплекс «Омегаметр»	Аппаратно-программный комплекс позволяет получить оценку актуального физиологического состояния организма в процессе тренировочной нагрузки. Аппарат измеряет медленные потенциалы головного мозга, которые прямо коррелируют с физиологическим состоянием организма. Динамика результатов постоянных потенциалов в процессе тренировки говорит о реакции организма на тренировочную нагрузку и степени адаптации к ней. Тем самым мы можем определить, является ли тренировочная нагрузка для спортсмена оптимальной или рекомендуется её корректировка.
Методическая зона	
«Библиотека тренера»	Каталог электронных и печатных книг (программное обеспечение «All My Books»),

	включающий рубрики по видам спорта, анатомия, физиология, спортивная медицина, спортивное питание, ЛФК и массаж, спортивная психология, ГиМФКиС.
Ящик почтовый	Служба «Почта доверия» - для сбора и анализа конфиденциальных или анонимных пожеланий, обращений, заявлений, вопросов, предложений, просьб и т.д., поступающих от учащихся, их родителей и сотрудников школы МАОУ ДО «СДЮСШОР «Вымпел» г. Калуги
<b>Зона психологического восстановления и психоэмоциональной разгрузки</b>	
<p>Сенсорная комната оборудована различными аудиальными, визуальными и кинестетическими стимуляторами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пузырьковая труба;</li> <li>• фиброоптические нити;</li> <li>• световой проектор;</li> <li>• аэробный ионизатор;</li> <li>• световой шар;</li> <li>• кушетка;</li> <li>• мягкие пуфы;</li> <li>• песочница для песочной терапии;</li> <li>• оборудование для ароматерапии;</li> <li>• акустическая система;</li> <li>• набор мандал-шаблонов для проведения мандала-терапии;</li> <li>• краски, пастель, мелки для арт-терапии;</li> <li>• проективные методики для углубленной работой с психикой спортсмена (ТАТ,</li> </ul>	<p>Оборудованная комната позволяет проводить максимально эффективную работу с ограниченным числом спортсменов (1-3 человека).</p> <p>Сенсорная комната позволяет решать множество очень важных задач для обеспечения психологического и физиологического сопровождения спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Помощь в освоении методов управления собственными эмоциями и саморегуляции (самогипноз, аутотренинг, идеомоторные тренировки, прогрессивное расслабление);</li> <li>- Коррекционная работа над психическими состояниями спортсмена до и после соревнований (тревога, страх, воодушевление, уверенность в себе и др.);</li> <li>- Комплексное психо-физиологическое восстановление организма после длительных нагрузок. Мышечная и психологическая релаксация. Нормализация артериального давления, дыхания;</li> <li>- Помощь в обеспечении плавного разрешения внутриличностных кризисов, помощь в поиске собственных ресурсов и раскрытии их;</li> </ul>

тест Собчик и др).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Моделирование мысленной ситуации соревнования для своевременной адаптации психики спортсмена к условиям соревновательной деятельности;</li> <li>- Специализированная, узконаправленная работа по запросу тренера.</li> </ul>
Зона групповых занятий и групповой терапии	
<p>Тренинговая комната оборудована для максимального удобства при проведении групповых занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• система аэрификации воздуха, для обеспечения нормальной, длительной, групповой работы в условиях повышенного потребления кислорода;</li> <li>• флипчарт;</li> <li>• посадочные места на 12 человек;</li> <li>• планшеты для занятий рисуночной терапией;</li> <li>• акустическая система;</li> <li>• мягкие маты для проведения подвижных тренингов или занятий на релаксацию;</li> <li>• световой напольный проектор.</li> </ul>	<p>Комната вмещает в себя сборные команды и отделения до 12 человек.</p> <p>Зона позволяет проводить занятия следующих видов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Командный аутотренинг на адаптацию к тревожной соревновательной ситуации;</li> <li>- Тренинги командообразования и сплочённости, как для недавно сформированных, так и для давно функционирующих команд;</li> <li>-Обучение правильному проведению идеомоторных тренировок и навыков саморегуляции;</li> <li>-Занятия на укрепление мотивации, снятие состояния пресыщения и монотонии, а также формирование командного духа и уникальности группы;</li> <li>-Специализированные тренинги по запросу тренера;</li> <li>-Сеансы групповой релаксации и восстановления работоспособности.</li> </ul>
Зона физиотерапии и массажа.	
Ультразвуковой терапевтический аппарат УЗТ 1.01 Ф	Ультразвуковая терапия (УЗТ) - применение с лечебно-профилактической целью механических колебаний ультравысокой частоты (800-3000 кГц), называемых ультразвуком. В поле ультразвуковых колебаний в живых тканях ультразвук оказывает механическое, термическое, физико-химическое

	<p>воздействие («микромассаж» клеток и тканей); при этом активизируются обменные процессы, повышаются иммунные свойства организма. Ультразвук оказывает выраженное обезболивающее, спазмолитическое, противовоспалительное и общетонизирующее действие, стимулирует крово- и лимфообращение, регенеративные процессы, улучшает трофику тканей.</p>
<p>Аппарат низкочастотной физиотерапии «АМПЛИПУЛЬС-5»</p>	<p>Низкочастотная физиотерапия – это лечебное воздействие модулированными синусоидальными токами звуковой частоты. Метод применяется для лечения нервной системы, сопровождающимися болями, вегетативными или двигательными нарушениями; с нарушением периферического кровообращения; при различных травматических повреждениях мышечно-связочного аппарата, ушибах.</p>
<p>Аппарат УВЧ-терапии с аппликатором вихревых токов УВЧ-80 — «НОВОАН-ЭМА»</p>	<p>УВЧ-терапия — один из самых часто встречающихся методов физиотерапии. В его основе лежит воздействие на ткани пациента импульсов электрического поля ультравысокой частоты (УВЧ). При УВЧ-терапии обычно применяется ультравысокая частота в 40,68 МГц. Под действием УВЧ в тканях возникает тепло за счет вихревых токов. Эффект воздействия УВЧ-терапии связан с усилением местного кровообращения в тканях, увеличения количества лейкоцитов которые стимулируют образование коллатеральных сосудов, длительной гиперемией, ускорением проведения импульсов по нервному волокну, повышение регулирующей функции нервной системы.</p>
<p>Лазерный терапевтический аппарат</p>	<p>Лазеротерапия – занимает одно из ведущих мест в</p>

<p>«Узор-А-2К»; Лазерный диодный терапевтический аппарат «Узор 3К»</p>	<p>современной реабилитационной медицине, а также в консервативном лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. В результате воздействия лазером на ткани включаются механизмы саморегуляции и происходит мобилизация естественных сил организма. Эффект лазерной терапии заключается в устранении болей, отеков в тканях, противовоспалительном действии, стимулирующем влиянии на иммунную систему, противоаллергенном эффекте, репаративном действии (т. е., улучшении процессов заживления). Лазеротерапия стимулирует также обменные процессы при дегенеративно-дистрофических заболеваниях позвоночника и суставов [13].</p>
<p>Многофункциональная массажная кровать Nuga Best</p>	<p>При создании массажной кровати специалисты «Nuga Medical» опирались на знания классической европейской и восточной нетрадиционной медицины. Массажная кровать используется для профилактики и оздоровления по широкому спектру заболеваний во всем мире.</p>
<p>Массажная кушетка</p>	<p>Виды спортивного массажа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренировочный массаж- является составной частью тренировочного процесса, дополнительным средством направленным на повышение работоспособности спортсмена. В основном его проводят спортсменам высокого класса, при подготовке которых необходимо избежать перенапряжения и утомления от высокой интенсивности тренировочных нагрузок. Тренировочный массаж следует проводить спустя 1,5-4 часа после самой тренировки, после сеанса рекомендуется принять горячий душ или сауну.</li> <li>• Предварительный массаж - это ещё один вид</li> </ul>

	<p>спортивного массажа, который применяют непосредственно перед началом тренировки или соревнований. Он как правило краткосрочный (15-25 мин.) по длительности, и направлен, главным образом на нормализацию функциональных возможностей спортсмена перед предстоящей физической нагрузкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Восстановительный массаж - направлен на максимально быстрое восстановление функций организма и его работоспособности. Этот вид массажа применяется при любой степени утомления, после различного рода нагрузок, как физических, так и умственных или психоэмоциональных. Восстановительный спортивный массаж может проводиться после тренировок или соревнований, а так же в перерывах между ними</li> </ul>
<p>Зона печатной и методической работы</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• принтеры ч/б;</li> <li>• цветной принтер;</li> <li>• многофункциональный аппарат печати (МФУ);</li> <li>• Ризограф.</li> </ul>	<p>Оборудование для печати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методических пособий;</li> <li>- лекционного материала для тренеров и спортсменов;</li> <li>- брошюр, буклетов, листовок.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Брошуратор;</li> <li>• Резак;</li> <li>• Ламинатор.</li> </ul>	<p>Оборудование для вёрстки готовых документов</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диктофон;</li> <li>• Видео камера;</li> <li>• Фотокамера;</li> <li>• Видео проектор.</li> </ul>	<p>Оборудование для записи и воспроизведения информации.</p>
<p>Зона функциональной диагностики</p>	
<p>Аппаратно-программный комплекс «Истоки здоровья»</p>	<p>Комплекс оборудования, обеспечивающий оценку эффективности работоспособности и реабилитации организма спортсмена.</p> <p>В состав комплекса входят следующее оборудование:</p>

	<p>-Спирометр сухой СПП-3 - медицинский прибор для измерения объёма воздуха, поступающего из лёгких при наибольшем выдохе после наибольшего вдоха. Основная сфера его применения - это определение дыхательной способности спортсмена, оценка его умения поддерживать дыхательный баланс в организме до, после и во время тренировочной нагрузки.</p> <p>- Кистевой динамометр ДК-100 - позволяет определить степень физической силы (в частности рук) человека. На основании полученных данных можно в динамике следить за эффективностью подготовки спортсмена и оценку влияния проводимых процедур на физическую силу спортсмена.</p> <p>-Нагрудный датчик пульса - предназначается для беспроводной передачи данных о ЧСР спортсмена на компьютер сотрудников Центра. Значимый плюс датчика - это возможность получать информацию о ЧСР спортсмена без дополнительного дискомфорта для спортсмена. Датчик не будет мешать проведению тренировки. Так же осведомлённость об изменении ЧСР в процессе тренировок - это важная составляющая для оценки эффективности тренировочного процесса.</p> <p>Комплекс обладает рядом диагностических возможностей, а именно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тест вариационной пульсометрии;</li> <li>- тест физических возможностей;</li> <li>- оценка простой зрительно-моторной реакции;</li> <li>- тест реакции сердечно сосудистых сокращений на повышенную нагрузку.</li> </ul>
Пульсометр Alpha Mio	Пульсометр представляет собой одну из самых

	<p>последних и наиболее успешных моделей пульсометра. Его ключевая особенность - это доступность и простота для спортсмена. Уникальный ремешок пульсометра позволяет спортсмену активно заниматься, не отвлекаясь на дискомфорт от пульсометра.</p> <p>Высокая точность и надёжность результатов обеспечивают максимально эффективную обратную связь спортсмену во время тренировочного процесса.</p>
<p>Вертикальный велоэргометр, оснащённый компьютерным обеспечением «Wattbike»</p>	<p>Тренажер для максимального воспроизведения ощущений "реальной" езды на велосипеде. Телеметрия и нагрузки откалиброваны таким образом, чтобы получить максимально реалистичные данные для различных режимов езды. Компьютер «Wattbike» оснащен программным обеспечением, которое предоставляет спортсменам, тренерам и ученым большое количество данных для анализа и улучшения физической формы при езде на велосипеде. Спортсмен может пользоваться одной из запрограммированных тренировок, а также создавать новые, просматривать и сопоставлять данные предыдущих тренировок, подключаться к компьютеру и более детально анализировать все параметры. «Wattbike» запоминает пик мощности, и любой пользователь может сравнить их с лучшей пиковой мощностью. Имеет возможность проведения групповых тренировок и соревнований с отображением прохождения дистанции на экране компьютера.</p>
<p>Беговая дорожка Aerofit 9900T 19"LCD</p>	<p>Тренажер позволяет оценить скоростные навыки спортсмена, эффективность его работы на выносливость.</p>

	<p>Встроенные датчики обеспечивают обратную связь об особенностях дыхания, пульса. Всё, для обеспечения максимально точной оценки состояния спортсмена в условиях физической нагрузки.</p>
--	--

## 5. Схема работы центра.

Первое посещение спортсменом центра.

На данном этапе ключевое - это диагностика спортсмена, его психологические, психомоторные, физиологические характеристики.

На каждого спортсмена заводится карта и профиль в программе электронного дневника, куда будут заноситься все результаты обследований.

Главная цель на данном этапе – показать спортсмену многообразие характеристик его личности. На данном этапе до спортсмена доносят важную мысль о необходимости контроля за своим состоянием для предотвращения переутомления, а также для объективного контроля за изменениями в психике и физиологии в процессе тренировочного процесса.

Зоны, участвующие в данном этапе	Описание работы
Зона диагностического контроля	Психологическая диагностика спортсменов (30-60 минут): <ul style="list-style-type: none"> <li>– Цветовой тест Люшера;</li> <li>– Тест Айзенка;</li> <li>– Тест оценки мотивации достижений Мехрабиана;</li> <li>– Опросник тревожности Спилбергера-Ханина;</li> <li>– Проективные рисуночные методики.</li> </ul>
	Психомоторная диагностика спортсменов (5-10 минут): <ul style="list-style-type: none"> <li>– Тест оценки скорости и точности координированных движений конечностей;</li> <li>– Таблицы Шульте;</li> <li>– Теппинг тест.</li> </ul>
Зона функциональной диагностики	Физиологическая диагностика спортсменов (10-20 минут): <ul style="list-style-type: none"> <li>– Нейроэнергокартография;</li> <li>– Спирометр сухой СПП-3;</li> <li>– Кистевой динамометр ДК-100.</li> </ul>

Все полученные данные заносятся в «электронный дневник спортсмена», для последующего отслеживания динамики изменения психологического и физиологического состояния спортсмена в процессе тренировок.

По результатам первого посещения решается сразу несколько важных задач. И спортсмен, и тренер, и сотрудники Центра получают важную информацию об актуальном

состоянии спортсмена: его физиологических, психологических и психомоторных способностях.

Определённый массив данных становится своеобразным «зеркалом», в котором отражается особенность влияния тренировочного процесса на психику и физиологию спортсмена - это позволяет решать множество проблем ещё на стадии их зарождения, т.к. по результатам диагностики можно начать выстраивать индивидуальный (или групповой) план коррекции нежелательных состояний психики, психотерапии внутриличностных конфликтов или необходимость услуг физиотерапевта.

Ещё одна важная задача, решаемая на этом этапе - это возможность повторного тестирования всех указанных характеристик для выстраивания графика динамики состояний, где можно будет видеть, как изменялись те или иные количественные характеристики.

#### Предсоревновательный этап.

Особое внимание следует уделять состоянию спортсмена перед соревнованиями, когда он испытывает повышенный стресс и волнение. Разумеется, подобные состояния очень негативно влияют на подготовленность спортсмена к соревнованиям - возникает повышенный риск травмы вследствие стресса.

Профилактика подобных явлений -ключевая задача на данном этапе.

Данный этап не является разовым, встречи со спортсменами могут проходить до дня соревнований включительно.

Зоны, участвующие в данном этапе	Описание работы
Зона диагностического контроля	Психологическая диагностика спортсменов (15-30 минут): – Опросник тревожности Спилбергера-Ханина; – Шкала самооценки; – Мандала-диагностика.
Зона функциональной диагностики	Физиологическая диагностика спортсменов (10-20 минут): – Нейроэнергокартография; – Метод омегаметрии.
Зона физиотерапии и массажа	Физиотерапевтическая работа со спортсменами, а также специальный массаж.
Зона психологического восстановления и	Терапия, главным образом, проводится над состоянием спортсмена, а так же обучение его навыкам саморегуляции.

психотерапии	
Методическая зона	Предоставление методической продукции для закрепления результатов терапии, а так же для самостоятельной работы по самосовершенствованию.

Ожидаемые результаты: на данном этапе самое главное - это помочь спортсмену справиться с предсоревновательным стрессом. Эта задача решается в несколько шагов.

На первом, через диагностику, спортсмен объективно видит результаты тестов и методик, которые точно оценивают его состояние: насколько сильно истощён организм, упала ли мотивация, растёт ли тревожность, как именно влияет стресс на организма спортсмена и другое. Другими словами, определяются - какие возникли «симптомы» стресса в преддверье соревнований.

Следующий шаг - это борьба с данными симптомами. Массаж и физиотерапия облегчают физиологические и органические проявления стресса. Психокоррекция разрешает внутриличностные симптомы.

Следующий шаг - это обучение спортсмена навыкам саморегуляции и управления своими эмоциями и поведением, для того чтобы спортсмен мог самостоятельно справляться с проявлением стресса в условиях соревнований.

И последний шаг - это доступ к методическим материалам по темам самонастроя, борьбы с тревогой и другое, для самостоятельной работы спортсмена над этой проблемой.

#### Послесоревновательный этап

Одна из ключевых причин стресса перед соревнованиями - ожидание поражения. Страх, возникающий в результате невозможности точно спрогнозировать исход соревнования, провоцирует организм на стресс. Однако, если спортсмен всё-таки проиграл, то организм подвергается не меньшему стрессу! Только добавляются ещё и физиологические причины стресса (усталость, травма, утомление).

Всё это может привести к тому, что после неудачного соревнования спортсмен потеряет такое количество ресурсов, что желание выступать в дальнейшем просто пропадёт.

Не менее пристальное внимание должно уделяться организму спортсмена и после победы в соревнованиях. Эйфория победы очень часто не позволяет спортсмену адекватно оценить собственное состояние, и можно просто не заметить, как спортсмен получил травму вследствие переутомления.

Зоны, участвующие в данном этапе	Описание работы
Зона диагностического контроля	Психологическая диагностика спортсменов (10-20 минут): – Опросник эмоционального выгорания В.В. Бойко; – Опросник физического утомления; – Цветовой тест Люшера.
Зона функциональной диагностики	Физиологическая диагностика спортсменов (10-20 минут) – Нейроэнергокартография; – Метод омегаметрии.
Зона физиотерапии и массажа.	Физиологическая реабилитация и восстановление после нагрузок.
Зона психологического восстановления и психотерапии	Психологическая реабилитация и релаксация спортсменов после чрезмерных нагрузок. Психокоррекция отрицательных эмоций и состояний.

Ожидаемые результаты: результатом эффективной работы Центра на данном этапе состоит в разрешении двух аспектов.

Первый - это снятие физического напряжения, полное расслабление и релаксация организма. Промежуток отдыха между соревнованиями и подготовкой к новым соревнованиям очень небольшой, и, если спортсмен приступит к тренировкам не восстановленным после соревновательных нагрузок, то это может привести к перенапряжению и травмам.

Второй очень важный аспект - снятие эмоционального напряжения. Победа или поражение накладывают очень сильный отпечаток на психику спортсмена. Поражение может вызвать бурю отрицательных эмоций, неудовлетворение собой, падение мотивации, депрессию и многое другое. Ровно как и поражение, отрицательное воздействие на психику может оказать победа. Например, неадекватный уровень притязаний, снижение мотивации достижений и другое. Для разрешения данных проблем проводится терапия десенсибилизацией и глубокая психологическая релаксация.

#### Переходный этап

Основная задача на переходном этапе – диагностика с целью оценки динамики показателей каждого спортсмена за тренировочный год. Методы диагностики аналогичны тем, что и при первой встрече со спортсменами, однако на данном этапе так же возможна

более узкая диагностика отдельных психологических или физиологических качеств по запросу спортсмена.

Зоны, участвующие в данном этапе	Описание работы
Зона диагностического контроля	Психологическая диагностика спортсменов (30-60 минут): <ul style="list-style-type: none"> <li>– Цветовой тест Люшера;</li> <li>– Тест Айзенка;</li> <li>– Тест оценки мотивации достижений Мехрабиана;</li> <li>– Опросник тревожности Спилбергера-Ханина;</li> <li>– Проективные рисуночные методики.</li> </ul>
	Психомоторная диагностика спортсменов (5-10 минут): <ul style="list-style-type: none"> <li>– Тест - оценки скорости и точности координированных движений конечностей;</li> <li>– Таблицы Шульте;</li> <li>– Теппинг тест.</li> </ul>
Зона функциональной диагностики	Физиологическая диагностика спортсменов (10-20 минут): <ul style="list-style-type: none"> <li>– Нейроэнергокартография;</li> <li>– Спирометр сухой СПП-3;</li> <li>– Кистевой динамометр ДК-100.</li> </ul>

Ожидаемые результаты: Результаты диагностики носят рекомендационный характер для спортсмена. Главное - возможность в динамике наблюдать изменения психологических и физиологических характеристик своего организма.

Это создаст положительную почву для роста мотивации, уверенности в себе. В случае отрицательной динамики сотрудники Центра разработают соответствующие рекомендации и назначат курс терапии.

#### Восстановление после травм

Особенной задачей Центра является работа спортсменами, получившими в ходе тренировок или соревнований травму. Для спортсмена травма может быть страшным

приговором, который выбьет его из обоймы на год или больше. На данном этапе главное - сохранить не только физическое, но и психологическое здоровье спортсмена, так как для некоторых спортсменов травма может стать причиной для глубокой, продолжительной депрессии, которая может закончиться уходом из спорта или попыткой суицида.

Зоны, участвующие в данном этапе	Описание работы
Зона физиотерапии и массажа.	Реабилитация и восстановление после травмы
Зона психологического восстановления и психотерапии	Психологическая реабилитация и восстановление психологического благополучия травмированного спортсмена.

Ожидаемые результаты: ускорение процесса выздоровления, снятия эмоциональной чувствительности по отношению к случившемуся, профилактика рецессии травмы.

#### Обращение родителей/тренеров/спортсменов

Отдельно можно выделить те услуги сотрудников Центра, которые оказываются по запросу, к примеру, тренера на:

- диагностику взаимоотношений в команде;
- оценку уровня интеллекта спортсменов;
- дополнительные сеансы массажа и физиотерапии;
- проведение командообразующих занятий;
- работа с особо острыми жизненными ситуациями, требующими вмешательство психолога (депрессия, смерть родственников);
- подбор литературных источников для саморазвития и др.

Данные услуги Центр может оказывать на платной основе

Зоны участвующие в данном этапе	Описание работы
Зона диагностического контроля	По согласованию с заказчиком.
Зона функциональной диагностики	
Зона физиотерапии и массажа.	
Зона психологического восстановления и психотерапии	
Методическая зона	
Зона печатной и методической продукции	

Работа с тренерско-преподавательским составом, спортсменами-инструкторами  
и сотрудниками школы

Наш Центр оказывает разностороннюю помощь тренерско-преподавательскому составу, спортсменам-инструкторам и сотрудниками школы:

- консультационную помощь тренерам, спортсменам по вопросам спортивной подготовки, взаимодействия со спортсменами, сопровождения тренировочного процесса (питания и режима дня, восстановления после нагрузок) и другое;
- консультационную помощь сотрудникам по проблемам взаимодействия в коллективе, профессионального выгорания, проблемам личного характера;
- проведение лекционно-практических занятий для тренеров и спортсменов/занимающихся по темам, касающихся спортивной подготовки и обеспечения данного процесса;
- помощь в процессе обучения тренеров и спортсменов в СУЗах и ВУЗах.

Зоны участвующие в данном этапе	Описание работы
Методическая зона	Проведение лекционно-практических занятий (каждая 3-я неделя месяца) со штатными тренерами-преподавателями и сотрудниками. Помощь в написании рефератов, курсовых, дипломных, магистерских работ, прохождения практики обучающихся в СУЗах и ВУЗах спортсменов и тренеров.
Зона психологического восстановления и психотерапии	Проведение плановых и внеплановых психологических тренингов по темам саморазвития, общей психологической тренировке умений, а так же специальные тренинги по запросу.
Зона печатной и методической продукции	Методическая и информационная помощь тренерам и сотрудникам в поиске и печати необходимой продукции.

## 6. Управление Центром

Общая координация работы Центра осуществляется заместителем директора по научной и методической работе, который:

- осуществляет руководство и текущее управление Центром;
- с учетом выделяемых аккумулированных ежегодно средств распределяет их по программным мероприятиям;
- разрабатывает в пределах своей компетенции уставы, положения, программы Центра
- проводит анализ и формирует предложения по рациональному использованию финансовых ресурсов проекта
- привлекает к межведомственному взаимодействию при реализации мероприятий Центра мин-ва Калужской области.

Результаты работы Центра за год обсуждаются на педагогическом совете Школы.

Ход и реализация программ Центра не реже одного раза в квартал освещаются в журнале о жизни школы «Вымпел».

Штат Центра укомплектован высококвалифицированными специалистами, обладающими опытом работы и необходимыми знаниями:

- Заместитель директора по научной и методической работе;
- педагог-психолог;
- врач-физиотерапевт;
- медсестра по массажу.

Центр оснащен техническими средствами (компьютеры, сканеры, принтеры), обеспечивающими эффективное взаимодействие Центра с другими организациями.

Организация управления Центром и контроль за его деятельностью осуществляется в течение года на нескольких уровнях:

### 1. Внутришкольный:

1.1. Анализ медико-физиологического и психолого-педагогического сопровождения на уровне взаимодействия специалистов, спортсмена и тренера с внесением последующих корректив в индивидуальную программу сопровождения при необходимости. Методы контроля:

- консилиумы рабочей группы;
- беседы;
- анкетирование.

1.2. Анализ медико-физиологического и психолого-педагогического сопровождения на уровне тренерских, методических, педагогических советов, совещаний при директоре.

Методы контроля:

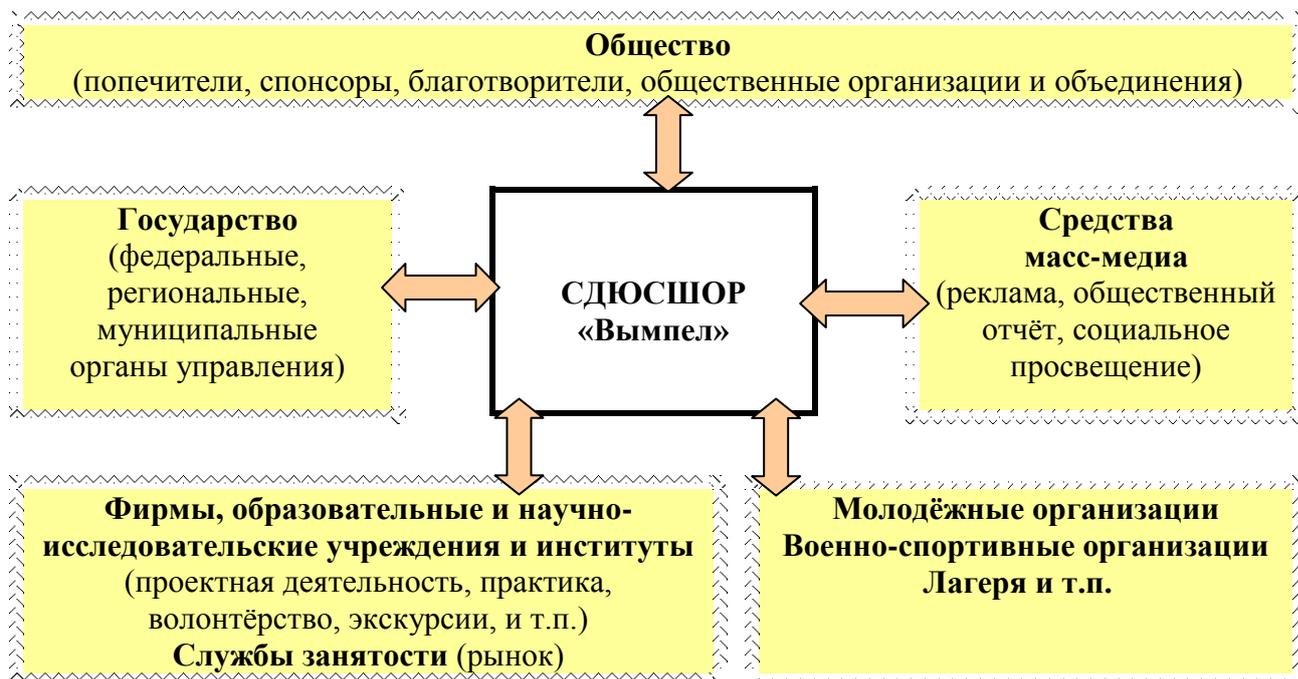
- совещания, конференции, круглые столы;
- доклады, методические рекомендации, печатные информационные материалы;
- анкетирование, опрос;
- административные проверки (устные, письменные, комбинированные).

2. Внешкольный:

Методы контроля:

- написание научных статей, выступление на конференциях, совещаниях, симпозиумах по результатам медико-физиологического и психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса;
- распространение опыта медико-физиологического и психолого-педагогического сопровождения на различных уровнях: городском, областном, всероссийском, международном.

## 7. Аутсфера МАОУ ДО «СДЮСШОР «Вымпел» г. Калуги



На базе СДЮСШОР «Вымпел» регулярно проводятся семинары, «круглые столы» и курсы повышения квалификации (для директоров и заместителей директоров, тренеров-преподавателей) по проблематике обновления содержания, форм организации:

- тренировочного процесса в целом и его составляющих,
- здоровьесберегающих технологий.

СДЮСШОР «Вымпел», как социокультурный центр – это:

- школа гражданственности, где спортивная подготовка осуществляется на основе общих ценностных ориентаций социума, тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей;
- центр развития социальной и культурной жизни микрорайона;
- содружество всех участников тренировочного процесса СДЮСШОР «Вымпел», общественности, партнеров, благотворителей, представителей бизнес структур.

### Наши социальные партнеры:

- **Федеральное Государственное Бюджетное Учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (ФГБУ ФЦПСР)**  
Договор о взаимном сотрудничестве в сфере научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса.
- **НИИ спортивной медицины РГУФКСМиТ (г. Москва)**

Научная работа по теме «текущий и оперативный функциональный контроль за уровнем готовности спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности».

- **Министерство образования и науки Калужской области**  
СДЮСШОР «Вымпел» - региональная инновационная площадка в сфере образования Калужской области по теме «Создание и развитие научно-методического образовательного инновационного центра «Здоровье».
- **КГУ им К.Э. Циолковского; Калужский педагогический колледж**  
Прохождение педагогической практики на базе СДЮСШОР «Вымпел».
- **Кафедры психологии Института атомной энергетики г. Обнинска и КГУ им К.Э. Циолковского; Психологический центр Министерства по делам семьи, демографической и социальной политики Калужской области**  
Повышение квалификации специалистов, методическое обеспечение по теме «психологическое сопровождение тренировочного процесса».
- **Федерации по видам спорта;**
- **Министерство спорта и молодежной политики Калужской области**  
Проведение совместных спортивно-массовых мероприятий.
- **Общественная некоммерческая организация «КАСОПРС»**  
Совместное проведение мероприятий по здоровому образу жизни.
- **Средние общеобразовательные школы города Калуги**  
Проведение на базе СОШ учебно-тренировочных занятий, открытых уроков, спортивно-массовых мероприятий.
- **Дошкольные образовательные учреждения города Калуги**  
Проведение тренировочных занятий на базе ДОУ, спортивно-массовых мероприятий, дней здоровья.

## **8. Ожидаемые результаты работы Центра**

- Максимальный охват спортсменов и занимающихся услугами по медико-биологическому и психолого-педагогическому сопровождению тренировочного процесса;
- Снижение уровня травматизма и состояний переутомления и перетренированности посредством реабилитационных и профилактических мероприятий;
- Обогащение профессионального потенциала тренеров-преподавателей современными научными эффективными методиками и технологиями в области спортивной подготовки;
- Расширение «библиотеки тренера» за счет накопления и систематизации педагогического опыта тренеров-преподавателей и научно-исследовательской работы сотрудников Центра.