

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

**Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги**

**ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ  
В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ,  
В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

**Экспериментальный (инновационный) проект**

**Руководитель проекта:**

Ульяшина Надежда Александровна,  
директор СШОР «Вымпел»

**Научный руководитель:**

Седин Виктор Иванович,  
д.м.н., действительный член Академии военных наук РФ,  
ведущий научный сотрудник  
ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России,  
эксперт-психофизиолог НИЦСЭиК КГУ им. К.Э. Циолковского

**Разработчики:**

Заурдина Светлана Яковлевна,  
специалист по НИРС КГУ им. К.Э. Циолковского;  
Ващенко Алла Степановна,  
заместитель директора по научной  
и методической работе СШОР «Вымпел»;  
Мокина Евгения Сергеевна,  
психолог СШОР «Вымпел»

Калуга, 2019

## I. КРАТКОЕ ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ТЕМЫ

Стремление к достижению высоких результатов в спортивной деятельности повышает риски возникновения различных нарушений психологического и функционального состояния, ведущих, как правило, к прекращению занятиями спортом и, в некоторых случаях, к развитию заболеваний. Зачастую к этому приводят тренировки, не учитывающие психофизиологические возможности молодого организма, индивидуальные психологические характеристики юных спортсменов, а также увеличение физических и психических нагрузок, усложнение соревновательных программ. Особое значение данного заключения приобретает в системе юношеского спорта, подготовки олимпийского резерва.

Многие специалисты в области спортивной психологии (А.А. Иванов, Гогун Е.Н., Мартыанов Б.И., Е.П. Ильин, Г.Д. Бабушкин) отмечают, что успешное выступление спортсменов на соревнованиях зависит от высокого уровня всех взаимосвязанных сторон подготовленности спортсмена: общей и специальной физической, технической, тактической и психологической [22, 14, 23, 24, 3, 4].

Последнему виду подготовки уделяется недостаточное внимание (Варданян Ю.В., Воробьева О.Н., Махов С.Ю.), что ведет к психоэмоциональным срывам во время соревнований, а в дальнейшем - к формированию психосоматических отклонений [12, 33].

Психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной подготовки, так же как и психика – неотъемлемая часть организма человека. Психологическая подготовка, как отмечают И.А. Письменский и Ю.Н. Аллянов: «Систематическое и планомерное воздействие и самовоздействие на спортсмена и спортивный коллектив для создания необходимого комплекса личностных свойств, психических состояний и моральных качеств, способствующих овладению конкретной дисциплиной и созданию оптимальной психической готовности на каждом соревновании сообразно индивидуальным и возрастным особенностям, с общей целью борьбы за завоевание спортивной победы» [39].

В последнее десятилетие Министерством спорта Российской Федерации были предприняты меры, направленные на модернизацию системы подготовки спортивного резерва. Были разработаны Федеральные стандарты, которые определяют требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки.

Программы разрабатываются в каждом учреждении по видам спорта. Методическая часть программы должна содержать в том числе «рекомендации по организации психологической подготовки». Также в таблице «соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки» одним из видов спортивной подготовки является психологическая подготовка. Данный вид подготовки входит в общий объем часов тренировочного процесса и является обязательным.

Анализ Федеральных стандартов группы видов спорта «спортивные единоборства» позволил сделать следующие выводы (приложение 1):

- из 23 видов спорта для 3-х (айкидо, капоэйра, сават) пока не разработаны федеральные стандарты;
- в 2-х видах спорта (восточное боевое единоборство, универсальный бой) не выделено часов на психологическую подготовку;
- в 6-ти видах спорта (кاراتэ, кикбоксинг, киокусинкай, рукопашный бой, сумо, ушу) психологическая подготовка объединена с тактической и теоретической подготовкой;
- в 9-ти видах спорта (армспорт, бокс, борьба на поясах, дзюдо, корэш, спортив-

- ная борьба, тайский бокс, тхэквондо, фехтование) психологическая подготовка объединена с теоретической подготовкой;
- только в 3 видах спорта (джиу-джитсу, смешанное боевое единоборство (ММА), самбо) психологическая подготовка выделена в отдельный вид спортивной подготовки. На этапе начальной подготовки на психологическую подготовку отводится 3-4% от общего объема часов, на тренировочном - 4-5%, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - 5-6%. Практический опыт показывает, что данного количества часов недостаточно для эффективной психологической подготовки.

Наличие этой информации обусловило пересмотр имеющейся системы психологической подготовки, значение которой в единоборствах трудно переоценить.

С 2006 года в спортивной школе олимпийского резерва «Вымпел» работает научно-методический центр сопровождения спортсменов «Чемпион», одной из задач которого является психологическая подготовка спортсменов (приложение 2).

За время многолетнего функционирования Центра накоплено большое количество практического материала, необходимого для выстраивания эффективной системы психологической подготовки, отраженных в публикациях наших специалистов. В рамках реализации системы осуществляется деятельность по разработанной в школе программе «Психологическая подготовка спортсменов», которая представляет собой систему, включающую в себя научно обоснованные и взаимосвязанные мероприятия психологического характера: оценку уровня психологической подготовленности; теоретическую подготовку, общую и специальную подготовку, коррекцию, восстановление в послесоревновательный период и др.

В школе разработаны программы спортивной подготовки по видам спорта, методическая часть которых содержит обязательный пункт «Рекомендации по организации психологической подготовки». Рекомендации содержат перечень мероприятий общего характера, проводимых психологом, без разделения по этапам подготовки.

Учитывая общий характер существующих психологических рекомендаций, предлагаемый проект направлен на оптимизацию системы психологической подготовки, в которой должны быть реализованы наиболее важные принципы для группы видов спорта «спортивные единоборства»:

- принцип воспитывающего обучения, который выражается в формировании личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива с активным участием спортивного психолога;

- принцип сознательности и активности означает оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена;

- принцип систематичности и последовательности формирования психологической готовности спортсмена к соревновательной деятельности. Средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают максимальный эффект, если они строго распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний;

- принцип всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой [14].

Их внедрение предполагается на уровне спортивного учреждения

(СДЮСШОР, СШ, СШОР, УОР, ЦОП). Предлагаемая система будет отражена в методическом пособии «Рекомендации по организации психологической подготовки», что позволит оптимизировать психологическую подготовку в спортивных единоборствах.

## **II. ИСХОДНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящий проект **«Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы»** основывается на следующих теоретических положениях:

- комплексный подход в психологической подготовке позволит воспитать конкурентоспособных спортсменов (положение 1);
- внедрение в организацию тренировочного процесса психоспортограмм успешного спортсмена на каждом этапе подготовки позволит в значительной мере увеличить эффективность тренировочного процесса (положение 2);
- психологическое просвещение как вид психологической подготовки будет способствовать личностному развитию спортсмена (положение 3);
- организация психологической подготовки в послесоревновательный период позволит эффективно справляться с отрицательными последствиями выступления (соревнования), что будет являться залогом дальнейших достижений и сохранению психологического здоровья спортсмена (положение 4).

### **Положение № 1. Комплексный подход в психологической подготовке позволит воспитать конкурентоспособных спортсменов**

В настоящее время повышение стрессогенности современного спорта связано во многом с увеличением психических и физических нагрузок, увеличением сложности соревновательных программ, что обуславливает необходимость специальной психологической подготовки к различным нагрузкам, сопутствующим подготовке спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной деятельности. Многие ведущие исследователи (Бабушкин Г.Д., Горбунов Г.Д., Зайгайнов Р.М., Кисилев Ю.Я.) отмечают, что проблемы организации процесса психологической подготовки спортсменов, как части многолетней системы подготовки спортсмена, должны рассматриваться в соответствии с положениями системного подхода и методологическими принципами психологической науки: единства сознания личности и деятельности, детерминизма, развития, активности. Помимо этого психологическая подготовка предусматривает «активизацию всей системы способностей к определенному виду труда... формирование не отдельных свойств личности самих по себе, а укрепление взаимосвязи всех свойств, необходимых для определенной деятельности, и формирование умения пользоваться ими именно в данной деятельности» [3, 4, 16, 17, 19, 20, 40].

Таким образом, **осуществлять психологическую подготовку конкурентоспособных спортсменов возможно на основе комплексного подхода, предусматривающего не только системное изучение индивидуальности каждого спортсмена и динамики его личностного роста, но и его психологическую предрасположенность к данному виду спорта, а также необходимость прохождения многоуровневой индивидуально ориентированной психологической подготовки в дальнейшем.**

## **Положение № 2. Внедрение в организацию тренировочного процесса психоспортограмм успешного спортсмена на каждом этапе подготовки позволит в значительной мере увеличить эффективность тренировочного процесса**

Рассматриваемое положение неоднократно становилось предметом исследования и в отечественной, и в зарубежной науке. За десятилетия исследований был накоплен обширный экспериментальный материал. Многими исследователями (Несветаев А.К., Серова Л.К., Мельников В.М., Юров И.А.) были разработаны психоспортограммы, включающие в себя психологические характеристики успешного спортсмена (характеристики эмоционально-волевой, мотивационной, когнитивной и личностной сфер) для различных видов спорта [34, 35, 46].

**Внедрение в тренировочный процесс психоспортограмм на практике позволит, во-первых, повысить результативность процесса отбора спортсменов, поступающих на этап начальной подготовки, во-вторых, позволит проследить динамику развития личности спортсмена на всех этапах подготовки, в-третьих, позволит обеспечить успешную реализацию внутреннего потенциала спортсмена.**

## **Положение № 3. Психологическое просвещение как вид психологической подготовки будет способствовать личностному развитию спортсмена**

Психологическое просвещение - основной способ и одновременно одна из активных форм реализации задач психопрофилактической работы в деятельности практического психолога независимо от того, в какой из систем (образование, здравоохранение, промышленность, правоохранительные органы и др.) он работает [56].

Психологическое просвещение как вид психологической подготовки в условиях организации спортивной направленности ориентировано на создание условий для активного усвоения и использования спортсменами психологических знаний в области определенного вида спорта в процессе личностного развития на каждом этапе подготовки.

Эффективность психологического просвещения в условиях спортивной жизни зависит от того, насколько предлагаемое знание в данный момент значимо, актуально для группы на данном этапе и насколько привлекательна или привычна для них выбранная психологом форма передачи знаний (на этапе начальной подготовки предпочтительна игровая форма, для тренировочного этапа – дискуссионная). Просветительская работа может быть организована и в ответ на актуальный запрос со стороны спортсменов, родителей или тренеров на определенные знания.

**Таким образом, данное понимание психологического просвещения способствует формированию мотивации, устойчивой потребности у спортсменов в применении и использовании психологических знаний в целях собственного личностного развития на протяжении многолетней подготовки.**

**Положение № 4. Организация психологической подготовки в послесоревновательный период позволит эффективно справляться с отрицательными последствиями выступления (соревнования), что будет являться залогом дальнейших достижений и сохранению психологического здоровья спортсмена**

В настоящее время отмечается недостаточная организация психологической подготовки в послесоревновательный период, т.е. происходит недооценка значимости влияния на дальнейшие результаты спортсмена его страхов, переживаний, послесоревновательных психических состояний, наличия фрустрации, «горечи поражения», «радости победы» и др. (Сафонов В.К., Стамбулова Н.Б., Тихвинская Е.О., Хекалов Е.М.) [43, 44, 48, 50, 55].

Основными причинами возникновения у спортсменов психологических проблем могут выступать чрезмерный объем соревновательной деятельности, уровень стресса, обусловленного статусами соревнований, квалификационными характеристиками спортсменов, установками тренера и др.

По мнению Тихвинской Е.О. и Ерохиной Е.А. [50] в случае спортивного поражения важно эмоционально прожить ситуацию и извлечь опыт, который необходим для становления спортсмена. Важно эмоционально включиться в процесс и прожить его целиком. Только проработав значимые переживания и состояния, в которых спортсмен оказался после соревнований, можно начинать новый этап подготовки.

**Таким образом, оптимизация системы психологической подготовки, учитывающая мероприятия, направленные на работу со спортсменом в послесоревновательный период, делает реальным проведение обоснованной и своевременной коррекции послесоревновательного психического состояния, а также профилактики возникновения негативно влияющих на организм спортсмена состояний в последующих соревнованиях.**

### III. ПАРАМЕТРЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

**Объект исследования** – психологическая подготовка спортсмена.

**Предмет исследования** - эффективность модели системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы.

**Цель** – оптимизация психологической подготовки спортсменов в спортивных единоборствах в условиях спортивной школы.

**Задачи исследования:**

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме психологической подготовки спортсменов в спортивных единоборствах;
- изучить и систематизировать информацию об имеющихся достижениях в психологической подготовке спортсменов и ее системном использовании участниками проекта;
- выстроить систему психологической подготовки в спортивных единоборствах в условиях спортивной школы и проверить её эффективность;
- разработать методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки» для использования в программах спортивной подготовки группы видов спорта «спортивные единоборства»;
- внести предложения по дополнению Федеральных стандартов спортивной подготовки для группы видов спорта «Спортивные единоборства» в части касающихся объемов психологической подготовки.

**Гипотеза** - научно-обоснованная оптимизация системы психологической подготовки позволит повысить качество процесса спортивной подготовки, результативность спортсменов и обеспечит сохранность их психологического здоровья.

**Срок реализации Проекта:** август 2019 – декабрь 2021 гг.

#### Применяемые методы и методики в исследовании.

Методы исследования	Методики исследования	Основные источники
Психологический анализ спортивной деятельности	Психологический анамнез жизни и здоровья, беседа, наблюдение за тренировочным и соревновательным процессом, анализ влияния вида спорта на личность спортсмена, психологический анализ наличия важных качеств личности спортсмена в спортивных единоборствах.	Несветаев А. К.,2017; Варданян Ю.В.,2017; Воробьева О.М.,2017
Методы исследования личностных характеристик	Наблюдение, беседа, методика бесконтактной диагностики (анализ почерка), Цветовой тест (М. Люшер), Цветовой тест отношений (А. Эткинд), Измерение	Седин В.И, 2018; Шипшин С.С.,2013; Ханин Ю.Л., 1980; Бабушкин Г.Д., 2012; Вяткин Б.А., 2005); Ильин Е.П., 2000; Бажин Е.Ф.,1984; Колючкин С.Н.,2018; Ануф-

	<p>психических состояний спортсмена (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер), Индивидуально-типологический опросник (индивидуально-типологический детский опросник) (Л.Н. Собчик), Тест Большая пятерка (Big five), Пятифакторный личностный опросник (Р. МакКрае, П. Коста), Шкала субъективных оценок психоэмоциональных состояний («Шкала СУПОС-8») О. Микшика (в модификации В. А. Кулганова), Мотивация спортивной деятельности (Е.А. Калинин), Диагностика отношения спортсмена к предстоящему соревнованию (Ю.Л. Ханин), диагностика силы правильности выбора и интереса к спорту (Г.Д. Бабушкин), Диагностика психологической готовности спортсмена к соревнованию (Г.Д. Бабушкин), Диагностика склонности к риску (А.Г. Шмелев), Диагностика склонности к лидерству (А. Алтунин).</p>	<p>риев А.Ф.,2009; Барабанщикова Т.А., 2009; Батаршев А.В.,2005; Бубэ Х.,2011; Карелин А.,2007; Серова Л.К.,2005.</p>
Метод опосредованной ретроспективной диагностики	<p>Методика опосредованной ретроспективной диагностики психических состояний (С.С. Шипшин)</p>	<p>Шипшин С.С.,2013; Енгалычев В.Ф., 2013; Ващенко А.С.,2018; Мокина Е.С.,2018.</p>
Метод математической и статистической обработки данных	<p>Коэффициент ранговой корреляции Спирмена</p>	<p>Суходольский Г.В., 2004</p>
Методы оценки качества спортивной деятельности	<p>Пролонгированные методики (диагностика после воздействия факторов, обучения, адаптации), психопортограммы, экспертные оценки</p>	<p>Гоунов Е.Н.,200; Мартынов Б.И. 2000; Несветаев А. К.,2017; Седин В.И., 2003.</p>

Представленные методики исследования направлены на изучение трех основных объектов спортивной психодиагностики: личности спортсмена, его спортивной деятельности и взаимодействия, без которых достижений в спорте, где главным содержательным элементом является соревнование, быть не может. На данном этапе представлен базовый пакет психодиагностических методик. По ре-

результатам реализации проекта будет изучен, апробирован и представлен пакет конкретных диагностических методик, рекомендованных для использования на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с целями исследования личности спортсмена, что позволит другим организациям спортивной направленности включать их в свою работу при организации и проведении психологической подготовки.

На данном этапе работы мы предъявляем ряд требований к методам и тестам, которые будут использованы при реализации проекта [14]:

1. Прогностическая ценность. Заключается в требованиях, чтобы результаты обследования нашли свое выражение в последующих успехах в спортивной деятельности, к которой отбираются и готовятся обследуемые лица.
2. Надежность, стабильность результатов у одного и того же испытуемого. Достаточная надежность необходима для того, чтобы можно было использовать результат данного теста как стабильный результат суммарной оценки.
3. Научность, обоснованность и убедительность. Полученные данные должны подвергаться научному анализу и интерпретироваться в связи с определенными научными положениями.
4. Уникальность и дифференцированность. Методика должна быть направлена на определенную черту, качество или группу качеств.
5. Объективность, характеризуемая наибольшей стандартизацией теста. Условия обследования должны быть таковы, чтобы на результаты теста не влияли посторонние факторы (индивидуальные особенности экспериментатора, настроение испытуемого, ошибки аппаратуры и др.).
6. Достоверность. Должны проводиться объективные численные измерения.
7. Практичность, характеризуемая их доступностью, простотой и быстротой выполнения, массовостью, возможностью применения с ограниченным количеством спортсменов.

### Материально-техническое и методическое оснащение Проекта

Наименование	Назначение
Зона диагностического контроля	
Аппаратно-программный психодиагностический комплекс Мультипсихометр-05	<p>Комплексное диагностическое оборудование, позволяющее получить информацию об особенностях психических процессов и состояний личности.</p> <p>Комплекс решает две основные задачи: диагностический и развивающий контроль.</p> <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, невроты и др.);</li> <li>- Оценка структуры интеллекта;</li> <li>- Психомоторные навыки (скорость реакции, теп-</li> </ul>

	<p>пинг тест, билатеральная ассиметрия);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
<b>Методическая зона</b>	
«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, ТиМФКиС.
Ящик почтовый	Служба «Почта доверия» - для сбора и анализа конфиденциальных или анонимных пожеланий, обращений, заявлений, вопросов, предложений, просьб и т.д., поступающих от спортсменов, их родителей и сотрудников школы МАУ СШОР «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</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>- кение 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>

углубленной работой с психикой спортсмена (ТАТ, тест Собчик и др).	- моделирование мысленной ситуации соревнования для своевременной адаптации психики спортсмена к условиям соревновательной деятельности; - специализированная, узконаправленная работа по запросу тренера.
<b>Зона групповых занятий и групповой терапии</b>	
<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>Тренинговая комната позволяет проводить занятия (до 12 человек одновременно) 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>
<b>Зона печатной и методической работы</b>	
<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>	Оборудование для вёрстки готовых документов
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диктофон;</li> <li>• Видео камера;</li> <li>• Фотокамера;</li> <li>• Видео проектор.</li> </ul>	Оборудование для записи и воспроизведения информации.

**Практическая значимость проекта** заключается в разработке, апробации и внедрении системы психологической подготовки в спортивных единоборствах на уровне спортивной школы, включающей комплекс мероприятий в годичном цикле, критерии оценки психологической подготовленности спортсмена на каждом этапе подготовки в соответствии с разработанной психоспортограммой спортивных единоборств, необходимый объем часов и тематику теоретической подготовки.

Материалы, которые будут получены в ходе экспериментальной деятельности, могут быть использованы организациями спортивной направленности при раз-

работке программ спортивной подготовки, в системе повышения квалификации тренеров и преподавателей физической культуры и спорта.

**Исследования по проблеме психологической подготовки спортсменов проводятся в СШОР «Вымпел» более семи лет.** Результаты исследования обсуждались на региональных и всероссийских форумах, съездах, конференциях, семинарах.

Результаты научно-исследовательской работы представлены в следующих опубликованных научных статьях:

1) Н.Н. Махрова, М.В. Аршанский Психомышечная тренировка как средство восстановления и повышения работоспособности спортсмена, и оценка овладения навыками ПМТ с помощью метода нейроэнергокартирования// Махрова Н.Н., Аршанский М.В./ материалы 2 международной научно-практической конференции «Современные средства повышения физической работоспособности спортсменов».- Смоленск, 2012. –с. 55-59.

2) Проскурнин Д.А. Использование Арт-терапии в диагностике и коррекции эмоциональных состояний спортсменов//«VIII Международная научно-практическая конференция «У истоков Российской государственности» /материалы международной научно-практической конференции: Калуга, 2015 г.

3) Ващенко А.С., Проскурнин Д.А. «Научно-методический образовательный инновационный центр «Здоровье» как элемент эффективной системы в подготовке спортсменов// «Инновационные технологии в подготовке спортсменов»/ материалы III научно-практической конференции.- М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2015.- С. 19-24.

4) Ващенко А.С. Организация комплексного контроля за уровнем тренированности спортсменов (на примере МАОУ ДО «СДЮСШОР «Вымпел» г. Калуги) // «Система физической культуры и спорта в Калужской области: проблемы и пути решения»/материалы региональной научно-практической конференции: Калуга, 2015 г.

5) Проскурнин Д.А. Влияние особенностей психического состояния молодежи с разным уровнем физической подготовки на формирование мотивации к сдаче комплекса «ГТО» // «Система физической культуры и спорта в Калужской области: проблемы и пути решения»/материалы региональной научно-практической конференции: Калуга, 2015 г.

6) Ващенко А. С. Влияние уровня физической активности на психофизиологическое состояние личности молодежи 17-22 лет // Сборник научных работ лауреатов конкурса имени Е.Р. Дашковой. Вып. 12. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2016.- С. 157-164.

7) Д.А. Проскурнин Эффективность использования психометрических тестов при оценке результативности спортсменов на этапе начальной подготовки.- спортсменов»/ материалы IV научно-практической конференции.- М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2016.- С.622-627.

8) Проскурнин Д.А. Развитие свойств внимания у спортсменов отделения борьбы// «Инновационные тенденции развития физической культуры и спорта»/ материалы региональной университетской научно-практической конференции: Калуга, 2017 г.

9) Проскурнин Д.А., Ващенко А.С. Проблемы субъективной и объективной оценки состояния здоровья спортсменами и учащимися, не занимающимися спортом//«X Международная научно-практическая конференция «У истоков Россий-

ской государственности» /материалы международной научно-практической конференции: Калуга, 2017 г.

10) Проскурнин Д.А. Использование методик диагностики свойств внимания для улучшения скорости переключения внимания и точности выполняемых действий// Материалы II Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском и адаптивном спорте. – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2017. – С. 97.

11) Ващенко А.С., Мокина Е.С., Полушин А.Н., Суханов А.А., Бурковская К.О. Применение метода опосредованной ретроспективной диагностики психических состояний в процессе психологического сопровождения спортсменов в послесоревновательный период // Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием 25-27 октября 2018 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; под общ. ред. В.В. Буторина. – Малаховка : МГАФК, 2018. – С. 78-82.

12) Мокина Е.С., Корнеев Д.С., Гераськов В.Ю., Прихожаев И.А., Петров Н.Ю. Диагностика устойчивости интереса к спорту и направленности мотивации у спортсменов групп начальной подготовки// Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием 25-27 октября 2018 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; под общ. ред. В.В. Буторина. – Малаховка : МГАФК, 2018. – С. 262-266.

13) Мокина Е.С., Ващенко А.С., Прохоров В.Н., Черненко Н.Н., Миронов С.А. Эффективность использования техник НЛП в повышении психической надежности спортсменов высокого класса на основе учета их индивидуально-типологических особенностей// материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Е.М. Бердичевская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 167 – 170.

14) Мокина Е.С., Цуканов В.А., Цуканова Г.И. Адаптация методики СУПОС - 8 для определения факторов психических состояний спортсменов в процессе тренировки и соревнований// Инновационные проекты и программы в психологии, педагогике и образовании: сборник статей Международной научно-практической конференции (1 декабря 2018 г, г. Магнитогорск). - Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – С. 168-170.

15) Бубеев Ю.А., Митин И.Н., Седин В.И., Жолинский А.В., Кузнецов А.И. Методические рекомендации по диагностике и коррекции психофизиологического состояния у высококвалифицированных спортсменов с применением неинвазивных методов стимуляции нейропластичности. Методические рекомендации. Под ред. проф. В.В. Уйба // М.: ФМБА России, 2018. -115 с.

16) Енгальчев В.Ф., Митин И.Н., Седин В.И. (Россия) Концептуальный подход к проблеме медико-психологического обеспечения спортсменов сборных команд Российской Федерации / Материалы международной научной конференции «Образование и спорт в эпоху могущества и счастья». Ашхабад, 2018. – С. 336-338

Опыт, полученный в результате исследования, постоянно обсуждается на тренерских и методических советах СШОР «Вымпел».

#### IV. ЭТАПЫ, СОДЕРЖАНИЕ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Реализация проекта рассчитана на период с 2019 по 2021 гг. с выделением подготовительного, экспериментального и заключительного этапов. Данные этапы определены в соответствии с целевой установкой и содержанием деятельности по реализации проекта на каждом этапе.

**1 этап** – подготовительный – анализ научно-методической литературы по проблеме психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, систематизация информации об имеющихся достижениях в психологической подготовке спортсменов и ее системном использовании участниками проекта, планирование эксперимента;

**2 этап** - экспериментальный - реализация цели, задач, запланированных мероприятий проекта;

**3 этап** – заключительный - экспертная оценка полученных результатов. Анализ реализованного проекта, обобщение опыта и его распространение. Основная работа по реализации проекта осуществляется администрацией и тренерским составом МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги.

Сроки реализации	Этап	Решаемые задачи
август 2019	Подготовительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проанализировать научно-методическую литературу по проблеме психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах;</li> <li>– изучить и систематизировать информацию об имеющихся достижениях в психологической подготовке спортсменов и ее системном использовании участниками проекта.</li> </ul>
сентябрь 2019 - август 2021	Экспериментальный	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выстроить систему психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы и проверить её эффективность;</li> <li>– разработать методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки» для использования в программах спортивной подготовки группы видов спорта «спортивные единоборства»</li> </ul>
сентябрь 2021 - декабрь 2021	Заключительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>– внести предложения по дополнению Федеральных стандартов спортивной подготовки для группы видов спорта «спортивные единоборства» в части объемов психологической подготовки.</li> </ul>

**Участниками проекта являются: 173 спортсмена по видам спорта:** дзюдо, самбо, универсальный бой, кикбоксинг, каратэ, тхэквондо.

<b>Вид спор-та/этапы</b>	<b>Начальная подготовка</b>	<b>Тренировочный (спортивной специализации)</b>	<b>Совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Высшего спортивного мастерства</b>
кикбоксинг	28	11	1	2
дзюдо/самбо	25	24	5	
универсальный бой	-	-	3	3
каратэ	41	13	2	-
тхэквондо	15	-	-	-
<b>ИТОГО</b>	<b>109</b>	<b>48</b>	<b>11</b>	<b>5*</b>

\* - недостаточное количество респондентов на этапе ВСМ будет компенсировано приглашением к участию в проекте спортсменов из других школ города Калуги, в которых культивируются спортивные единоборства (МБУ "СШОР "Энергия" города Калуги, ГБУ КО "СШОР "Юность", ГАУ КО "СШОР "Труд")

**Методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки»** будет содержать: цель и задачи отбора для прохождения спортивной подготовки, основные показатели психологической предрасположенности к данному виду спорта (психоспортограмма), а для каждого этапа спортивной подготовки (НП, Т, ССМ, ВСМ) следующие разделы:

1. цель и задачи психологической подготовки;
2. примерный план-график распределения часов психологической подготовки;
3. программный материал теоретической и практической психологической подготовки;
4. содержание самостоятельной работы;
5. основные критерии оценки психологической подготовленности (психоспортограмма);
6. рекомендации для специалистов, участвующих в спортивной подготовке.

## V. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ (ИННОВАЦИОННОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- результаты выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня;
- сохранность контингента;
- результаты психодиагностических обследований (количественная и качественная оценка);
- сравнительный анализ психодиагностических данных на основе разработанных в процессе реализации проекта психоспортграмм успешного спортсмена на каждом этапе подготовки.

Этапы подготовки	Критерии					
	Мотивационно-потребностная сфера	Эмоционально-волевая сфера	Личностная сфера (личностные качества)	Когнитивная сфера	Спортивная результативность (призовые места, %)	Сохранность контингента (%)
Отбор	1.Перспективное целеполагание 2. Мотивация спортивной деятельности (мотивация на тренировки или соревнования) 3.Желание тренироваться.	1. Сформированность эмоционально-волевой сферы	1.Индивидуально-типологические особенности личности	1. Общая осведомленность о конкретном виде спорта	-	-
Начальная подготовка	1.Степень устойчивости интереса к занятиям спортом 2.Потребность в достижении результатов 3. Мотивация спортивной деятельности (мотивация на тренировки или соревнования).	1.Определение в группу тренировочного оптимума (оптимальное тренировочное состояние+жажда соревновательной деятельности+ высокий уровень мотивации занятием спорта+ умеренно-выраженный уровень личностной тревожности)	1.Индивидуально-типологические особенности личности 2.Индивидуализация себя как спортсмена 3. Уровень адаптации в условиях спортивной школы.	1.Базовое знание 2.Потребность в получении новых знаний 3.Начальный уровень формирования компетенций.	60	85
Тренировочный	1.Адекватность притязаний 2. Устойчивость мотива-	1.Определение в группу тренировочного оптимума (оп-	1. Характерологические особенности (акцентуации характера);	1. Готовность к новым знаниям 2. Потребность в	70	90

	<p>ции</p> <p>3.Значимость достижения цели</p> <p>4.Значимость спортивной деятельности</p> <p>5.Потребность в достижении цели</p> <p>6. Потребность в борьбе и соперничестве.</p>	<p>тимальное тренировочное состояние+жажда соревновательной деятельности+ высокий уровень мотивации занятием спорта+ умеренно-выраженный уровень личностной тревожности)</p> <p>2.Эмоциональная</p> <p>3.5. Общий уровень саморегуляции.</p>	<p>2.Индивидуально-типологические особенности личности</p> <p>3.Самоанализ своей спортивной деятельности</p> <p>4.Уровень самооценки;</p> <p>5.Уровень самоотношения</p> <p>6.Межличностное общение личности (социометрия)</p> <p>7.Склонность к риску;</p> <p>8. Способность к лидерству</p> <p>9. Тип нервной системы.</p>	<p>новых знаниях</p> <p>3.Активная позиция сторонника ЗОЖ</p> <p>4. Способность использовать новые знания на практике</p> <p>5 Базовый уровень формирования компетенций.</p>		
Совершенствования спортивного мастерства	<p>1.Потребность в самосовершенствовании</p> <p>2. Потребность в достижении цели</p> <p>3.Мотивация на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней.</p>	<p>1.Волевой самоконтроль</p> <p>2.Эмоциональная стабильность</p> <p>3.Базовый уровень саморегуляции.</p>	<p>1.Качества личности</p> <p>2.Субъект спортивной деятельности</p> <p>3.Способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок</p> <p>4.Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению;</p> <p>5. Индивидуально-типологические особенности личности</p> <p>6. Склонность к доминированию</p> <p>7. Локус контроля</p> <p>8.Тип поведенческой активности.</p>	<p>1.Готовность к новым знаниям</p> <p>2. Потребность в новых знаниях</p> <p>3. Активная позиция сторонника ЗОЖ</p> <p>4. Желание делиться опытом и знаниями</p> <p>5. Формирование компетенций.</p>	80	95
Высшего спортивного	<p>1.Ценностная ориентация</p> <p>2.Соотношение уровня самооценки и притязаний.</p>	<p>1. Волевой самоконтроль</p> <p>2. Эмоциональная</p>	<p>1.Темперамент</p> <p>2.Качества личности</p> <p>3.Способность к пере-</p>	<p>1. Активная позиция сторонника ЗОЖ</p>	90	95

<p>мастерства</p>		<p>устойчивость.</p>	<p>несению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок  4.Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению  5. Индивидуально-типологические особенности личности  6. Склонность к доминированию  7. Локус контроля  8.Тип поведенческой активности  9. Коммуникабельность  10. Самосознание личности.</p>	<p>2. Желание делиться опытом и знаниями  3.Готовность оказывать помощь в подготовке и организации спортивных мероприятий  4. Владение компетенциями.</p>		
-------------------	--	----------------------	---	---	--	--

**Прогнозируемые негативные эффекты при реализации проекта и способы их нивелирования или минимизации:**

- Консерватизм тренеров и спортсменов, определяющих соответствующее негативное отношение к внедрению современных научно-практических технологий и методик в совершенствовании системы психологической подготовки – целенаправленная работа с тренерским составом (лекции, семинары, тренинги).
- Недостатки в управлении реализацией проектом, неверно выбранные приоритеты, несовершенство результатов мониторинговых исследований хода реализации проекта - своевременное реагирование и внесение изменений в план мероприятий.

**Обоснование возможности реализации проекта или предложения по внесению изменений в законодательство Российской Федерации, необходимые для реализации проекта***Нормативные правовые условия:*

- Внесение изменений в приложение 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки» Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (увеличение/включение часов на психологическую подготовку);
- Разработка локальных актов, регламентирующих деятельность школы как экспериментальной (инновационной) площадки;
- Разработка и подписание соглашения о совместной экспериментальной (инновационной) деятельности по реализации экспериментального (инновационного) проекта.

*Организационные условия:*

- Координация деятельности сотрудников школы в ходе реализации проекта;
- Привлечение специалистов сторонних организаций, в частности профессорско-преподавательского состава КГУ им. К.Э.Циолковского.

Директор

Н.А. Уляшина

---

---

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айсмонтас Б.Б. Общая психология : Схемы / Б. Б. Айсмонтас. - М.: ВЛАДОС Пресс, 2002. - 287 с.
2. Ануфриев А.Ф., Барабанщикова Т.А., Рыжкова А.Н. Психологические методы изучения личности. Практикум. – М.: Ось-89, 2009. – 304с.
3. Бабушкин Г.Д. Формирование психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе. //Научно-практический журнал «Спортивный психолог». 2003г. №2(29). С.37-42.
4. Бабушкин, Г.Д., Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов / Г.Д. Бабушкин // Психология и педагогика в средней и высшей школе. – 1998. –№2. – С. 32–36.
5. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2014. – 243с.
6. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. - СПб.: Речь, 2005.
7. Бобров А. Ф., Исаева Н.А., Калинина М.Ю., Седин В.И., Щепланов В.Ю., Щелканова Е.С. «Оценка профессиональных рисков работников атомной отрасли по данным периодических медицинских осмотров и обязательных психофизиологических обследований» Гигиена и санитария Том 96, № 9 (2017) С. 892-896.
8. Бобров А.Ф. Системная оценка результатов психофизиологических обследований / А.Ф. Бобров, А.Ю. Бушманов, В.И. Седин, В.Ю. Щепланов // Медицина экстремальных ситуаций. - 2015. - № 3. - С. 13-19.
9. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов/ В.А. Бодров. – М.. ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
10. Брайент Дж. Кретти Психология в современном спорте / Дж.К. Брайент.- М.: «Физкультура и спорт», 1978.- 831 с.
11. Булкин В.А. Теоретические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений //Тенденции развития спорта высших достижений: Сб. научн. тр. / В.А. Булкин. - М.: ВНИИФК, 2012.- С. 57-62;
12. Варданян Ю.В., Воробьева О.М. Профессиональная психологическая подготовка как фактор психологической безопасности // Вестник ЧГПУ. 2017. №7.
13. Вяткин Б.А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика. - Пермь, Книжный мир, 2005. - 390с.
14. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
15. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин.- Минск: Харвест, 1998.- 82 с.
16. Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. Психология физической культуры и спорта. — М.: Издат. центр «Академия», 2009. — 256с.
17. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
18. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГИФК, 1995. 186 с.
19. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта / Р. М. Загайнов – М.: Советский спорт, 2012. 292 с.

20. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с
21. Иванкина Л.И. Практическая психология для менеджеров. Учебное пособие и практикум. – Томск: Изд-во ТПУ, 2009. – 107с.
22. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов/ В.В. Иванов. — М.: «Физкультура и спорт», 2014.– 258 с.;
23. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб: Питер, 2008. — 352с.
24. Ильин, Е.П. Психология воли. - СПб.: Питер, 2011. - 364с.
25. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. 464 с.
26. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с
27. Колючкин С.Н., Седин В.И. Теория и практика бесконтактной диагностики. Аппаратные средства в психологической подготовке: материалы межрегиональной научно-практической конференции силовых структур «Научно-методические аспекты использования программно-аппаратных средств и тренажеров в психологической подготовке военнослужащих» (Москва, 25 октября 2017 г.) под ред. А.Г.Караяни, С.И.Данилова. – Военный университет; Школа современных психотехнологий, 2018. С. 59-64.
28. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии/ В.А. Курашвили // Методическое пособие, ЦСТ Москомспорта, 2011.- 114 с.
29. Левитова Н.Д. Вопросы психологии: Фрустрация как один из видов психологических состояний/ Н.Д. Левитова.- М.: Альфа-книга, 2015. – 274 с.
30. Ложкин Г.В., Колосов А.Б. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению субъекта спортивной деятельности. //Научно-практический журнал «Спортивный психолог». 2003г. №3(27). С.5-13.
31. Лубышева Л.И. Современный спорт: проблемы и решения. //Вестник ЮУрГУ. Серия: «Образование, здравоохранение, физическая культура». 2014г. Т.14. №1. С.12-14.
32. Марищук В.Д., Серова Л.К., Блудов Ю.М. Психодиагностика в спорте. Учебное пособие для вузов. – М.: Просвещение, 2005. – 349с.
33. Махов С.Ю. Психологическая подготовка / С.Ю. Махов.- М.: АСТ, 2018.- 168 с.
34. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое моделирование спортивной успешности- Изд.: М.-2016- с.350
35. Несветаев А. К. Теоретическая модель психоспортограммы для спортсмена тхэквондо - 2017- с. 53
36. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов/ В.Г.Никитушкин, - М.: «Физкультура и спорт», 2013. -208 с.;
37. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: Издат. центр «Академия», 2008. – 288с.
38. Пикалова М. Гид по развитию лидерских компетенций. – М.: Альпина Паблшер, 2015. – 111с.
39. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2015. — 493 с.
40. Психология детско-юношеского спорта /А.В. Родионов, В.А. Родионов. М.: Физическая культура, 2013. - 278 с

41. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Под ред. Г.С. Никифорова.- СПб.: Речь, 2006.- 477 с.
42. Самойлов А.С., А.Ю.Бушманов, Бобров А.Ф., Щепланов В.Ю., Седин В.И., Калинина М.Ю. Психофизиологические аспекты обеспечения надежности профессиональной деятельности работников атомной отрасли. Сборник материалов III отраслевой научно-практической конференции «Психофизиологическое обеспечение профессиональной надежности персонала предприятий и организаций атомной отрасли», г. Обнинск, 15-17 октября 2018 г./отв. Ред. Е.В.Леонова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. – С. 62-76.
43. Сафонов В.К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности. /В.К. Сафонов// Национальный психологический журнал.- 2012.- №2(8). - С.71-74.
44. Сафонов, В.К. Переживание как условие самоактуализации в спорте // Психологические проблемы самореализации личности. Вып 8 / под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб., 2004. – С. 5–8
45. Седин В.И. Психологические критерии объективизации аттестационных характеристик командного состава ВМФ/В.И. Седин. – СПб.: ВМИИ, 2003. – 80 с.
46. Серова Л.К. Психологические основы отбора в игровых видах спорта- Изд.: СПб,- 1999- с. 275
47. Смирнова В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности. //Научно-теоретический журнал «Учёные записки». 2009г. №10(56). С.89-93.
48. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб.пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с
49. Страусе А., Корбин Д. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техника. – М.: Эдиториал УРСС, 2011. – 256с.
50. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская, Е.А. Ерохина. – СПб., 2007. – 48 с
51. Уляева Л.Г., Мельник Е.В., др. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография. — М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. — 236с.
52. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 326с.
53. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (Дата обращения 20.03.2018).
54. Федоров, А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты : учеб. пособие / А.И. Федоров, В. А. Шумайлов, В.Н. Береглазов.- Челябинск: Уральская гос. акад. физ. культуры, 2013. - 116 с.;
55. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е.М. Хеккалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с
56. Чупров Л. Ф. Педагогические аспекты психологического просвещения. 2003. - С. 8-12

**Приложение 1**

**Сводная таблица анализа Федеральных стандартов  
группы видов спорта «спортивные единоборства»**

№ П/ П	Вид спорта	наличие вида спорта в СШОР «Вымпел»	наличие ФС по виду спорта	Возраст для зачис- ления	Наличие часов по психологической подготовке на этапах (%)					
					НП		Т		ССМ	ВСМ
					до года	св года	до 2 лет	св 2 лет		
1.	айкидо	-	проект	10	3-4		4-5		5-6	5-6
2.	армспорт (вместе с теор. подготовкой)	-	+	10	3-5	3-5	3-5	4-6	5-7	5-7
3.	бокс (вместе с теор. подготовкой)	-	+	10	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
4.	борьба на поясах (вместе с теор. подготовкой)	-	+	10	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
5.	восточное боевое единоборство	-	+	7/10	-	-	-	-	-	-
6.	джиу-джитсу	-	+	10	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
7.	дзюдо (вместе с теор. подготовкой)	+	+	10	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
8.	капоэйра	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	каратэ (вместе с тактической и теор. подготовкой)	+	+	7/10	1-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
10.	кикбоксинг (вместе с тактической и теор. подготовкой)	+	+	10	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
11.	киокусинкай (вместе с тактической и теор. подготовкой)	-	+	7/10	1-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
12.	корэш (вместе с теор. подготовкой)	-	+	10	5 - 7	6 - 8	7 - 9	8 - 10	8 - 10	6 - 8
13.	рукопашный бой (вместе с тактической и теор. подготовкой)	-	+	10	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
14.	сават	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15.	самбо	+	+	10	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
16.	смешанное боевое единоборство (ММА)	-	+	10	3-4		4-5		5-6	5-6
17.	спортивная борьба (вместе с теор. подготовкой)	-	+	10	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
18.	сумо (вместе с тактической и теор. подготовкой)	-	+	10	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
19.	тайский бокс (вместе с теор. подготовкой)	-	+	10	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
20.	тхэквондо (вместе с теор. подготовкой)	+	+	7/10	4 - 6	5 - 7	3-5,5	2 - 4,5	1,5 - 2,5	1,5 - 2,5
21.	универсальный бой	+	+	10	-	-	-	-	-	-
22.	ушу (вместе с тактической и теор. подготовкой)	-	+	7/10	1-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
23.	фехтование (вместе с теор. подготовкой)	-	+	8	5-10	4-5	4-4,5	4,5-5,5	6-8	6-7

**Приложение 2**  
**Справка об исполнителе**

**Муниципальное автономное учреждение**  
**«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги»**  
(СШОР «Вымпел» г. Калуги)

СШОР «Вымпел» г. Калуги с 1994 года прошла путь от детского клуба физической подготовки до школы олимпийского резерва, сохраняя свои лучшие традиции по организации тренировочного процесса. В 2011 году школа получила статус «автономное учреждение», в 2015 году – «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги». В 2018 году школа была переименована в муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги (далее – СШОР «Вымпел»). В 2018-2019 тренировочном году по программам спортивной подготовки от общей численности занимается 62 % детей.

Деятельностью СШОР «Вымпел» г. Калуги руководит наблюдательный совет, который рассматривает отчеты о деятельности, об использовании имущества, об исполнении плана финансово-хозяйственной деятельности, годовую бухгалтерскую отчетность учреждения.

Директор, Ульяшина Надежда Александровна - награждена знаком «Отличник народного просвещения», является заслуженным работником физической культуры и спорта Калужской области, председателем регионального отделения Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации», секретарем Регионального отделения Общероссийского общественного движения «Народный фронт «За Россию» в Калужской области, членом Калужской областной общественной организации работников социальных служб.

Общая площадь спортивного комплекса — 2626 м<sup>2</sup> и он включает: игровой спортивный, два тренажерных, гимнастический залы; научно-методический центр сопровождения спортсменов; гостиницу на 12 мест; издательскую студию; актовый зал; кафе. В оперативном управлении школы находится загородный детский спортивно-оздоровительный лагерь «Смена».

Тренировочный процесс в СШОР «Вымпел» г. Калуги обеспечивают 49 тренеров, 91,6% тренерских кадров имеют высшее профессиональное образование, 19,3 % - почетные профессиональные звания и государственные награды. Тренерский состав стабилен, обновление происходит незначительное, однако, грядет проблема старения профессионалов высокого класса.

В школе занимаются 1236 детей и молодых спортсменов в отделениях по видам спорта: волейбол, настольный теннис, дзюдо, самбо, универсальный бой, тхэквондо, каратэ, кикбоксинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, мас-рестлинг, адаптивная физическая культура. В школе стремительными темпами развивается национальный вид спорта мас-рестлинг. Тренировочный процесс организован как на базе СШОР «Вымпел», так и на базах 15 общеобразовательных школ, 3 ДОУ, в 5 спортзалах города.

За последние пять лет школой подготовлены: 4 Мастера спорта России международного класса, 56 Мастеров спорта России, 270 кандидатов в мастера спорта, 305 спортсменов 1 разряда, 5283 спортсмена массовых разрядов. Стали победителями Чемпионатов Мира, Кубков Мира, Чемпионатов и первенств Европы – 36

спортсменов, призерами – 81 спортсмен. Стали победителями Чемпионатов и первенств России, Всероссийских соревнований – 154 спортсменов, призерами – 413 спортсменов. Стали победителями Чемпионатов и первенств Калужской области – 350 спортсменов, призерами – 700 спортсменов. Входят в состав сборных команд Российской Федерации 8 спортсменов (4 - в юниорском составе, 4 - в основном составе).

За последние пять лет было организовано и проведено 55 соревнований всероссийского уровня и 108 соревнований областного уровня. На базе школы проходили соревнования всероссийского уровня: как Чемпионат России по волейболу среди мужских команд первой лиги, Высшей лиги «Б» и «А», Первенство Детской лиги, Финал Чемпионата России по волейболу среди студенческих команд Высшего дивизиона, Всероссийские турниры по волейболу среди юношей, Первенство России по мас-рестлингу.

Школа активно участвует в сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В мае 2018 года во время контрольно-переводных экзаменов все спортсмены и сотрудники успешно сдали нормативы ГТО. Летом 2018 года во время нахождения в ДОЛ «Смена» спортсмены области также активно сдавали нормативы ГТО.

В школе под руководством Надежды Александровны ведется активная профилактика применения допинга в спорте, читаются лекции для спортсменов по специально разработанной программе, 25 специалистов уже прошли антидопинговый онлайн-курс РУСАДА и успешно сдали тестирование.

Школа осуществляет обучение на платной основе по видам спорта: дзюдо, тхэквондо, каратэ, художественная гимнастика. Также на платной основе предоставляются физкультурно-оздоровительные услуги взрослым по степ-аэробика, фитнес-тайбо, использованию тренажеров.

СШОР «Вымпел» сотрудничает с кафедрами психологии и физического воспитания Обнинского технического и Калужского государственных университетов, со средними специальными учебными заведениями, органами исполнительной власти, общественными организациями, школами, интернатами, детскими домами и дошкольными учреждениями. Наша школа является базой для прохождения практики студентов Калужского педагогического колледжа и Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского.

СШОР «Вымпел» является многократным победителем и призером ежегодных областных смотров-конкурсов среди учреждений спортивной направленности и всероссийских конкурсов по различной тематике. Школа является победителем Всероссийского смотра-конкурса Федерального агентства по физической культуре и спорту на лучшую постановку работы по физической культуре и спорту, Всероссийского смотра-конкурса Министерства образования РФ на лучшую постановку работы по физической культуре и спорту, в 2011 г. школа стала лауреатом Национальной премии «Элита Российского образования» в номинации «Медико-психологическая поддержка сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса». Директор Надежда Александровна Ульяшина - победитель областного конкурса «Женщина – директор года» за «успехи в профессиональной деятельности», в 2011 году стала победителем в IV Всероссийском конкурсе «Лучший организатор работы спортивной школы».

В школе создан Научно-методический центр сопровождения спортсменов «Чемпион» (далее – Центр). С 2009 по 2011 гг. учреждение являлось эксперимен-

тальной площадкой «Федерального института развития образования» Министерства образования и науки РФ по теме «Повышение эффективности медико-психологического обеспечения тренировочного процесса». В 2011 г. школа стала базой проведения Лазерной академией наук РФ исследовательской работы по теме: «Исследование, разработка и освоение инновационного, экологически-чистого, конкурентоспособного метода, технических средств на основе низкоинтенсивного лазерного излучения для повышения работоспособности атлетов спорта высших достижений». В 2012-2014 годах школа являлась региональной инновационной площадкой в сфере образования Калужской области.

Переход к новой модели системы подготовки спортивного резерва СШОР «Вымпел» г. Калуги определён реализацией комплекса мер по направлениям:

1) Подготовка спортивного резерва для сборных команд Калужской области и Российской Федерации, которая предполагает ориентацию деятельности СШОР «Вымпел» на:

- повышение эффективности работы тренерского состава;
- совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса;
- развитие материально-технической базы по культивируемым в школе видам спорта.

2) Развитие инновационной системы спортивной деятельности, включающее:

- развитие кластера научных исследований и разработок;
- совершенствование системы отбора спортсменов и стимулирования тренерского состава;
- внедрение современных механизмов научно-методического сопровождения тренировочного процесса;
- организация и проведения мероприятий, направленных на распространение опыта школы.

3) Развитие ресурсного обеспечения:

- стимулирование поступления тренеров в высшие учебные заведения;
- выявление проблем материального обеспечения школы и разработка предложений по обеспечению учреждения необходимым инвентарем и оборудованием.