

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

Отчёт
о реализации федерального экспериментального (инновационного)
проекта федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой
(ФЭП) за 2020 год

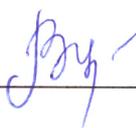
**ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ
ЕДИНОБОРСТВАХ, В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

Руководитель проекта,
директор СШОР «Вымпел»



Н.А. Ульяшина

Научный руководитель проекта,
д.м.н., ведущий научный
сотрудник ФГБУ ГНЦ ФМБЦ
им. А.И. Бурназяна ФМБА России



В.И. Седин

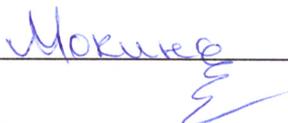
Разработчики:

заместитель директора по научной
и методической работе
СШОР «Вымпел»



А.С. Ващенко

психолог
СШОР «Вымпел»



Е.С. Мокина

КАЛУГА 2021 год

ГОРОДСКАЯ УПРАВА
ГОРОДА КАЛУГИ
Управление физической культуры, спорта
и молодежной политики города Калуги

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Вымпел» города Калуги
МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

248010, г. Калуга, ул. Телевизионная, д.18
Телефон, факс: (4842) 55-12-67
E-mail: vumpel.kaluga@mail.ru

26.02.2021 № 49
На _____
№ _____ от _____

Статс-секретарю -
заместителю министра спорта
Российской Федерации

К.В. Машковой

Уважаемая Ксения Викторовна!

Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги направляет Вам отчет о реализации проекта федеральной экспериментальной (инновационной) площадки по теме «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы» за 2020 год.

Приложения: на 65 л. в 1 экз.

Директор
МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги



Н.А. Ульяшина

А.С. Ващенко
+7(4842)55-12-67

СОДЕРЖАНИЕ

Отчёт о реализации федерального экспериментального (инновационного) проекта федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой (ФЭП) за 2020 год.....	5
Приложение 1. Приказ об организации работы федеральной экспериментальной (инновационной) площадки.....	8
Приложение 2. Тематические направления теоретических и практических занятий со спортсменами, специализирующихся в спортивных единоборствах.....	10
Приложение 3. План-конспект психологического занятия	20
Приложение 4. План повторной психологической диагностики спортсменов - участников эксперимента, занимающихся спортивными единоборствами	24
Приложение 5. Пакет диагностических методик, сформированный с учетом возраста и этапа подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах	25
Приложение 6. Аналитический отчет по результатам повторной психологической диагностики спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах.....	31
Приложение 7. Приказ об утверждении плана психологической подготовки и расписания занятий	39
Приложение 8. Динамический отчет результатов психологической диагностики спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах	42
Приложение 9. Научно-исследовательская работа по результатам реализации проекта ФЭП.....	55
Приложение 10. Порядок вынесения итогового заключения об уровне психологической подготовленности спортсменов-единоборцев на всех этапах подготовки.....	57
Приложение 11. Психоспортограммы успешного спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.....	60
Приложение 12. Методические материалы и специальная литература, используемая в работе со спортсменами, их родителями и тренерским составом	65

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

ФЭП - федеральная экспериментальная площадка

НП - этап начальной подготовки

Т(СС) - тренировочный этап (спортивной специализации)

ССМ - этап совершенствования спортивного мастерства

ВСМ - этап высшего спортивного мастерства

т.г. - тренировочный год

ДОБ - дневник обратной связи

ЦТО - цветовой тест отношений

ИТО - индивидуально-типологический опросник

ИТДО - индивидуально-типологический детский опросник

Отчёт
о реализации федерального экспериментального (инновационного) проекта
федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой (ФЭП) за 2020 год

Ответственная организация: Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги (далее – СШОР «Вымпел»).

Тема: «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы».

Сроки реализации: 2019-2022 гг.

№	Мероприятие по утвержденной программе и плану ¹ реализации	Полнота выполненных работ, согласно заявленным программам и плану	Рекомендации по использованию и внедрению результатов проекта в практику	Предложения по корректировке мероприятий программы в соответствии с представленным отчётом	Примечания (отчетная документация)
1.	Реализация Проекта в соответствии с планом и расписанием занятий на 2019-2020 т.г.	Были проведены теоретические и практические групповые занятия по психологической подготовке согласно плану и расписанию занятий. Индивидуальная работа была осуществлена по запросу тренеров, родителей, самих спортсменов и по рекомендациям психолога (по результатам первичной	Тематические направления теоретических и практических занятий со спортсменами, специализирующихся в спортивных единоборствах могут быть использованы в работе психологов в спортивных организациях.		1. Приказ об утверждении плана психологической подготовки и расписания занятий (приложение 1). 2. Тематические направления теоретических и практических занятий со спортсменами,

¹ При изменении и дополнении Программы или Плана мероприятий по реализации Проекта необходимо направить в Минспорт России (в том числе в ФЦПСР) обновленную Программу и План.

		диагностики).			специализирующихся в спортивных единоборствах (приложение 2). 3. Конспект занятия (Приложение 3).
2.	Повторная диагностика по результатам работы за первый экспериментальный год (01.09.2019 г. – 31.08.2020 г.).	Повторное психологическое обследование спортсменов проведено в полном объеме. Спортсмены, которые не прошли обследование по причине болезни или участия в соревнованиях, прошли её позже в индивидуальном порядке.	Пакет психологического диагностического инструментария может быть использован для обследования с учетом возраста и этапа подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах.		1. График реализации работы повторной диагностики (приложение 4). 2. Пакет диагностического инструментария (приложение 5). 3. Аналитический отчет (приложение 6).
3.	Реализация Проекта в соответствии с планом и расписанием занятий на 2020-2021 т.г.	Были проведены теоретические и практические групповые занятия по психологической подготовке согласно плану и расписанию занятий. Индивидуальная работа была осуществлена по запросу тренеров, родителей, самих спортсменов и по рекомендациям психолога (с учетом результатов первичной диагностики).	Тематические направления теоретических и практических занятий со спортсменами, специализирующихся в спортивных единоборствах, могут быть использованы в работе психологов в спортивных организациях.		1. Приказ об утверждении плана психологической подготовки и расписания занятий (приложение 7). 2. Методические материалы и специальная литература, используемая в работе со спортсменами, их родителями и тренерским составом (приложение 12).
4.	Оценка эффективности Проекта и составление	Был проведен анализ динамики результатов экспериментальной	Уровни психологической подготовленности		1. Динамический отчет результатов

	<p>психоспортограмм на основе полученных результатов (на каждом этапе подготовки).</p>	<p>работы в соответствии с критериями оценки результативности проекта. Было предложено описание уровней психологической подготовленности спортсменов (оптимальный, средний, низкий) на каждом этапе подготовки. На основе выделенных уровней психологической подготовленности были составлены психоспортограммы (для каждого этапа подготовки).</p>	<p>спортсменов и психоспортограммы могут быть использованы в работе психологов в спортивных организациях.</p>		<p>психологической диагностики (приложение 8). 2. Научно-исследовательская работа по результатам реализации проекта ФЭП (приложение 9). 3. Уровни психологической подготовленности (приложение 10). 4. Психоспортограммы успешного спортсмена на всех этапах спортивной подготовки (приложение 11).</p>
--	--	---	---	--	--

Руководитель проекта



Handwritten signature in blue ink.

Н.А. Ульяшина

**Управление физической культуры, спорта и молодёжной политики города Калуги
муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва
«Вымпел» города Калуги**

ПРИКАЗ

от 31 августа 2020 г.

№ 01-11/83

г. Калуга

**Об организации работы федеральной
экспериментальной (инновационной) площадки**

На основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 11.11.2019 №927 «О признании организаций федеральными экспериментальными (инновационными) площадками и с целью эффективной реализации федерального экспериментального (инновационного) проекта,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Возложить обязанности по обеспечению организационно-материальной базы Проекта, внедрению результатов эксперимента в практику работы школы, подготовке отчетно-аналитической научной документации на заместителя директора по НиМР Ващенко Аллу Степановну.

2. Возложить обязанности по координации и проведению диагностической работы, реализации планов психологической подготовки респондентов, подготовке аналитических отчетов по результатам психологической диагностики на психолога Мокину Евгению Сергеевну.

3. Возложить обязанности по общему руководству Проектом на директора Ульяшину Надежду Александровну.

4. Сформировать группу исполнителей для участия в реализации проекта среди тренерского персонала в следующем составе:

1. Корнеев Денис Сергеевич, Гераськов Виталий Юрьевич (дзюдо, самбо);
2. Дашко Ирина Владимировна, Ким Роберт Владимирович (тхэквондо);
3. Прохоров Виктор Николаевич, Миронов Сергей Анатольевич, Черненко Николай Николаевич, Мирошниченко Ксения Евгеньевна (кикбоксинг);
4. Конопельчева Наталья Александровна, Петров Николай Юрьевич (каратэ).

5. Утвердить количественный состав респондентов – спортсменов, участвующих в Проекте по этапам:

1. НП (до года, отбор) – 97 человек;
2. НП (свыше года) – 155 человек;
3. Т(СС) - 85 человек;
4. ССМ - 10 человек;
5. ВСМ - 6 человек;

6. Утвердить экспертный совет Проекта в следующем составе:

1. Седин В.И., д.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России (по согласованию);
2. Ульяшина Н.А., директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги;
3. Заурдина С.Я., специалист по НИРС КГУ им. К.Э. Циолковского (по согласованию);
4. Белинская Т.В., к.псих.н., доцент, директор Института психологии КГУ им. К.Э. Циолковского (по согласованию);

5. Лыфенко А.В., директор Института социальный отношений КГУ им. К.Э. Циолковского (по согласованию).

7. Утвердить редакционный совет Проекта в следующем составе:

1. Ващенко А.С., заместитель директора по научной и методической работе МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги;

2. Мокина Е.С., психолог МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги;

3. Кислова Е.Г., инструктор-методист МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги.

8. Приказ вступает в силу с момента подписания.

9. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор



Н.А. Ульяшина

Тематические направления теоретических и практических занятий со спортсменами, специализирующихся в спортивных единоборствах

Тематический блок занятий	Цель и задачи занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий		Источники
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ГОДА)					
«Спорт-мой выбор»	<p><i>Создание комфортных условий для успешной адаптации юных спортсменов в спортивной школе.</i></p> <p>1.Определить целеполагание в избранном виде спорта у спортсменов; 2.Выявить степень устойчивости интереса у юных спортсменов к занятиям спорта и направленность мотивации занятия спортом; 3.Раскрыть для юных спортсменов особенности избранного вида спорта; 4. Оказать помощь спортсмену в самоопределении; 5. Оказать помощь спортсмену в преодолении трудностей адаптации к требованиям спортивной деятельности и конкретного вида спорта в частности.</p>	30 минут	Теория	1	<p>1.Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.;</p> <p>2.Толковый словарь Ефремовой. Т. Ф. Ефремова. 2000;</p> <p>3.Хвацкая Е. Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. канд. психол. наук. СПб., 1997;</p> <p>4.Хвацкая Е. Е. Основы психологии детского спорта // Здоровье человека как национальное достояние: коллективная монография / под общ. ред. А. В. Таймазова, С. А. Цветкова, С. П. Евсеева, Ю. П. Федотова. СПб., 2010. С. 223—243.</p>
			Практика	3	
			Первичная диагностика	1	
			Инд.работа	1	
			ВСЕГО	6	
«Роль эмоций в спорте»	<p><i>Создание условий для успешного общего развития спортсменов и роста их спортивных результатов.</i></p> <p>1.Изучить индивидуально-психологические особенности спортсменов; 2.Раскрыть сущность понятия «эмоции» и раскрыть основные особенности их проявлений в спорте; 3.Раскрыть основные особенности личности спортсмена, занимающегося на единоборствах на этапе НП; 4.Сформировать и закрепить</p>	30 минут	Теория	1	<p>1.Авторский сборник упражнений, направленных на формирование навыков саморегуляции у маленьких спортсменов – 2019 г.;</p> <p>2.Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.;</p> <p>3.Картотека арт-терапевтических упражнений. – Черемхово, 2016. – 26с.;</p> <p>4.Хвацкая Е. Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной</p>
			Практика	5	
			Доп. диагностика	1	
			Инд.работа	3	
			ВСЕГО	10	

	полученные знания путем обучения спортсменов навыкам и способам саморегуляции.				спортивной специализации : автореф. дис. канд. психол. наук. СГ16., 1997; 5.Хвацкая Е. Е.Основы психологии детского спорта // Здоровье человека как национальное достояние: коллективная монография / под общ. ред. А. В. Таймазова, С. А. Цветкова, С. П. Евсеева, Ю. П. Федотова. СПб., 2010. С. 223—243; 6.Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. — М.: ФиС, 1980. - С. 55-62.
«Спортивные планы»	<i>Создание условий для формирования психологической готовности юных спортсменов к продолжению спортивной карьеры.</i> 1.Определить целеполагание спортсмена на следующий тренировочный год; 2.Проследить динамику диагностический результатов; 3.Закрепить полученные навыки и знания, полученные на прошлых занятиях; 4. Оказать помощь спортсмену в преодолении трудностей, возникших в процессе спортивной деятельности.		Теория	1	1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.; 2. Картотека арт-терапевтических упражнений. – Черемхово, 2016. – 26с.; 3.Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005; 4.Хвацкая Е. Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. канд. психол. наук. СГ16., 1997.
			Практика	5	
			Контрольная диагностика	1	
			Инд. работа	3	
			ВСЕГО	10	
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ГОДА)					
«Я-спортсмен»	<i>Создание условий для развития личности спортсмена, способной к самоопределению и самореализации в избранном виде спорта.</i> 1.Определить дальнейшее целеполагание в избранном виде спорта у спортсменов; 2.Выявить степень устойчивости интереса у спортсменов к занятиям	40 минут	Теория	2	1. Аболин В.С. Игры на воздухе: - С.Петербург СП ГПУ, 2002 - 79 с.; 2.Авторские информационные буклеты; 3. Авторский сборник упражнений, направленных на формирование навыков саморегуляции у маленьких спортсменов – 2019 г.; 4.Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической
			Практика	4	
			Первичная диагностика	1	
			Инд. работа	1	
			ВСЕГО	8	

	<p>спорта и направленность мотивации занятия спортом;</p> <p>3.Привить спортсменам интерес к избранному виду спорта;</p> <p>4. Оказать помощь спортсмену в преодолении трудностей в адаптации к требованиям спортивной деятельности вообще и конкретного вида спорта в частности;</p> <p>6. Изучить показатели самоотношения спортсмена;</p> <p>7. Раскрыть принципы спортивного поведения (спортивный этикет);</p> <p>8. Раскрыть у спортсменов имеющийся спортивный потенциал и повысить эффективность спортивной деятельности.</p>				<p>культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.;</p> <p>5.Войкин М.С. Активные игры в детском возрасте: - Одесса: ОГПИ, 2003 - 37 с.;</p> <p>6.Гейцин К.А. Ни дня без физкультуры: - М: Физкультура в школе, 2009 - 41 с.;</p> <p>7.Картотека арт-терапевтических упражнений. – Черемхово, 2016. – 26с.;</p> <p>8.Кудряшова Л.М. Быть спортивным – это здорово! -2012г.;</p> <p>9.https://sportnauka1.ru/2020/01/17/otliche-sportvmena/;</p> <p>10.https://m.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2820510.html.</p>
«Я сильный противник»	<p><i>Создание условий для развития личности спортсмена и повышения его конкурентноспособности.</i></p> <p>1.Изучить индивидуально-психологические особенности спортсменов;</p> <p>2.Раскрыть основные особенности личности спортсмена, занимающегося на единоборствах на этапе НП;</p> <p>3.Сформировать и закрепить полученные знания путем обучения спортсменов навыкам и способам саморегуляции;</p> <p>4. Сформировать способность</p>	40 минут	Теория	2	<p>1.Авторский сборник упражнений, направленных на формирование навыков саморегуляции у маленьких спортсменов – 2019 г.;</p> <p>2.Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.;</p> <p>3. Воскресенская, Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) : методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В.</p>
			Практика	7	
			Доп. диагностика	1	
			Инд. работа	1	
			ВСЕГО	11	

	<p>анализировать свои слабые и сильные стороны;</p> <p>5. Оказать помощь в адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности;</p> <p>6. Обучить спортсменов навыкам преодоления предстартовых и послестартовых состояний;</p> <p>7. Изучить групповую динамику и место спортсмена в данной группе (статус);</p> <p>8. Привить правила использования принципов спортивного поведения (спортивный этикет).</p>				<p>Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с.;</p> <p>4.Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. – СПб.: Речь, 2001;</p> <p>5.Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005;</p> <p>6.Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007.</p>
«Я-будущий чемпион»	<p><i>Создание условий для формирования психологической готовности спортсменов к продолжению спортивной карьеры.</i></p> <p>1. Определить перспективное целеполагание спортсмена на следующий тренировочный год;</p> <p>2. Проследить динамику психодиагностических результатов;</p> <p>3. Закрепить полученные навыки и знания, полученные на предыдущих занятиях;</p> <p>4. Оказать помощь спортсмену в преодолении трудностей, возникших в спортивной деятельности.</p>		Теория	1	<p>1.Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.;</p> <p>2.Картотека арт-терапевтических упражнений. – Черемхово, 2016. – 26с.;</p> <p>3.Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005;</p> <p>4.Хвацкая Е. Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. канд. психол. наук. СГ16., 1997.</p>
			Практика	2	
			Контрольная диагностика	1	
			Инд. работа	3	
			ВСЕГО	7	
<p>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (ДО ДВУХ ЛЕТ)</p>					

«Быстрее. Сильнее. Выше»	<p><i>Создание условий для успешного формирования личности спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности.</i></p> <p>1.Оценить соотношение уровня притязаний и уровня самооценки у спортсменов;</p> <p>2. Определить направленность мотивации занятием спорта у спортсменов;</p> <p>3.Определить у спортсменов потребность в достижении цели и личностную значимость спортивной деятельности;</p> <p>4.Изучить характерологические особенности спортсменов;</p> <p>5.Определить особенности межличностного общения между спортсменами в группе (социометрия);</p> <p>6.Изучить историю развития современной психологии спорта;</p> <p>7.Раскрыть сущность психологической структуры спортивной деятельности;</p> <p>8. Изучить особенности эмоциональных состояний спортсменов до/во время/ после соревнований;</p> <p>9.Привить правила использования принципов спортивного поведения (спортивный этикет);</p> <p>10. Раскрыть у спортсменов имеющийся спортивный потенциал и повысить эффективность спортивной деятельности;</p> <p>11. Оказать помощь в адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности;</p> <p>12.Способствовать развитию основных особенностей личности спортсмена, занимающегося на единоборствах на этапе Т (СС).</p>	30 минут	Теория	3	<p>1.Авторские информационные буклеты;</p> <p>2.Авторский сборник упражнений, направленных на формирование навыков саморегуляции у спортсменов – 2019 г.;</p> <p>3.Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.;</p> <p>4.Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005;</p> <p>5.Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007;</p> <p>6.Леонгард К. Акцентуированные личности М.: Эксмо-Пресс, 2001;</p> <p>7.Мальцева, Ю. А. Психология управления : учеб. пособие / Ю. А. Мальцева, О. Ю. Яценко.— Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016.— 92 с.;</p> <p>8. https://infourok.ru/sbornik-uprazhneniy-napravlenih-na-formirovanie-navikov-samoreguljaciei-podrostkov-1953980.html ;</p> <p>9.https://rebenokvsporte.ru/psihologija/;</p> <p>10.https://mystroimmir.ru/psihologiya/sport-smeny.html;</p> <p>11. https://www.b17.ru/selected/251/;</p> <p>12.https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4213/;</p> <p>13. https://www.b17.ru/article/2513/;</p> <p>14. https://rebenokvsporte.ru/podrostkovyj-vozrast-kak-uderzhat-rebenka-v-sporte/.</p>
			Практика	6	
			Первичная диагностика	3	
			Инд. работа	3	
			ВСЕГО	15	
			Часы на подготовку к соревнованиям		
			<i>Городского уровня</i>	1	
			<i>Областного уровня</i>	1	
			<i>Межрегионального уровня</i>	1	
			<i>Всероссийского уровня</i>	2	
			<i>Международного уровня (Европа)</i>	2	
<i>Международного уровня (Мир)</i>	3				

«Только вперед!»	<p><i>Создание условий для формирования психологической готовности спортсменов к продолжению спортивной карьеры.</i></p> <p>1. Определить перспективное целеполагание спортсмена на следующий тренировочный год;</p> <p>2. Проследить динамику результатов психологического обследования;</p> <p>3. Закрепить полученные навыки и знания, полученные на предыдущих занятиях;</p> <p>4. Оказать помощь спортсмену в преодолении трудностей, возникших в спортивной деятельности.</p>	30 мин	Теория	1	<p>1. Авторский сборник упражнений, направленных на формирование навыков саморегуляции у спортсменов – 2019 г.;</p> <p>2. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.;</p> <p>3. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005;</p> <p>4. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007.</p>
			Практика	3	
			Контрольная диагностика	3	
			Инд. работа	4	
			ВСЕГО	11	

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ)**

«Мысли как чемпион»	<p><i>Создание условий для успешного формирования конкурентоспособной личности спортсмена.</i></p> <p>1. Изучить соотношение уровня притязаний и уровня самооценки у спортсменов;</p> <p>2. Изучить направленность мотивации занятием спорта у спортсменов;</p> <p>3. Изучить у спортсменов потребность в достижении цели и значимость спортивной деятельности;</p> <p>4. Изучить характерологические особенности спортсменов;</p> <p>5. Определить межличностное общение между спортсменами в группе (социометрия);</p> <p>6. Изучить имеющиеся в спортивной науке особенности эмоциональных состояний спортсменов до/во время/ после соревнований;</p> <p>7. Привить правила использования принципов спортивного поведения</p>	30 мин	Теория	3	<p>1. Авторские информационные буклеты;</p> <p>2. Авторский сборник упражнений, направленных на формирование навыков саморегуляции у спортсменов – 2019 г.;</p> <p>3. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.;</p> <p>4. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005;</p> <p>5. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007;</p> <p>6. Леонгард К. Акцентуированные личности М.: Эксмо-Пресс, 2001;</p> <p>7. Малкин, В. Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе : [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 102 с.;</p>
			Практика	6	
			Первичная диагностика	3	
			Инд. работа	3	
			ВСЕГО	15	
			Часы на подготовку к соревнованиям		
			<i>Городского уровня</i>	1	
			<i>Областного уровня</i>	1	
			<i>Межрегионального уровня</i>	2	
			<i>Всероссийского уровня</i>	3	
<i>Международного уровня (Европа)</i>	4				

	(спортивный этикет); 8. Способствовать раскрытию у спортсменов имеющегося спортивного потенциала и повысить их эффективность спортивной деятельности; 9. Оказать помощь в адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности; 10. Изучить сущность психологических механизмов саморегуляции спортивной деятельности; 11. Изучить основные особенности личности спортсмена, занимающегося на единоборствах на этапе Т (СС); 12. Обучить спортсмена самоанализу своей спортивной деятельности.		<i>Международного уровня (Мир)</i>	4	8. Мальцева, Ю. А. Психология управления : учеб. пособие / Ю. А. Мальцева, О. Ю. Яценко.— Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016.— 92 с.; 9. https://infourok.ru/sbornik-uprazhneniy-napravlenih-na-formirovanie-navikov-samoreguljacii-podrostkov-1953980.html ; 10. https://rebenokvsporte.ru/psihologija/ ; 11. https://mystroimmir.ru/psihologiya/sport-smeny.html ; 12. https://www.b17.ru/selected/251/ ; 13. https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4213/ ; 14. https://www.b17.ru/article/2513/ ; 15. https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-mehanizmy-regulyatsii-sportivnoy-deyatelnosti-na-primere-individualnyh-i-grupповых-vidov-sporta .
«Никаких преград»	<i>Создание условий для формирования психологической готовности спортсменов к продолжению спортивной карьеры.</i> 1. Определить перспективное целеполагание спортсмена на следующий тренировочный год; 2. Проследить динамику психодиагностических результатов; 3. Закрепить полученные навыки и знания, полученные на предыдущих занятиях; 4. Оказать помощь спортсмену в преодолении трудностей, возникших в спортивной деятельности.	30 мин	Теория	1	1. Авторский сборник упражнений, направленных на формирование навыков саморегуляции у спортсменов – 2019 г.; 2. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.; 3. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005; 4. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007.
			Практика	3	
			Контрольная диагностика	3	
			Инд. работа	4	
			ВСЕГО	11	
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА					
«Спортивный	<i>Создание условий для психологического</i>	30 мин	Теория	2	1. Енгальчев В.Ф., Шипшин С.С.

путь»	<p><i>обеспечения спортсмена на всем протяжении спортивной карьеры.</i></p> <p>1.Изучить уровень потребности спортсмена в самосовершенствовании и в достижении цели;</p> <p>3.Изучить мотивационную составляющую спортсмена занятием спорта;</p> <p>4.Изучить индивидуально-типологические особенности спортсмена на этапе ССМ;</p> <p>5.Раскрыть сущность и важность использования психологических принципов спортивной деятельности;</p> <p>6.Обучить спортсменов психологическим методам и приемам, повышающим эффективность спортивной деятельности;</p> <p>7.Задействовать (пригласить) ведущих спортсменов в психологической подготовке юных спортсменов;</p> <p>8. Оказать помощь в адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности;</p> <p>9. Изучить сущность психологических механизмов саморегуляции спортивной деятельности;</p> <p>10.Изучить основные особенности личности спортсмена, занимающегося на единоборствах на этапе ССМ;</p> <p>11. Обучить спортсмена самоанализу своей спортивной деятельности.</p>		Практика	5	<p>Психодиагностические методы исследования в СПЭ: Учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений/Редакторы-составители В.Ф. Енгальчев, С.С. Шипшин.Изд. 2-е, исп. и доп. – Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2013. – 390 с.;</p> <p>2.Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»);</p> <p>3.Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.;</p> <p>4.Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005;</p> <p>5.Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007;</p> <p>6.https://psylist.net/praktikum/00070.htm;</p> <p>7.http://sportfiction.ru/articles/sistema-psikhologicheskogo-obespecheniya-v-sporte-na-vsem-protызhenii-sportivnoy-karery-postanovka-problemy/.</p>
			Первичная диагностика	1	
			Инд. работа	5	
			ВСЕГО	13	
			Часы на подготовку к соревнованиям		
			<i>Городского уровня</i>	1	
			<i>Областного уровня</i>	1	
			<i>Межрегионального уровня</i>	2	
			<i>Всероссийского уровня</i>	4	
			<i>Международного уровня (Европа)</i>	6	
<i>Международного уровня (Мир)</i>	7				
«Мои достижения»	<p><i>Создание условий для формирования психологической готовности спортсменов к продолжению спортивной карьеры.</i></p> <p>1.Определить перспективное целеполагание спортсмена на следующий тренировочный год;</p> <p>2.Изучить динамику психодиагностических результатов;</p>	30 мин	Теория	2	<p>1.Енгальчев В.Ф., Шипшин С.С. Психодиагностические методы исследования в СПЭ: Учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений/Редакторы-составители В.Ф. Енгальчев, С.С. Шипшин.Изд. 2-е, исп. и доп. – Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2013. – 390 с.;</p>
			Практика	5	

	3.Закрепить полученные навыки и знания, полученные на предыдущих занятиях; 4. Оказать помощь спортсмену в преодолении трудностей, возникающих в спортивной деятельности.		Контрольная диагностика	1	2.Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»); 3.Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.; 4.Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005.
			Инд. работа	5	
			ВСЕГО	13	

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

«Реализуйся»	Создание условий для психологического обеспечения спортсмена на всем протяжении спортивной карьеры. 1.Изучить уровень потребности спортсмена в самосовершенствовании и в достижении цели; 3.Изучить мотивационную составляющую спортсмена занятием спорта; 4.Изучить индивидуально-типологические особенности спортсмена на этапе ССМ; 5. Раскрыть сущность и важность использования психологических принципов спортивной деятельности; 7.Задействовать (пригласить) ведущих спортсменов в психологической подготовке юных спортсменов; 8. Оказать помощь в адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности; 9. Изучить сущность психологических механизмов саморегуляции спортивной деятельности; 10.Изучить основные особенности личности спортсмена, занимающегося	40 мин	Теория	3	1. Енгальчев В.Ф., Шипшин С.С. Психодиагностические методы исследования в СПЭ: Учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений/Редакторы-составители В.Ф. Енгальчев, С.С. Шипшин.Изд. 2-е, исп. и доп. – Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2013. – 390 с.; 2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»); 3. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.; 4. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005; 5. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007; 6. https://psylist.net/praktikum/00070.htm ; 7. http://sportfiction.ru/articles/sistema-psikhologicheskogo-obespecheniya-v-sporte-na-vsem-protyazhenii-sportivnoy-
			Практика	5	
			Первичная диагностика	1	
			Индивидуальная работа	6	
			ВСЕГО	15	
			Часы на подготовку к соревнованиям		
			Городского уровня	1,5	
			Областного уровня	1,5	
			Межрегионального уровня	3	
			Всероссийского уровня	5	
			Международного уровня (Европа)	7	
			Международного уровня (Мир)	8	

	на единоборствах на этапе ВСМ.				karery-postanovka-problemy/; 8.https://www.myprotein.ru/blog/motivatsia/sportivnaya-psixologiya/.
«Стабильность»	Создание условий для формирования психологической готовности спортсменов к продолжению спортивной карьеры. 1. Определить перспективное целеполагание спортсмена на следующий тренировочный год; 2. Проследить динамику диагностический результатов; 3. Закрепить полученные навыки и знания, полученные на предыдущих занятиях; 4. Оказать помощь спортсмену в преодолении трудностей, возникающих в спортивной деятельности.	40 мин	Теория	1	1. Енгальчев В.Ф., Шипшин С.С. Психодиагностические методы исследования в СПЭ: Учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений/Редакторы-составители В.Ф. Енгальчев, С.С. Шипшин.Изд. 2-е, исп. и доп. – Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2013. – 390 с.; 2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»); 3. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.; 4. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005; 5. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007.
			Практика	5	
			Контрольная диагностика	1	
			Инд. работа	4	
			ВСЕГО	11	

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

Тематический блок: «Спорт-мой выбор»

Тема: «Чем отличается спортсмен от не спортсмена»

Аудитория: спортсмены этапа
начальной подготовки (до года)

Вид спорта: дзюдо

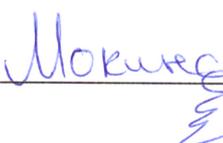
Время занятия: 30 мин.

Форма занятия: целенаправленная
диагностическая беседа

Выполнила : Мокина Е.С.

Приняла : Ульяшина Н.А.

Подпись  Ульяшина Н.А.

Подпись  Мокина Е.С.

«07» сентября 2020 год

КАЛУГА 2020

Специалистами СШОР «Вымпел» был разработан тематический блок «Спорт - мой выбор», который включал в себя 1 теоретическое и 3 практических занятий.

Основной целью тематического блока является: дальнейшее развитие психологического обеспечения подготовки спортсменов, ее индивидуализации с учетом результатов психологического изучения и, в дальнейшем, разработка индивидуально ориентированных психологических рекомендаций участникам.

Цель занятия: создать условия для повышения интереса к избранному виду спорту, формирования базовых знаний, уверенности и правильности своего выбора, перспективного целеполагания, спортивных компетенций, этических принципов и др. (базовый уровень знаний).

Задачи психолога:

1. Изучить со спортсменами условия формирования основных спортивных компетенций;
2. Создать условия для развития у спортсменов диалогового и творческого мышления;
3. Создать условия для развития у спортсменов умственных операций анализа, синтеза, обобщения;
4. Изучить методы систематизации имеющихся данных о себе и противнике;
5. Закрепить полученные знания по избранной теме.

Задачи спортсмена:

1. Самостоятельно ознакомиться с рекомендованной литературой по заданной теме;
2. Систематизировать и закрепить полученные знания для использования в спортивной деятельности;
3. Учитывать полученные знания для развития умений и навыков в спортивной деятельности;
4. Развивать умения и навыки анализа различных ситуаций, формулировки и постановки вопросов, в том числе и проблемных;
5. Развивать умения и навыки слушать и аргументировать свою точку зрения.

Форма занятия: теоретическое психологическое просвещение спортсменов

Приемы стимулирования познавательной деятельности:

- «Умный вопрос»;
- «Свободное общение»;
- «Личный опыт».

Вопросы и проблемы, решаемые на занятии:

1. Получение базовых знаний о виде спорта «Дзюдо» (психологический аспект);
2. Формирование базовых спортивных компетенций и этических принципов поведения спортсмена (психологический аспект преимущества спортсмена от неспортсмена)
3. Формирование перспективных целеполаганий в спорте.

Ход занятия:

- 1 минута – организационные вопросы;
- 25 минут – теория и беседа;
- 4 минуты – рефлексия.

Методическая литература, рекомендуемая к занятию:

1. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/ Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. - КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.;
2. Толковый словарь Ефремовой. Т. Ф. Ефремова. 2000;
3. Веракса А.Н., Горовая А.Е., Грушко А.И., Леонов С.В. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена, М.: Спорт, 2016, 208 с.;

4. Хвацкая Е. Е. Основы психологии детского спорта // Здоровье человека как национальное достояние: коллективная монография / под общ. ред. А. В. Таймазова, С. А. Цветкова, С. П. Евсеева, Ю. П. Федотова. СПб., 2010. С. 223-243.

План-конспект занятия (с сокращениями).

Психолог: «Здравствуйте, спортсмены! Сегодня мы с вами обсудим, чем же человек, гордо носящий статус спортсмена, отличается от остальных. Также поговорим о том, какие у вас имеются планы в сфере спорта и что для вас является сам спорт - просто хобби или вы нацелены на дальнейший карьерный рост. Но сначала давайте обсудим, что вы знаете о данном виде спорта – дзюдо. Что вам известно?»

Спортсмен 1: «Тренер нам говорил, что дзюдо – японское единоборство, в основе которого лежат броски, удержания, болевая техника в партере и стойке»

Спортсмен 2: «Обычно наши занятия по дзюдо проходят на татами, и мы занимаемся босиком. В качестве тренировочной одежды используется - дзюдоги. Наши дзюдоги состоят из куртки, штанов и пояса»

Спортсмен 3: «Мне папа рассказывал, что классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов».

Психолог: «Все верно! Вы хорошо разбираетесь в своем виде спорта и это здорово! Действительно основной особенностью борьбы дзюдо заключается в непосредственном контакте с соперником. При этом пока идёт схватка, между борцами происходит непосредственное соприкосновение друг с другом, что позволяет с помощью осязательных ощущений создать представление о своём противнике – определить, в каком положении он находится, и каковы его движения. А вы знали, что при систематических занятиях борьбой начинает активно развиваться сенсорная и мышечно-двигательная чувствительность дзюдоистов. В процессе выполнения отдельных приемов борьбы дзюдо (переворотов, бросков), борец старается сохранить устойчивое равновесие, что способствует тренировке его вестибулярного аппарата. Также важно отметить, что для борцов также характерно наличие специализированного восприятия, которое принято называть «чувством ковра». Ведение борьбы борцами происходит в строго ограниченном пространстве, не допустимым является выход за пределы ковра. Для дзюдоиста во время схватки характерно мгновенное оценивание расстояния до края ковра, причём это измеряется не просто воспринимаемыми зрительно-пространственными величинами, а амплитудами движений, осуществление которых является возможным в рамках этой площади. А как вы думаете, какими особенностями должен обладать настоящий спортсмен-дзюдоист?»

Спортсмен 4: «Должен быть крепким духом! Быть примером для младших!»

Спортсмен 5: «Важно, чтобы спортсмен был дисциплинированный, не боялся действовать в необходимый момент, ставил перед собой цели.

Психолог: «Действительно, в спортивной литературе психологи выделяют следующие волевые качества дзюдоистов: решительность, смелость, мужество, настойчивость, целеустремленность, инициативность, самостоятельность, самообладание и выдержка. Как вы думаете, отличается ли спортивный человек от неспортивного каким-либо образом?»

Спортсмен 6: «Конечно! Спортсмен физически активный, имеет большую целеустремленность, чем обычный человек»

Психолог: «Исходя из личного опыта, хочу отметить, что все-таки есть определенные качества, которые присущи людям, чьим достижениям в спорте мы восхищаемся. Итак, давайте посмотрим выделенные специалистами качества, которые характерны для большинства профессиональных спортсменов и «неспортсменов» (психолог показывает презентацию и обсуждает с участниками выделенные качества (согласны-не согласны)).

Спортсмен	«Неспортсмен»
Высокие аналитические способности.	Аналитические способности встречаются реже.
Твердость характера. Такие люди способны «держать себя в руках», адекватно реагировать на разные ситуации, в том числе связанные с эмоциональными перегрузками. Они независимы и о таких говорят «знают что хотят».	Мягкий характер. Таким людям свойственна лишняя эмоциональность, чувствительность, часто такие люди называют себя творческими личностями.
Низкий уровень тревожности.	Высокий уровень тревожности. Склонность к необоснованному страху, волнениям.
Уверенность в себе.	Неуверенность в себе. Спорт такими людьми рассматривается как возможность внешне измениться. Например, значительно увеличить мышечную массу. И тем самым, компенсировать неуверенность в себе.
Авторитарность. Такие люди любят не только руководить и подчинять, но и сами способны подчиняться, выполнять указания.	Низкие авторитарные потребности. Не хочет подчинять и подчиняться. Плохо смиряется с ограничением свободы.
Эмоциональная устойчивость, самоконтроль.	Эмоциональная неустойчивость.
Экстраверсия. Это люди, которые легко идут на контакт. У них достаточно высокая самооценка. Они уверены в себе, общительны. Стремятся свою жизнь делить с другими людьми.	Интроверсия. К интровертам относят людей, которые стремятся к уединению. Им сложно наладить быстро контакт. Не любят говорить о своих чувствах, все «держат в себе».

Психолог: «Давайте сейчас обсудим, каких бы вам хотелось достичь результатов, какие особенности у вас есть и чему вам необходимо было бы научиться» (все спортсмены сообщают свои планы, особенности и пр.)

Психолог: «Отлично! Спасибо вам за активное участие в занятии. Желаю вам стремиться к запланированному, а я в свою очередь, вам в этом постараюсь помочь. На сегодня всё, встретимся на следующем практическом занятии. До встречи!»

**План повторной психологической диагностики спортсменов - участников эксперимента,
занимающихся спортивными единоборствами**

Время проведения		Кол-во испытуемых	Тренер	Вид спорта	Этап подготовки	Место проведения	
понедельник	9.00-10.00	15 чел	Корнеев Д.С.	самбо	НП-2	«Вымпел»	
		15 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-1		
	14.00-15.00	20 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	НП-3		
		20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-3		
	16.00-17.00	19 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	Т-4,5		
		16 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	Т-1		
вторник	9.00-10.00	1 чел	Корнеев Д.С.	самбо	ВСМ	«Вымпел»	
	15.00-16.00	15 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	НП-1		
		15 чел	Мирошниченко К.Е.	кикбоксинг	НП-2		
	16.30-17.30	12 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	Т-1		
	18.00-19.00	12 чел	Прохоров В.Н.	кикбоксинг	Т-2		
2 чел		Прохоров В.Н.	кикбоксинг	ВСМ			
среда	17.00-18.00	15 чел	Ким Р.В.	тхэквондо	НП-2	«Вымпел»	
		20 чел	Дашко И.В.	тхэквондо	НП-1		
	18.00-19.00	17 чел	Петров Н.Ю.	каратэ	НП-1		
	20 чел	Петров Н.Ю.	каратэ	НП-2			
четверг	14.00-15.00	15 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	НП-1	«Вымпел»	
		20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-2		
	По согласованию	10 чел	Черненко Н.Н.	кикбоксинг	НП-3		
		13 чел	Черненко Н.Н.	кикбоксинг	Т-5		
пятница	16.00-17.00	20 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	НП-3	«Вымпел»	
		15 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	НП-1		
	18.00-19.00	4 чел	Корнеев Д.С.	самбо	ССМ		
		4 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	ССМ		
		13 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	Т-4		
	По согласованию	2 чел	Прихожаев И.А.	Универсальный бой	ССМ		«Вымпел»
	По согласованию	3 чел	Прихожаев И.А.	Универсальный бой	ВСМ		

Пакет диагностических методик, сформированный с учетом возраста и этапа подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах

Таблица 1 - Методы и методики, используемые при первичной диагностике на этапе отбора (возраст от 7-10 лет)

Критерии оценивания	Методы, методики		Измеряемый компонент	Источники
	Специальные	Дополнительные		
Мотивационно-потребностная сфера	1. Беседа, наблюдение. 2. Авторская анкета для родителей спортсменов этапа отбора, разработанная МАУ СШОР «Вымпел».		1.Перспективное целеполагание. 2. Мотивация спортивной деятельности (сознательность выбора вида спорта, ожидания от выбранного вида спорта и т.д.). 3.Желание тренироваться.	Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005.
Эмоционально-волевая сфера	ЦТО А.М. Эткинда.		1.Сформированность эмоционально-волевой сферы. 2. Отношение к тренировочному процессу.	Аппаратно-программный психодиагностический комплекс МУЛЬТИПСИХОМЕТР 05.
Личностная сфера (личностные качества)	Личностный опросник Г. Айзенка (детский вариант).	Методика «Несуществующее животное».	1.Индивидуально-типологические особенности личности. 2. Тип нервной системы. 3. Темперамент.	1. Гребень Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов. – Мн.: Соврем. школа, 2007. – 496с; 2. Аппаратно-программный психодиагностический комплекс МУЛЬТИПСИХОМЕТР 05.
Когнитивная сфера	Беседа, наблюдение.		Общая осведомленность о конкретном виде спорта.	

Таблица 2 - Методы и методики, используемые при первичной диагностике на этапе начальной подготовки (возраст от 7-12 лет)

Критерии оценивания	Методы, методики		Измеряемый компонент	Источники
	Специальные	Дополнительные		
Мотивационно-потребностная сфера	1. Методика диагностики силы правильности выбора и интереса к спорту (Г.Д. Бабушкин). 2. Методика диагностика спортивной мотивации спортсмена (Г.Д.	Целенаправленная диагностическая беседа.	1.Степень устойчивости интереса к занятиям спортом. 2.Потребность в достижении результатов. 3. Мотивация спортивной деятельности (мотивация на тренировки или соревнования).	1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

	Бабушкин).		4. Перспективное целеполагание.	
Эмоционально-волевая сфера	Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер).		Жажда соревновательной деятельности (высокая мотивация тренироваться, средний уровень тревожности).	2. Воскресенская, Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) : методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с.
Личностная сфера (личностные качества)	Индивидуальный типологический опросник (ИТО) Л.Н. Собчик (детский вариант).	Целенаправленная диагностическая беседа.	1. Индивидуально-типологические особенности личности. 2. Индифицирование себя как спортсмена. 3. Уровень адаптации в условиях спортивной школы.	1. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005; 2. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007; 3. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. – СПб.: Речь, 2001.
Когнитивная сфера	Диагностическая беседа, наблюдение.		1. Базовое знание. 2. Потребность в получении новых знаний, кругозор. 3. Уровень формирования компетенций.	Психологическая диагностика сфер личности. [Электронный ресурс] : лабораторный практикум / Урал. гос. пед. ун-т; авт.-сост. Ю. Е. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018 .

Таблица 3 - Методы и методики, используемые при первичной диагностике на тренировочном этапе (возраст от 12-17 лет)

Критерии оценивания	Методы, методики		Измеряемый компонент	Источники
	Специальные	Дополнительные		
Мотивационно-потребностная сфера	Методика изучения уровня притязаний и самооценки (А.М. Прихожан).	1. Целенаправленная диагностическая беседа. 2. Методика «Потребность в достижении» (Ю. М. Орлов).	1. Адекватность притязаний и уровень самооценки. 2. Устойчивость мотивации. 3. Значимость достижения цели. 4. Значимость спортивной деятельности. 5. Потребность в достижении цели.	1. Прихожан А.М. «Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога»// Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик М.1988; 2. Тихвинская Е. О.

				Психология переживаний в спорте. СПб., 2007; 3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
Эмоционально-волевая сфера	Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер).	Тренировочная тревожность спортсмена (Филлипс, модификация О.В. Демидович, Е.В. Мельник).	1. Жажда соревновательной деятельности (высокая мотивация тренироваться, средний уровень тревожности). 2. Эмоциональная надежность.	1. Воскресенская, Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) : методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с; 2. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
Личностная сфера (личностные качества)	Методика акцентуации характера и темперамента личности (К. Леонгард, Г. Шмишек).	1. Целенаправленная диагностическая беседа. 2. Методика диагностики способности к лидерству (Р.С. Немов).	1. Характерологические особенности (акцентуации характера). 2. Самоанализ своей спортивной деятельности. 3. Уровень самооценки. 4. Уровень самоотношения. 5. Межличностное общение личности (социометрия). 7. Способность к лидерству. 8. Тип нервной системы.	1. К. Леонгард. Акцентуированные личности. М.: Эксмо-Пресс, 2001; 2. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005; 3. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007; 4. Мальцева, Ю. А. Психология управления : учеб. пособие / Ю. А. Мальцева, О. Ю. Яценко.— Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016.— 92 с.
Когнитивная сфера	Целенаправленная диагностическая беседа, наблюдение.		1. Готовность к новым знаниям. 2. Потребность в новых знаниях. 3. Активная позиция сторонника ЗОЖ. 4. Способность использовать новые	1. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007; 2. Психодиагностика личности при занятиях физической

			знания на практике. 5. Базовый уровень формирования компетенций.	культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
--	--	--	---	---

Таблица 4 - Методы и методики, используемые при первичной диагностике на этапе совершенствования спортивного мастерства (возраст от 18-21 лет)

Критерии оценивания	Методы, методики		Измеряемый компонент	Источники
	Специальные	Дополнительные		
Мотивационно-потребностная сфера	Методика диагностики потребности в самосовершенствовании (Г.Д. Бабушкин).	Целенаправленная диагностическая беседа.	1. Потребность в самосовершенствовании. 2. Потребность в достижении цели. 3. Мотивация на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней.	1. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.; 2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
Эмоционально-волевая сфера	Самооценка актуального психического состояния (СУПОС 8).	Целенаправленная диагностическая беседа.	1. Эмоциональное состояние. 2. Эмоциональная стабильность.	1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.; 2. Енгальчев В.Ф., Шипшин С.С. Психодиагностические методы исследования в СПЭ: Учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений/Редакторы-составители В.Ф. Енгальчев, С.С. Шипшин. Изд. 2-е, исп. и доп. – Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2013. – 390 с.
Личностная сфера (личностные качества)	ИТО Л.Н. Собчик (взрослый вариант).	Целенаправленная диагностическая беседа.	1. Качества личности. 2. Способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. 3. Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению. 4. Индивидуально-типологические особенности личности. 5. Склонность к доминированию	1. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007; 2. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005; 3. https://psylist.net/praktikum/00070.htm .

Когнитивная сфера	Целенаправленная диагностическая беседа, наблюдение.		1. Готовность к новым знаниям. 2. Потребность в новых знаниях. 3. Активная позиция сторонника ЗОЖ. 4. Желание делиться опытом и знаниями. 5. Формирование компетенций.	1)Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007.
-------------------	--	--	--	---

Таблица 5 - Методы и методики, используемые при первичной диагностике этапе высшего спортивного мастерства (возраст от 22 лет)

Критерии оценивания	Методы, методики		Измеряемый компонент	Источники
	Специальные	Дополнительные		
Мотивационно-потребностная сфера	Целенаправленная диагностическая беседа.		1.Ценностная ориентация.	1. Прихожан А.М. «Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога»// Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик М.1988; 2. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
Эмоционально-волевая сфера	СУПОС 8.		1. Волевой самоконтроль. 2. Эмоциональная устойчивость.	1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.; 2. Енгальчев В.Ф., Шипшин С.С. Психодиагностические методы исследования в СПЭ: Учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений/Редакторы-составители В.Ф. Енгальчев, С.С. Шипшин.Изд. 2-е, исп. и доп. – Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2013. – 390 с.
Личностная сфера (личностные качества)	ИТО Л.Н. Собчик (взрослый вариант).	1) Целенаправленная диагностическая беседа. 2) Тест-опросник	1.Темперамент. 2.Качества личности. 3.Способность к перенесению	1. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007; 2. Собчик Л.Н. Психология

		самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев).	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. Коммуникабельность. 8. Самосознание личности.	индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005; 3. https://psylist.net/praktikum/00070.htm ; 4. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 1984.
Когнитивная сфера	Целенаправленная диагностическая беседа, наблюдение.		1. Активная позиция сторонника ЗОЖ. 2. Желание делиться опытом и знаниями. 3. Готовность оказывать помощь в подготовке и организации спортивных мероприятий. 4. Владение компетенциями.	1. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007; 2. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

Аналитический отчет по результатам повторной психологической диагностики спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах

Повторная диагностика психологических особенностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, была проведена в августе-сентябре 2020 года. Сформированный пакет диагностических методик позволил проследить динамику развития психологических особенностей спортсменов, соотнести полученные результаты с разработанными психоспортограммами в целях оценки и прогнозирования успешности спортивной деятельности спортсмена и спланировать дальнейшую работу по психологическому сопровождению.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ НА ЭТАПЕ ОТБОРА

Было проведено анкетирование родителей детей, поступивших в спортивную школу «Вымпел». Вопросы анкеты касались мотивов выбора школы в качестве спортивного учреждения, решаемых ею задач, родительских ожиданий.

В результате проведенного анкетирования были получены следующие данные:

1. Результаты анкетирования родителей

- Кем была выбрана спортивная школа «Вымпел»: исходя из полученных данных, которые представлены на рисунке 1, следует, что в 71% случаях выбор сделан одним из родителей и 29 % родителей отметили, что выбор был сделан самим ребёнком.

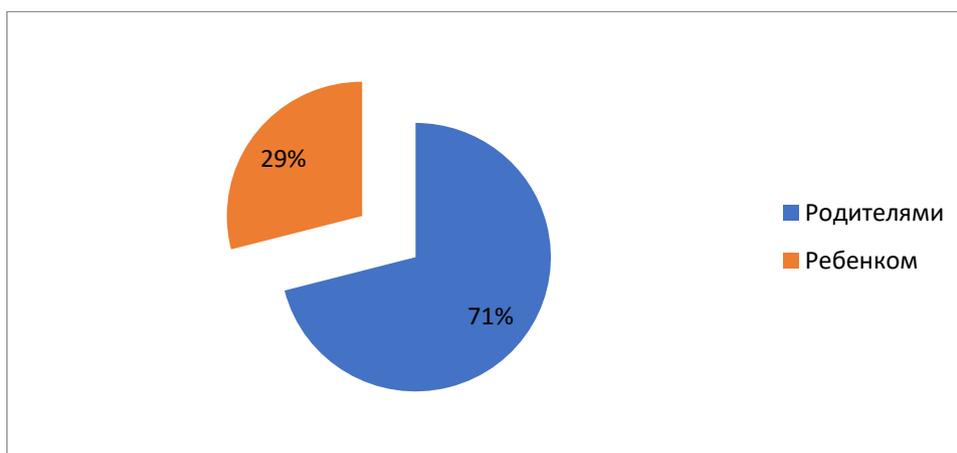


Рисунок 1 - Соотношение выбора членами семьи спортивной школы «Вымпел»

- Обоснование выбора школы: большая часть респондентов (95%) объясняет выбор школы тем, что она известная, обладает прекрасными отзывами о работе тренеров. Некоторые из числа опрошенных (5%) связывают свой выбор с расположением школы рядом с домом.

- Какие задачи должна решать спортивная школа (с учетом выбора нескольких вариантов ответов): преимущественно, по мнению родителей (86%) главная задача спортивной школы - это моральное и физическое развитие ребёнка. 79% родителей отмечают, что важным является формирование целеустремлённости, привитие любви к спорту и здоровому образу жизни. 56% полагают, что воспитание дисциплины должно быть главной задачей, а 70% считают главной задачей спортивной школы закалку характера и силы воли. 4% респондентов считают главной задачей развитие правильных и конструктивных взаимоотношений и командной деятельности.

- Родительские ожидания в процессе обучения (с учетом выбора несколько вариантов ответов): 90% родителей ожидают, что их дети станут более крепкими физически. Мечта, что ребёнок станет чемпионом и мастером спорта, есть у 68% родителей. Более 26% надеются на улучшения волевых качеств (целеустремлённость, сила воли, самооценка, уверенность в себе).

Полученные результаты были использованы для разработки индивидуального подхода к обучению и воспитанию юных спортсменов, информирования тренерского состава.

2. Результаты диагностики темперамента (методика «Личностный опросник Г. Айзенка» (детский вариант))

Исходя из данных, представленных на рисунке 2, следует, что у 62% кандидатов поступивших в Школу выявлен сангвинический темперамент, у 22% – холерический, у 10% – флегматический и только 6% - меланхолический.

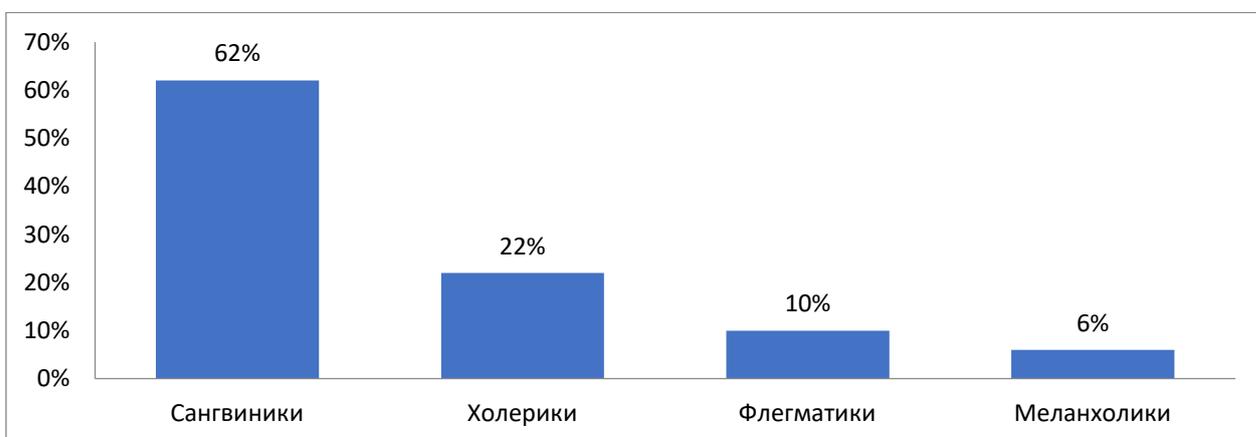


Рисунок 2- Встречаемость видов темперамента среди спортсменов, поступивших в школу

Исследование встречаемости видов темперамента показало, что значительное большинство спортсменов, поступивших на отделение единоборств, имеют сангвинический темперамент. Следовательно, для значительного большинства спортсменов характерно проявление спокойствия, доброжелательности и экстравертированности. Они отличаются быстротой реакций (в том числе и умственных). Данная категория спортсменов обладает такими спортивно важными особенностями темперамента, как наличие предпосылок к проявлению лидерских способностей, высокой энергичности и эмоциональной стабильности.

3. Результаты диагностики отношения к тренировочным занятиям поступивших спортсменов-единоборцев

Исходя из полученных данных, представленных на рисунке 3, следует, что 84% спортсменов-единоборцев относятся к тренировочным занятиям положительно, т.е. респонденты ожидают от занятий только хорошее, склонны слушаться тренера, выполнять его указания, проявлять активность на тренировках, а 16% относятся к занятиям отрицательно. Эти дети проявляют неустойчивый интерес к спортивным занятиям, часто выражают свое недовольство или идут на тренировки с не желанием («через силу»).

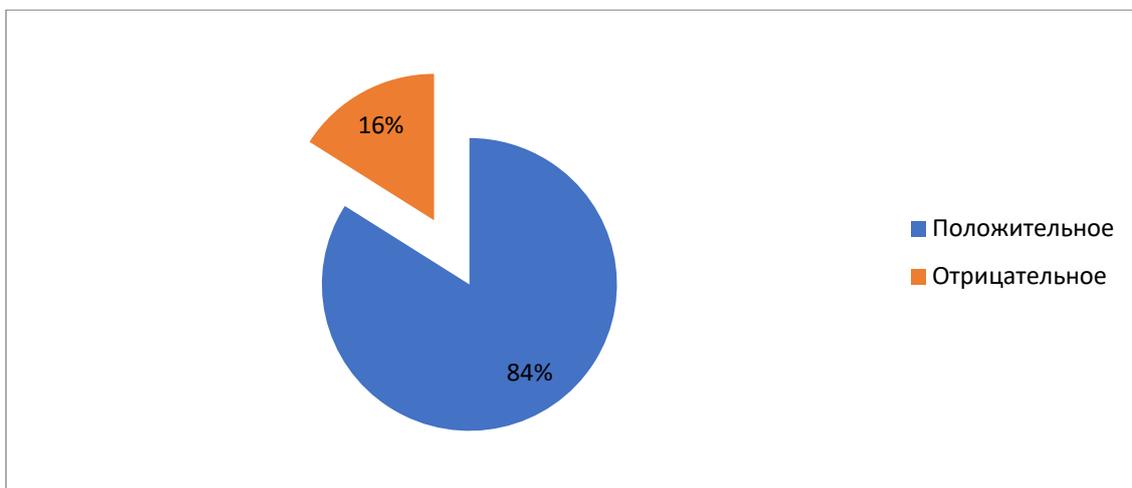


Рисунок 3 - Отношение к тренировкам среди поступивших в СШОР «Вымпел»

РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ НА ЭТАПЕ НП

1. Результаты диагностики спортивной мотивации у спортсменов-единоборцев

У большинства (55% от зачисленных на начальную подготовку) спортсменов-единоборцев, мотивация занятия спортом направлена на соревновательную деятельность, а у 45% спортсменов отделения - на тренировочный процесс (рис. 4).

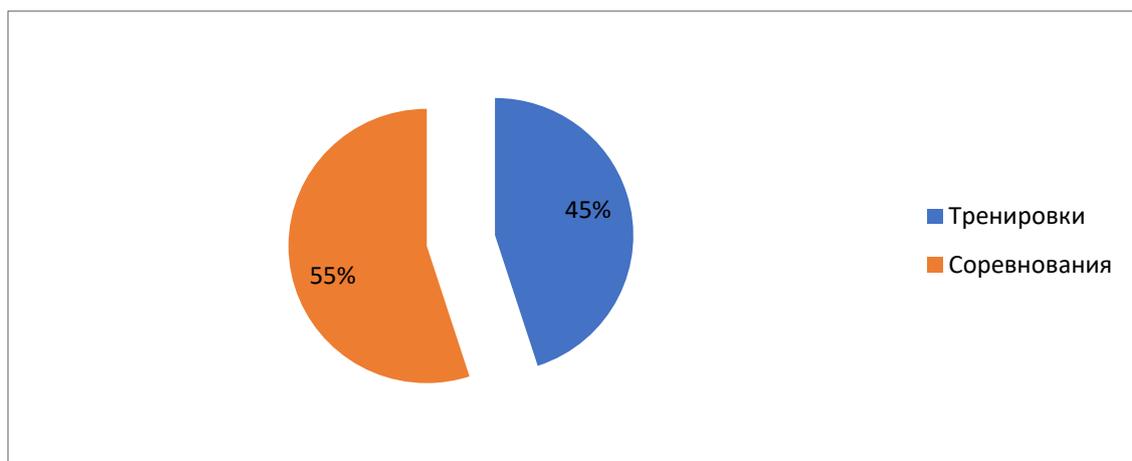


Рисунок 4 - Направленность спортивной мотивации на этапе начальной подготовки

2. Результаты диагностики степени устойчивости интереса к занятиям спорта у спортсменов

У большинства спортсменов (рис. 5), зачисленных на начальную подготовку, отмечается недостаточно устойчивый интерес к выбранному виду спорта (50%). Количество спортсменов с устойчивым и неустойчивым интересом распределились поровну (по 25 %).

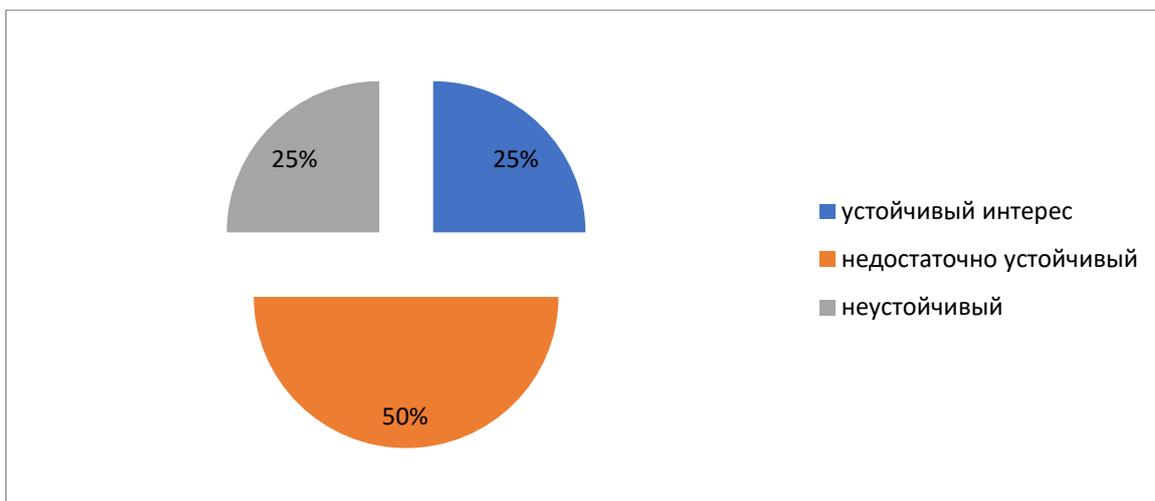


Рисунок 5 - Устойчивость интереса к спорту у спортсменов начальной подготовки

3. Результаты диагностики психических состояний спортсменов

У 45% спортсменов отмечается состояние стремления (жажды) к соревновательной деятельности, 25% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума, 13% спортсменов испытывают состояние страха, ожидания провала, 15% спортсменов испытывают состояние беспокойства, а у 2% актуальное тренировочное состояние не определено (рис. 6).

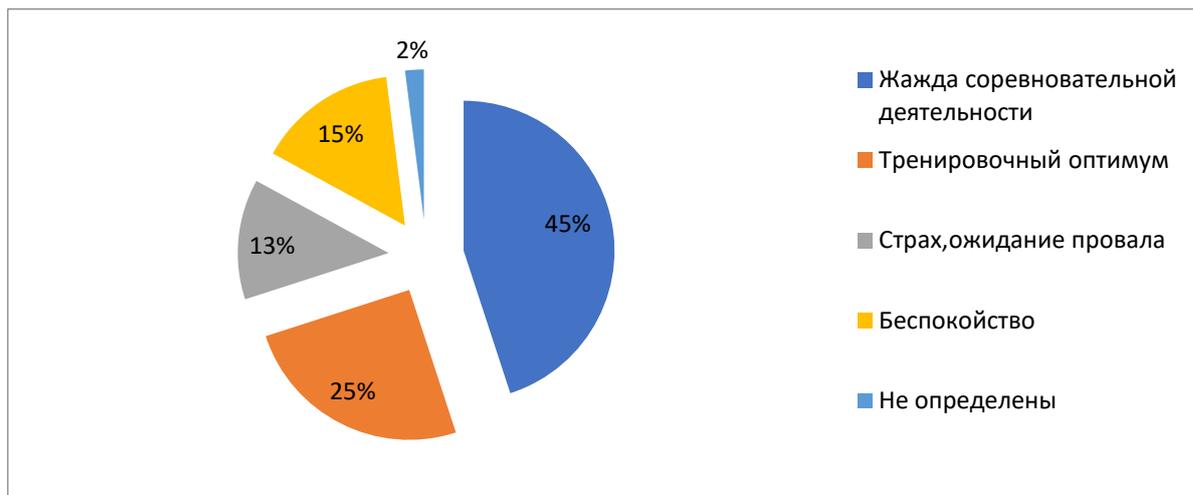


Рисунок 6 - Распределение психических состояний спортсменов

В процессе консультаций полученные данные доводились до тренерского состава.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ НА ЭТАПЕ СС (Т)

1. Результаты диагностики уровня самооценки и уровня притязаний спортсменов

Для всех спортсменов (100%) характерен высокий уровень самооценки и притязаний (рис. 7), при этом среди них: у 65% спортсменов степень расхождения между самооценкой и притязаниями слабая, у 30% степень расхождения умеренная, а у 5% отмечается сильная степень расхождения.

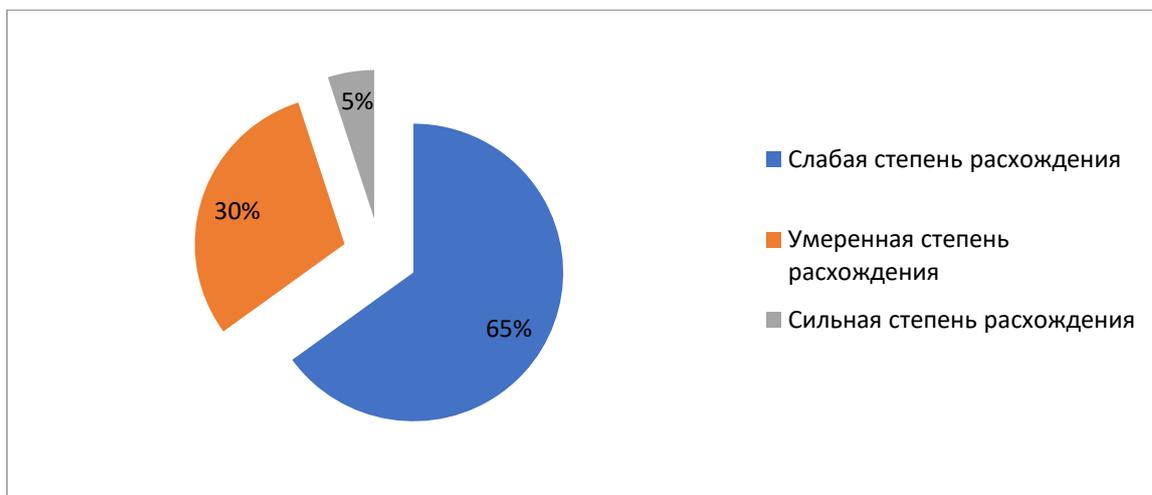


Рисунок 7 - Результаты исследования степени расхождения между шкалами «Самооценка» и «Притязания» у спортсменов

2. Результаты измерения потребности у спортсменов в достижении поставленных целей

Для 89% спортсменов характерен средний уровень в достижении поставленных целей, у 9% выявлен высокий уровень, а у 2% - выявлен низкий (рис. 8).

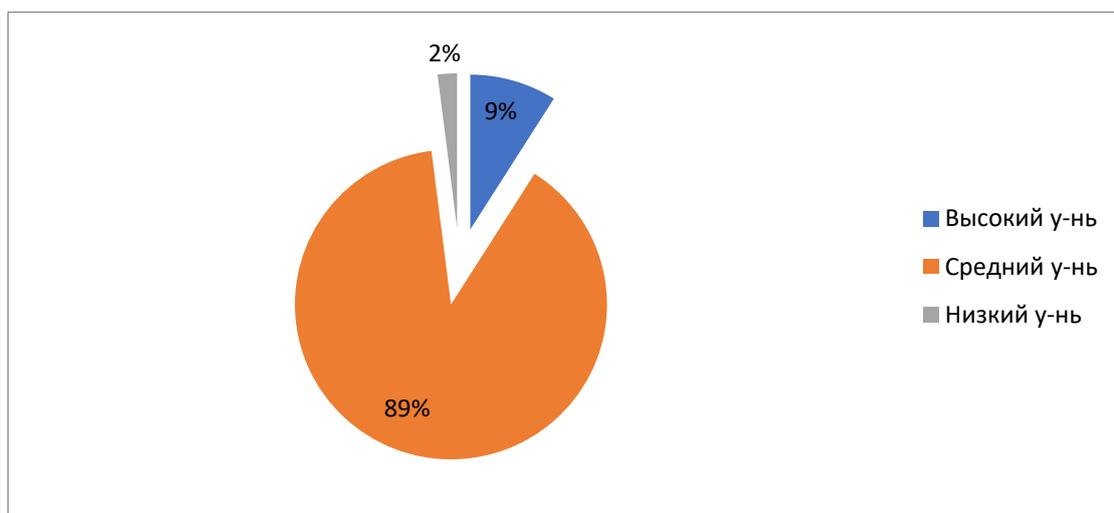


Рисунок 8 - Результаты исследования уровня потребности достижения поставленных целей у спортсменов

3. Результаты диагностики психических состояний у спортсменов

У 29% спортсменов отмечается состояние стремления (жажды) к соревновательной деятельности (рис. 9), 29% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума, 20% спортсменов имеют завышенные ожидания, 17% процентов спортсменов, которые испытывают страх, ожидание провала, а у 5% актуальное тренировочное состояние не выявлено.

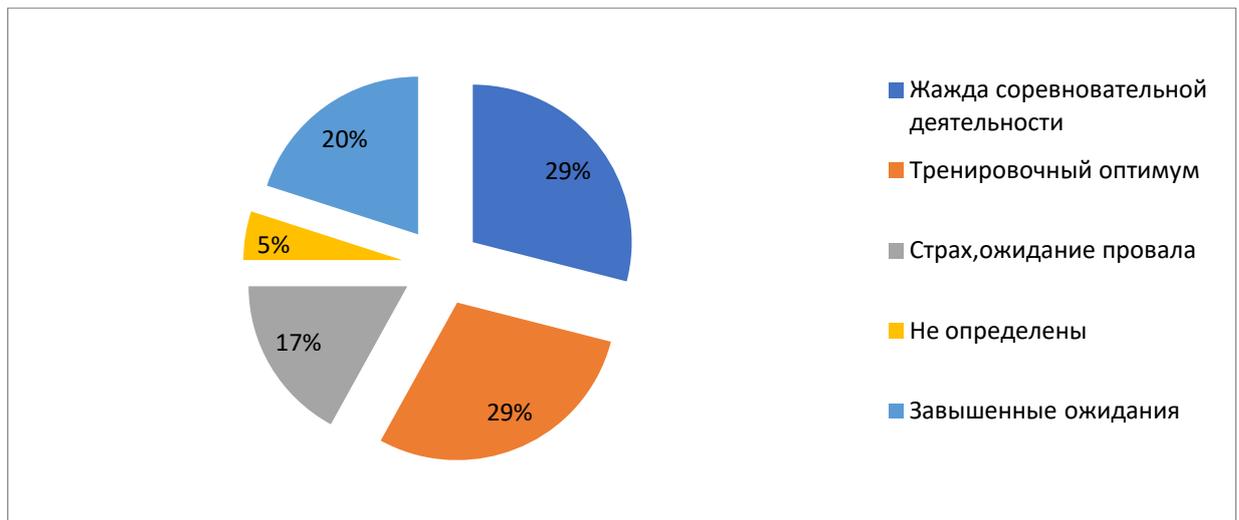


Рисунок 9 - Исследование психических состояний спортсменов

4. Результаты изучения тренировочной тревожности у спортсменов

Выявлено, что 65% спортсменов испытывают социальный стресс, связанный с межличностными отношениями со сверстниками в тренировочной группе. У остальных (35%) спортсменов отмечается отсутствие признаков тренировочной тревожности.

5. Результаты изучения акцентуаций характера и темперамента у спортсменов

У 44% спортсменов выявлен гипертимный тип акцентуации (рис. 10). Большинство этих спортсменов отличаются повышенным фоном настроения в сочетании с «каждой» деятельностью, высокой активностью и предприимчивостью.

У 32% спортсменов выявлен экзальтированный тип акцентуации. Это говорит о том, что для спортсменов данной группы свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных.

У 14% спортсменов выявлен возбудимый тип акцентуации характера. Это говорит о том, что спортсменам данной группы свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и обсуждениями.

У 10% спортсменов выявлен циклотимный тип акцентуации. Это говорит о том, что для спортсменов данной группы характерна быстрая смена гипертимических и дистимических фаз.

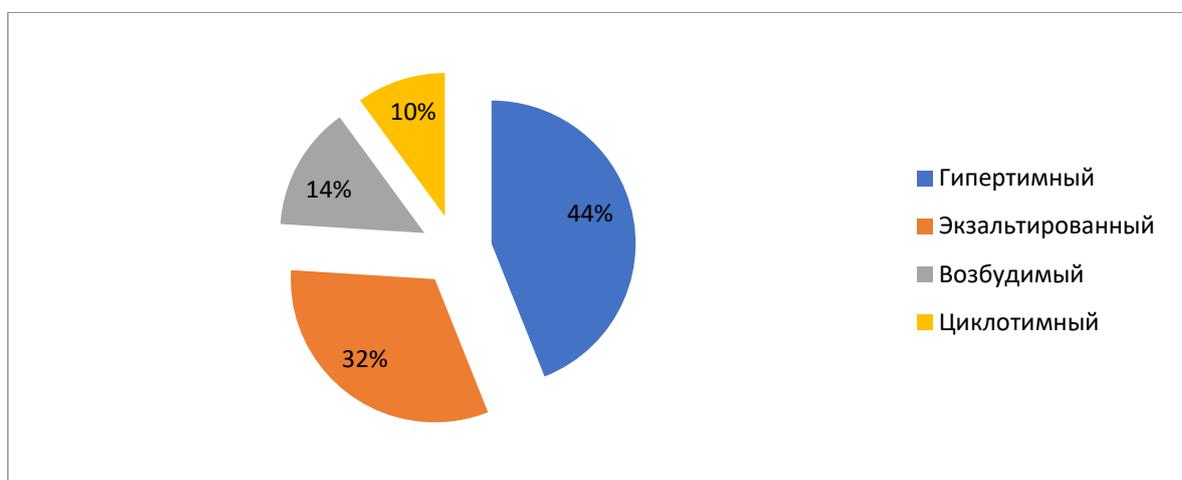


Рисунок 10 - Исследование типов акцентуаций характера у спортсменов

6. Результаты изучения выраженности качеств лидера у спортсменов

Результаты изучения выраженности качеств лидера у спортсменов показывают, что сильно выражены качества лидера у 45% спортсменов, у 42% спортсменов выражены средне и у 13% спортсменов качества лидера выражены слабо (рис. 11).

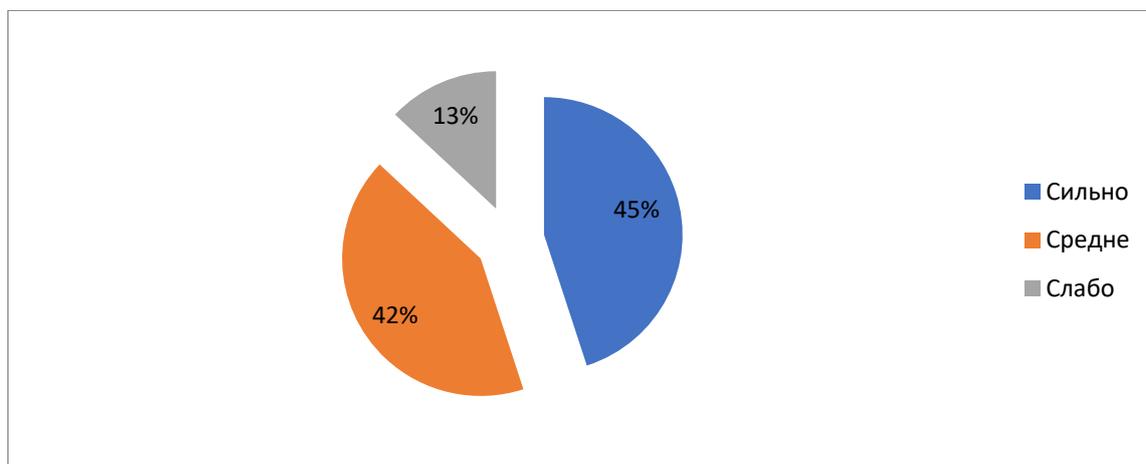


Рисунок 11 - Исследование выраженности качеств лидера у спортсменов

РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ НА ЭТАПЕ ССМ

1. Результаты измерения уровня потребности в самосовершенствовании у спортсменов

У 72% спортсменов выявлен высокий уровень потребности в самосовершенствовании, у остальных 26% спортсменов выявлен средний уровень и у 2% выявлен низкий уровень в самосовершенствовании.

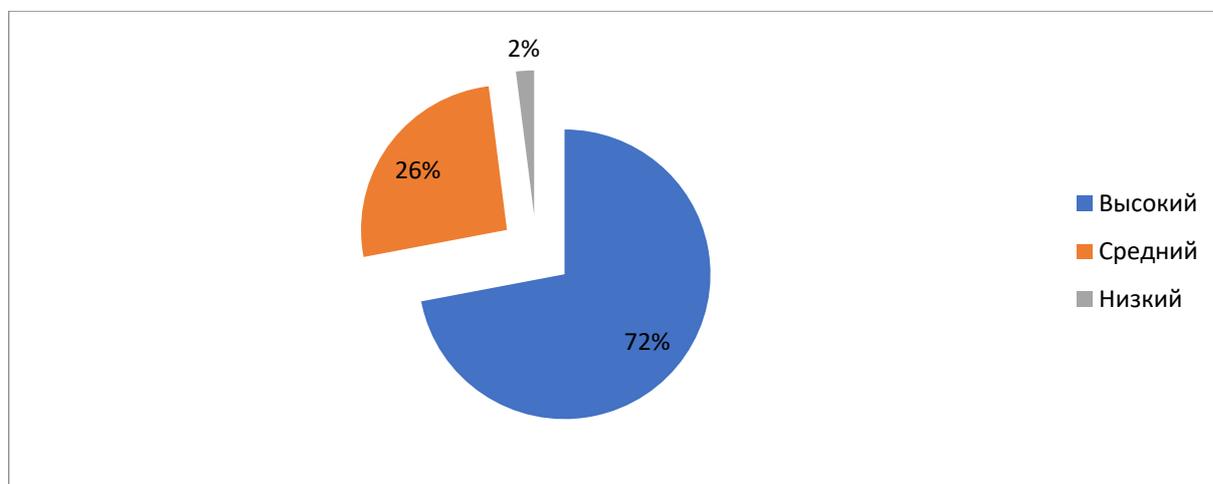


Рисунок 12- Исследование уровня потребности в самосовершенствовании

2. Результаты диагностики индивидуально-типологических особенностей спортсменов

У большинства спортсменов (89%) выявлена избыточность характеристик по таким шкалам как «Сензитивность», «Интроверсия» и «Тревожность». У 22% выявлена выраженность по шкалам «Ригидность» и «Спонтанность». Остальные оценки находятся в пределах нормы.

3. Результаты диагностики психических состояний спортсменов

Результаты диагностики психических состояний спортсменов показали, что в момент тренировочных занятий всем (100%) спортсменам свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии и стремление к действию.

В момент соревнований 100% спортсменам свойственны следующие состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность.

Полученные результаты были представлены и обсуждены на общем тренерском собрании. Во время проведения индивидуальных консультаций, тренерам сообщались выявленные в ходе исследования индивидуальные личностные особенности спортсменов и обсуждалась возможность применения психолого-педагогических рекомендаций, вытекающих из этих данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ НА ЭТАПЕ ВСМ

1. Результаты измерения уровня самоотношения у спортсменов

Результаты измерения уровня самоотношения у спортсменов показали, что практически у всех (100%) спортсменов выявлено позитивное самоотношение к данному виду спорта. По-видимому, это результат как тренерской работы, так и естественного отбора, когда недостаточно успешные спортсмены покидали тренировки.

2. Результаты диагностики индивидуально-типологических особенностей спортсменов:

Результаты диагностики индивидуально-типологических особенностей (методика ИТО Л.Н.Собчик) показали, что у большинства спортсменов (65%) выявлены характеристики, которые описываются такими шкалами как «Сензитивность» и «Интроверсия». У 29% выявлена выраженность черт личности, характерных для шкал «Ригидность», «Лабильность» и «Спонтанность». Остальные оценки находятся в пределах средне-статистических значений.

3. Результаты диагностики психических состояний спортсменов

Результаты диагностики психических состояний спортсменов показывают, что: в момент тренировочных занятий 100% спортсменам свойственны психическое спокойствие, чувство силы и энергии и стремление к действию;

в момент соревнований 100% спортсменам свойственны состояния, которые определяются как опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность.

Результаты психологического изучения спортсменов на этапе ВСМ были обсуждены на занятии с тренерами. Психолого-педагогические рекомендации, разработанные с учетом выявленных психологических особенностей спортсменов, обсуждались при проведении индивидуальных консультаций.

Управление физической культуры, спорта и молодёжной политики города Калуги
муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва
«Вымпел» города Калуги

от 31.08.2020 г.

ПРИКАЗ

№ 01-11/84

г. Калуга

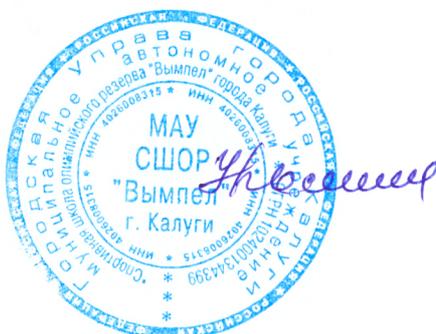
Об утверждении плана психологической подготовки и расписания занятий

С целью эффективной психологической подготовки спортсменов в рамках реализации федерального экспериментального (инновационного) Проекта,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить разработанный план психологической подготовки по этапам спортивной подготовки (приложение 1).
2. Утвердить расписание занятий по психологической подготовке (приложение 2).
3. Приказ вступает в силу с момента подписания.
4. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Директор



Н.А. Ульяшина

**План психологической подготовки
по этапам спортивной подготовки (в астрономических часах)**

Этапы спортивной подготовки	НП		Т		ССМ	ВСМ
	до года	св.года	до 2 лет	св. 2 лет		
Теоретическая подготовка	13 (15 мин. в нед.)	17 (20 мин. в нед.)	13 (15 мин. в нед.)	13 (15 мин. в нед.)	13 (15 мин. в нед.)	17 (20 мин. в нед.)
Практическая подготовка (групповая и индивидуальная работа в пред- и послесоревновательный период, в том числе при подготовке к соревнованиям:			10	15	21	26
Городского уровня			1	1	1	1,5
Областного уровня			1	1	1	1,5
Межрегионального уровня			1	2	2	3
Всероссийского уровня			2	3	4	5
Международного уровня (Европа)			2	4	6	7
Международного уровня (Мир)			3	4	7	8
ИТОГО:	13	17	23	28	34	43

Примечание: НП – этап начальной подготовки; Т – тренировочный этап; ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства;
ВСМ – этап высшего спортивного мастерства.

**Расписание
групповых занятий по психологической подготовке***

Вид спорта/ день недели	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
дзюдо	<i>14.00-14.40 - НП-3 16.00-16.30 – Т-4,5</i>			<i>14.00-14.30 - НП-1</i>	
	<i>9.00-9.30 – НП-1 14.00-14.40 - НП-3 16.00-16.30 – Т-1</i>			<i>14.00-14.40 - НП-2</i>	
самбо	<i>9.00-9.40 – НП-2</i>	<i>9.00-9.40 - ВСМ</i>			<i>17.00-17.30 - ССМ</i>
тхэквондо			<i>16.00-16.30 - НП-1</i>		
			<i>16.00-16.40 - НП-2</i>		
каратэ			<i>17.00-17.30 - НП-1</i>		<i>16.00-16.40-НП-3 17.00-17.30 - Т-4, ССМ</i>
			<i>17.00-17.40 - НП-2</i>		<i>16.00-16.30- НП-1</i>
кикбоксинг		<i>15.00-15.30 - НП-1 16.30-17.00 - Т-1, 2</i>		<i>16.00-16.30 - Т-5</i>	
		<i>15.00-15.40 - НП-2 16.00-16.40 - ВСМ</i>		<i>15.00-15.40 - НП-3</i>	
универсальный бой			<i>16.00-16.30 - ССМ</i>		
			<i>16.00-16.40 - ВСМ</i>		

1-4.09.2020 – числитель

7-11.09.2020 – знаменатель

* - индивидуальные занятия по психологической подготовке проводятся по отдельному графику, учитывающему план соревнований в каждом виде спорта.

Отчет о динамике результатов психологической диагностики спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах

Психологическое обследование спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, проводилась в августе-сентябре 2019-2020 (первичная) и 2020-2021 (повторная) тренировочного года. Использовался специально подобранный психодиагностический инструментарий (приложение 5). Обследование проводилось с учетом возрастных особенностей спортсменов и этапа их подготовки.

1. Результаты анкетирования родителей

2019-2020 тренировочный год

Анкетирование предшествовало проведению психологического обследования спортсменов и позволило выявить предпочтения родителей в выборе траектории спортивной подготовки, особенности восприятия роли спорта поступающим в спортивную школу «Вымпел». Результаты анкетирования использовались при подготовке психолога к встрече с родителями.

1. *Кем была выбрана спортивная школа «Вымпел»:* исходя из полученных данных, следует, что в 68% случаях выбор сделан одним из родителей. 23% родителей отметили, что выбор был сделан самим ребёнком. У 9% семей выбор был сделан бабушками, дедушками.

2. *Обоснование выбора школы:* большая часть ответов (75%) объясняет выбор школы тем, что школа известная, обладает прекрасными отзывами о работе школы и тренеров. При этом 25% связывают свой выбор с удобным расположением рядом с домом;

3. *Какие задачи должна решать спортивная школа:* преимущественно, по мнению родителей, главная задача спортивной школы - это моральное и физическое развитие ребёнка (47%). 21% родителей отмечают, что важным является обучение целеустремлённости и привитие любви к спорту и здоровому образу жизни как таковому. И только 12% полагают, что дисциплина должна быть главной задачей, и столько же (12%) - закалку характера и воспитание силы воли, а 8% считают главной задачей - развитие взаимоотношений и работу в командах;

4. *Родительские ожидания от тренировок:* 47% родителей ожидают, что их дети станут более крепкими физически. Мечта, что ребёнок станет чемпионом и мастером спорта, есть у 43% родителей. Более 8% надеются на улучшения волевых качеств (целеустремлённость, сила воли, самооценка, уверенность в себе). Более дисциплинированными хотят видеть своих детей 2% родителей.

2020-2021 тренировочный год

1. *Кем была выбрана спортивная школа «Вымпел»:* исходя из полученных данных, следует, что в 71% случаях выбор сделан одним из родителей и 29 % родителей отметили, что выбор был сделан самим ребёнком.

2. *Обоснование выбора школы:* большая часть ответов - 95% объясняет выбор школы тем, что школа известная, обладает прекрасными отзывами о работе школы и тренеров. При этом 5% связывают свой выбор с удобным расположением школы рядом с домом.

3. *Какие задачи должна решать спортивная школа (с учетом выбора несколько вариантов ответов):* преимущественно, по мнению родителей (86%) главная задача спортивной школы - это моральное и физическое развитие ребёнка. 79% родителей отмечают, что важным является формирование целеустремлённости, привитие любви к спорту и здоровому образу жизни как таковому. 56% полагают, что воспитание дисциплины должна быть главной задачей,

70% считают главной задачей спортивной школы закалку характера и силы воли, а 4% считают главной задачей развитие взаимоотношений и работу в командах.

4. *Родительские ожидания от тренировок* (с учетом выбора несколько вариантов ответов): 90% родителей ожидают, что их дети станут более крепкими физически. Мечта, что ребёнок станет чемпионом и мастером спорта, есть у 68% родителей. Более 26% надеются на улучшения волевых качеств (целеустремлённость, сила воли, самооценка, уверенность в себе).

РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ОТБОРА

1. Результаты изучения темперамента (методика «Личностный опросник Г. Айзенка»)

2019-2020 тренировочный год

Результаты психологического обследования показывают, что у 51% поступивших спортсменов диагностируется темперамент «сангвиника», у 22% – «холерика», 18% – «флегматика» и только 9% спортсменов имеют темперамент «меланхолика».

2020-2021 тренировочный год

Исходя из полученных данных, следует, что 62% поступивших спортсменов – «сангвиники», 22% – «холерики», 10% – «флегматики» и только 6% «меланхолики».

Полученные результаты свидетельствуют о том, что выбор спортивных единоборств более характерен для обладателей «сангвинического» и «холерического» темпераментов.

Учитывая известное соотношение типов нервной системы и темперамента, можно сделать вывод о преимущественном выборе спортивной подготовки в области единоборств лицами, имеющими сильный и подвижный характеристики нервных процессов. Эти особенности наиболее востребованы данным видам спорта.

2. Результаты диагностики отношения поступивших спортсменов-единоборцев к тренировочным занятиям

2019-2020 тренировочный год

Исходя из полученных данных, следует, что 80% спортсменов-единоборцев относятся к тренировочным занятиям положительно, т.е. спортсмены ожидают от занятий только хорошего, склонны слушаться тренера, выполнять его указания, проявлять активность на тренировках, а 20% относятся к занятиям отрицательно, т.е. дети данной группы проявляют неустойчивый интерес к занятиям спорта, выражают свое недовольство или идут на тренировки «через силу».

2020-2021 тренировочный год

Исходя из полученных данных, следует, что 84% спортсменов-единоборцев относятся к тренировочным занятиям положительно, т.е. спортсмены ожидают от занятий только хорошего, склонны слушаться тренера, выполнять его указания, проявлять активность на тренировках, а 16% относятся к занятиям отрицательно, т.е. дети данной группы проявляют неустойчивый интерес к занятиям спорта, выражают свое недовольство или идут на тренировки с нежеланием.

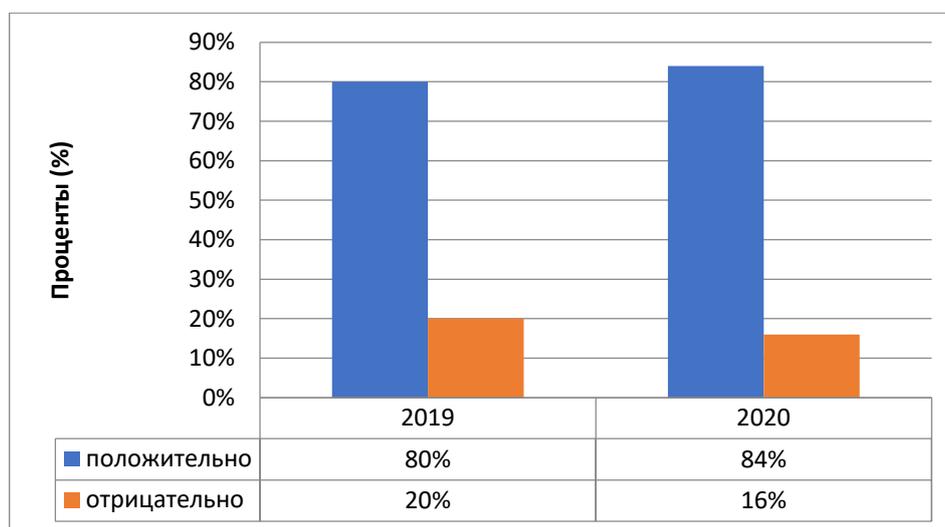


Рисунок 1 – Динамика отношения начинающих спортсменов-единоборцев к тренировочным занятиям

Результаты изучения отношения спортсменов-единоборцев к тренировочным занятиям (рис. 1) показывают некоторый положительный рост (4%). Однако, есть группа детей, которые отрицательно относятся к тренировочным занятиям. Это может быть связано с тем, что за детей (как показывает анкетирование) делают выбор сами родители, не всегда учитывая реальные способности (возможности) своего ребенка и его желание в выборе того, чем он хотел бы заниматься.

Результаты изучения динамики исследуемых процессов выявили положительные изменения в отношении поступивших спортсменов-единоборцев к тренировочным занятиям, родителей к ожидаемым последствиям воспитательного процесса и спортивной подготовки, проводимой в СШОР «Вымпел». Эти изменения могут рассматриваться как результат влияния работы тренерского состава, психологов и других участников тренировочного процесса.

Учитывая полученные результаты, специалистами СШОР «Вымпел» был разработан план психологических мероприятий на 2020-2021 тренировочный год, основной целью которых являлось повышение качества психологического просвещения родителей по учету возрастных и индивидуальных особенностей детей и специфике избранного вида спорта.

План на 2020-2021 тренировочный год включал в себя следующие мероприятия:

1. Разработка и распространение тематических буклетов для родителей, тренеров и спортсменов.
2. Выступление психолога на родительских собраниях с информированием родителей о важности учета индивидуальных психологических особенностей спортсменов в процессе тренировок и соревновательной деятельности.
3. Изучение и психологический анализ проводимых тренировочных занятий.
4. Консультирование тренерского состава.
5. Проведение круглых столов по проблематике исследования с приглашением ведущих спортсменов.
6. Проведение тренировочных, коррекционных, терапевтических занятий для групп начальной подготовки (до года).
7. Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, обсуждение проблем, коррекция и др.).
8. Создание информационного стенда о великих спортсменах России.
9. Разработка и распространение спортивного школьного журнала.
10. Создание и ведение блога по психологии спорта в сети Интернет.

11. Организация встреч ведущих спортсменов школы «Вымпел» с начинающими спортсменами.
12. Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте и спортсменах.
13. Создание «Уголка начинающего спортсмена».

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НН

1. Результаты диагностики спортивной мотивации у спортсменов-единоборцев 2019-2020 тренировочный год

У большинства спортсменов-единоборцев (53%), зачисленных на начальную подготовку, мотивация занятия спортом направлена на тренировочный процесс, а у 47% спортсменов - на соревновательную деятельность.

2020-2021 тренировочный год

У большинства спортсменов-единоборцев (55%), зачисленных на начальную подготовку, мотивация занятия спортом направлена на соревновательную деятельность, а у 45% спортсменов - на тренировочный процесс (рис. 2).

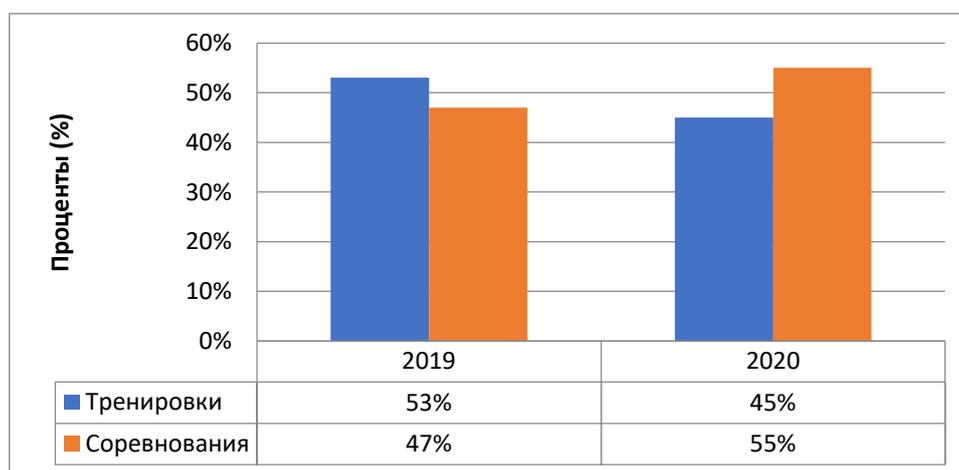


Рисунок 2 – Динамика спортивной мотивации у спортсменов-единоборцев

2. Результаты диагностики устойчивости интереса к занятиям спорта 2019-2020 тренировочный год

У 50% спортсменов, зачисленных на начальную подготовку, отмечается недостаточно устойчивый интерес к спорту. 33 % спортсменов этапа начальной подготовки имеют неустойчивый интерес и лишь 17% имеют устойчивый интерес к спорту.

2020-2021 тренировочный год

У 50% спортсменов, зачисленных на начальную подготовку, отмечается недостаточно устойчивый интерес к спорту. 25 % спортсменов этапа начальной подготовки имеют неустойчивый интерес. 25% имеют устойчивый интерес к спорту (рис. 3).

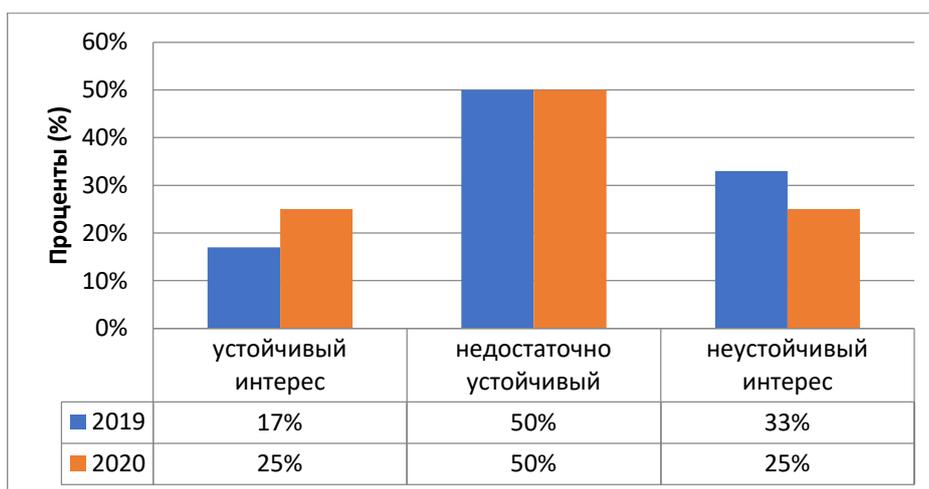


Рисунок 3 – Динамика устойчивости интереса к занятиям спорта

3. Результаты диагностики психических состояний спортсменов

2019-2020 тренировочный год

У 29% спортсменов отмечается стремление к соревновательной деятельности, 25% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума, 17% спортсменов испытывают состояние страха, ожидания провала, 13% спортсменов испытывают состояние беспокойства, у 10% спортсменов отмечается состояние беспечности, а у 6% актуальное тренировочное состояние не выявлено (рис. 4).

2020-2021 тренировочный год

У 45% спортсменов отмечается стремление к соревновательной деятельности, 25% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума, 13% спортсменов испытывают состояние страха, ожидания провала, 15% спортсменов испытывают состояние беспокойства, а у 2% актуальное тренировочное состояние не выявлено (рис. 4).

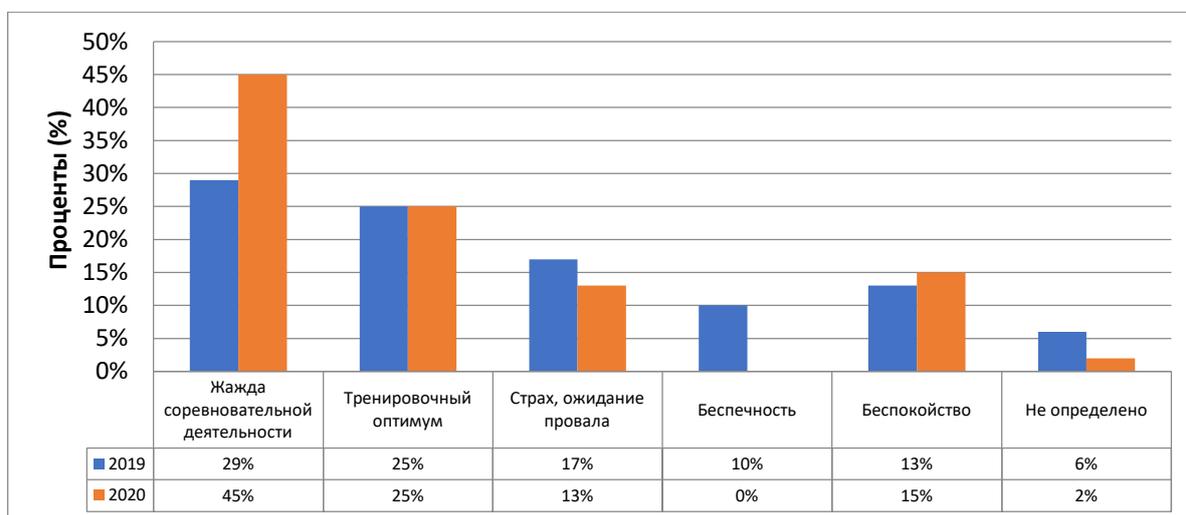


Рисунок 4 – Динамика частоты изучаемых психических состояний

Результаты диагностики спортивной мотивации и устойчивости интереса к занятиям спорта у спортсменов-единоборцев выявили проблемы в их формировании. На это указывают данные о большом количестве спортсменов (рис. 3), имеющих неустойчивый интерес к выбранному виду спорта (33 и 25%), достаточно большое количество негативных состояний, таких как «страх, ожидание провала», «беспечность, «беспокойство» (рис. 4). Эти данные

подтверждают необходимость разработки и внедрения в систему психологической подготовки мероприятий, направленных на предотвращение развития негативных состояний.

С этой целью специалистами СШОР «Вымпел» был разработан план мероприятий на 2020-2021 тренировочный год, основной целью которых являлось создание повышенного интереса к избранному виду спорта, формирование положительной мотивации на соревнования и профилактику негативно влияющих на личность юного спортсмена психических состояний.

План на тренировочный год включал в себя следующие мероприятия:

1. Разработка и распространение тематических буклетов для родителей, тренеров и юных спортсменов.
2. Участие психолога в тренерских советах.
3. Изучение и психологический анализ проводимых тренировочных занятий.
4. Психологическая помощь и психологическое консультирование тренерского состава.
5. Проведение круглых столов по проблемам подготовки и соревновательной деятельности.
6. Проведение тренировочных, коррекционных, профилактических занятий для данной группы детей.
7. Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и др.).
8. Консультационная помощь родителям юных спортсменов.
9. Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте и спортсменах.
10. Проведение тематических конкурсов для повышения интереса к избранному виду спорта.
11. Психологическое просвещение для юных спортсменов.

Результаты оценки динамики психологических характеристик показали, что отмечается повышение интереса спортсменов к занятиям спортом, при этом важно отметить, что мотивация у большинства спортсменов теперь направлена на участие в соревнованиях. Увеличилось число спортсменов, которые не боятся соревнований, а наоборот готовы к достойному соперничеству.

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ Т (СС)

1. Результаты измерения уровня самооценки и уровня притязаний у спортсменов:

2019-2020 тренировочный год

Для всех спортсменов (100%) характерен высокий уровень самооценки и притязаний, при этом у 78% спортсменов степень расхождения между самооценкой и притязаниями слабая, у 18% спортсменов степень расхождения умеренная, а у 4% отмечается сильная степень расхождения.

2020-2021 тренировочный год

Для всех спортсменов (100%) характерен высокий уровень самооценки и притязаний, при этом у 65% спортсменов степень расхождения между самооценкой и притязаниями слабая, у 30% спортсменов степень расхождения умеренная, а у 5% отмечается сильная степень расхождения (рис. 5).

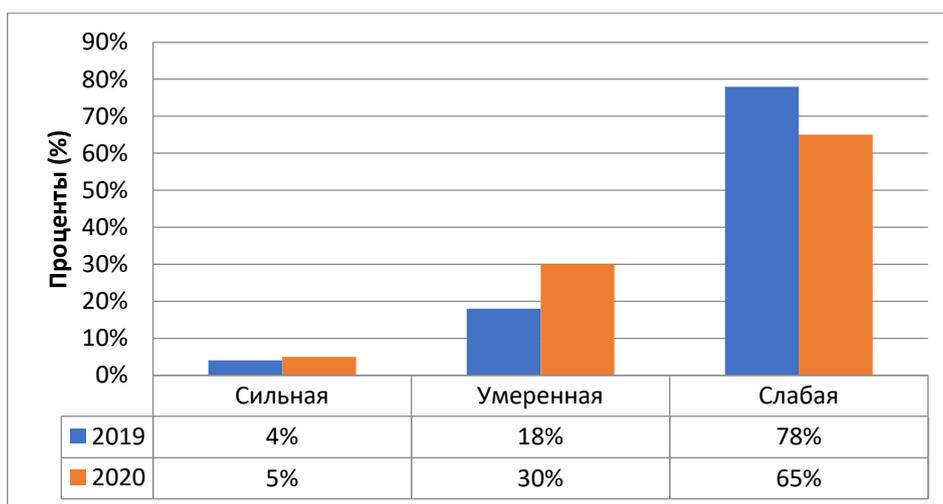


Рисунок 5 – Степень расхождения уровня самооценки и уровня притязаний у спортсменов

2. Результаты измерения потребности у спортсменов в достижении поставленных целей

2019-2020 тренировочный год

Для 79% спортсменов характерен средний уровень потребности достижения поставленных целей, у 14% выявлен высокий уровень и у 7% спортсменов выявлен низкий уровень.

2020-2021 тренировочный год

Для 89% спортсменов характерен средний уровень потребности достижения поставленных целей, у 9% выявлен высокий уровень и у 2% спортсменов выявлен низкий уровень.

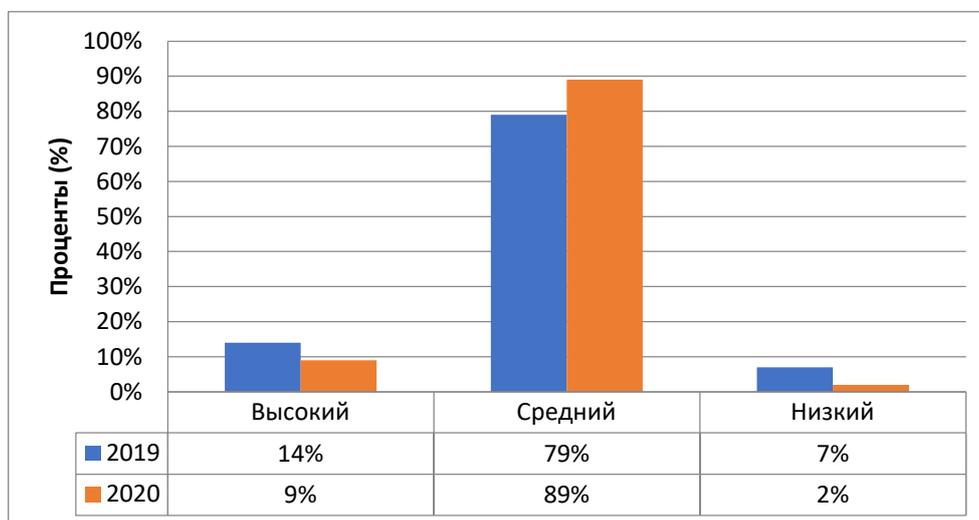


Рисунок 6 – Динамика выраженности у спортсменов потребности в достижении поставленных целей

3. Результаты диагностики психических состояний у спортсменов

2019-2020 тренировочный год

У 29% спортсменов отмечается выраженное стремление к соревновательной деятельности, 21% спортсменов испытывают состояние беспокойства, 18% спортсменов испытывают страх, ожидание провала, у 14% актуальное тренировочное состояние не

выявлено, 11% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума и 7% спортсменов имеют завышенные ожидания (рис. 7).

2020-2021 тренировочный год

У 29% спортсменов отмечается выраженное стремление к соревновательной деятельности и 29% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума, 20% спортсменов имеют завышенные ожидания, 17% процентов спортсменов испытывают страх, ожидание провала и у 5 % - актуальное тренировочное состояние не выявлено.

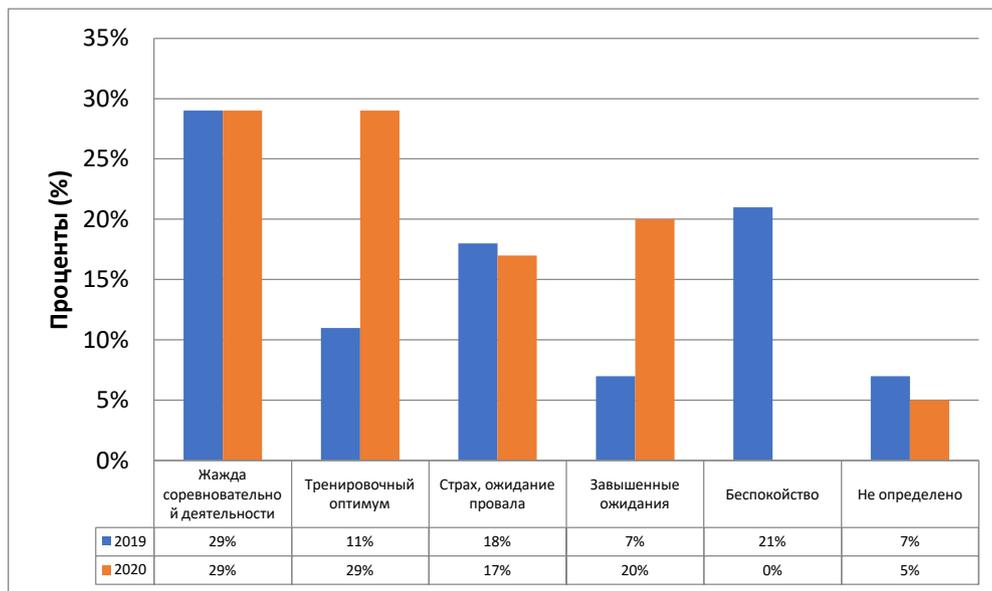


Рисунок 7 –Динамика количества выявленных психических состояний у спортсменов-единоборцев

4. Результаты изучения тренировочной тревожности у спортсменов

2019-2020 тренировочный год

Выявлено, что 61% спортсменов испытывают тревожность, социальный стресс, связанный с межличностными отношениями со сверстниками в тренировочной группе. У остальных 39% спортсменов отмечается отсутствие признаков тренировочной тревожности.

2020-2021 тренировочный год

Выявлено, что 65% спортсменов испытывают тревожность, социальный стресс, связанный с межличностными отношениями со сверстниками в тренировочной группе. У остальных 35% спортсменов отмечается отсутствие признаков тренировочной тревожности.

5. Результаты изучения распространенности акцентуаций характера и темперамента у спортсменов

2019-2020 тренировочный год

У 40% спортсменов выявлен гипертимный тип акцентуации, что говорит о том, что большинство таких спортсменов находятся в повышенном настроении в сочетании с жаждой деятельности, высокой активностью и предприимчивостью.

У 31% спортсменов выявлен экзальтированный тип акцентуации, что говорит о том, что спортсменам данной группы свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных.

У 11% спортсменов выявлен возбудимый тип акцентуации характера, что говорит о том, что спортсменам данной группы свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и обсуждениями.

У 7% спортсменов выявлен эмотивный тип акцентуации, свидетельствующий о том, что спортсмены данной группы – это чувствительные и впечатлительные люди, отличаются глубиной переживаний в области тонких эмоций в духовной жизни человека.

У 7% спортсменов выявлен тревожный тип акцентуации характера. Для данной группы спортсменов основной чертой является склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности.

У 4% спортсменов выявлен циклотимный тип акцентуации. Для спортсменов данной группы характерна частая смена в поведении гипертимических и дистимических фаз.

2020-2021 тренировочный год

У 44% спортсменов выявлен гипертимный тип акцентуации, свидетельствующий о том, что большинство спортсменов находятся в постоянном повышенном настроении в сочетании с жадой деятельности, высокой активностью и предприимчивостью.

У 32% спортсменов выявлен экзальтированный тип акцентуации, свидетельствующий о том, что спортсменам данной группы свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных.

У 14% спортсменов выявлен возбудимый тип акцентуации (свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и обсуждениями).

У 10% спортсменов выявлен циклотимный тип акцентуации, что говорит о том, что для спортсменов данной группы характерна частая смена гипертимических и дистимических фаз.

6. Результаты изучения выраженности качеств лидера у спортсменов

2019-2020 тренировочный год

Среди всех спортсменов качества лидера сильно выражены у 24% спортсменов, у 64% спортсменов выражены средне и у 12% спортсменов качества лидера выражены слабо.

2020-2021 тренировочный год

Среди всех спортсменов качества лидера сильно выражены у 45% спортсменов, у 42% спортсменов выражены средне и у 13% спортсменов качества лидера выражены слабо (рис. 8).

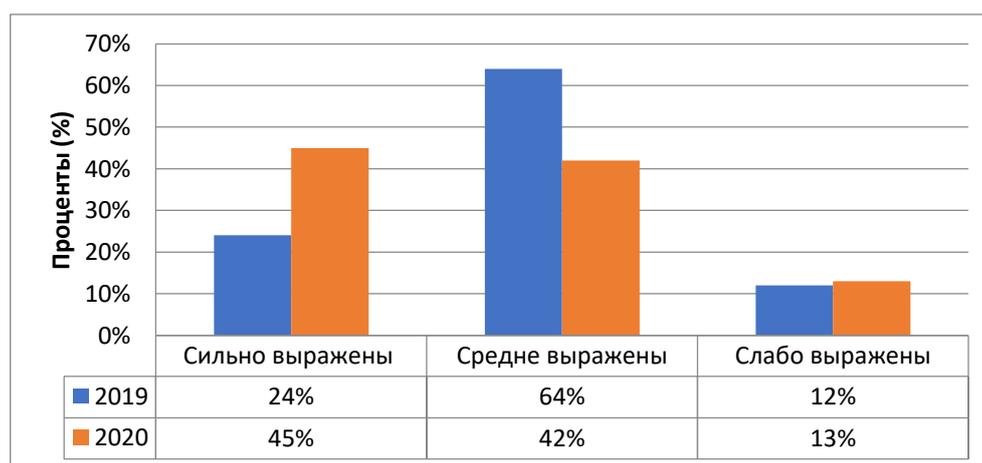


Рисунок 8 – Динамика выраженности качеств лидера у спортсменов

Результаты изучения уровня самооценки и уровня притязаний, потребности в достижении поставленных целей, психических состояний, тренировочной тревожности, распространенности акцентуаций характера и темперамента у спортсменов, находящихся на этапе Т (СС), показывают положительную динамику. Эта динамика отражает усилия участников тренировочного процесса, использования комплексных мероприятий психологического сопровождения спортивной подготовки. Учитывая достигнутые результаты и

возможности, специалистами СШОР «Вымпел» был разработан план психологических мероприятий на тренировочный год, который должен способствовать формированию конкурентоспособной личности спортсмена.

План на 2020-2021 тренировочный год включал в себя следующие мероприятия:

1. Разработка и распространение тематических буклетов для родителей, тренеров и спортсменов.
2. Выступление психолога на тренерских собраниях по вопросам индивидуального подхода к акцентированным личностям в процессе тренировок.
3. Изучение и анализ проводимых тренировочных занятий с учетом результатов социометрического изучения групп.
4. Помощь и консультирование тренерского состава по вопросам социальной психологии.
5. Проведение круглых столов по проблематике исследования.
6. Проведение тренировочных, коррекционных, профилактических занятий для определенных групп спортсменов.
7. Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и др.).
8. Консультационная помощь родителям спортсменов.

При планировании особое внимание обращено на включение мероприятий по оказанию психологической помощи спортсменам, испытывающим тревожность, социальный стресс. Предусмотрен тематический блок групповых теоретических и практических занятий по темам межличностного общения, сплочения, лидерства и конфликтологии.

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ССМ

1. Результаты изучения уровня потребности в самосовершенствовании у спортсменов

2019-2020 тренировочный год

У 67% спортсменов выявлен высокий уровень потребности в самосовершенствовании, у остальных 33% спортсменов выявлен средний уровень потребности в самосовершенствовании.

2020-2021 тренировочный год

У 72% спортсменов выявлен высокий уровень потребности в самосовершенствовании, у остальных 26% спортсменов выявлен средний уровень и у 2% выявлен низкий уровень потребности в самосовершенствовании (рис. 9).

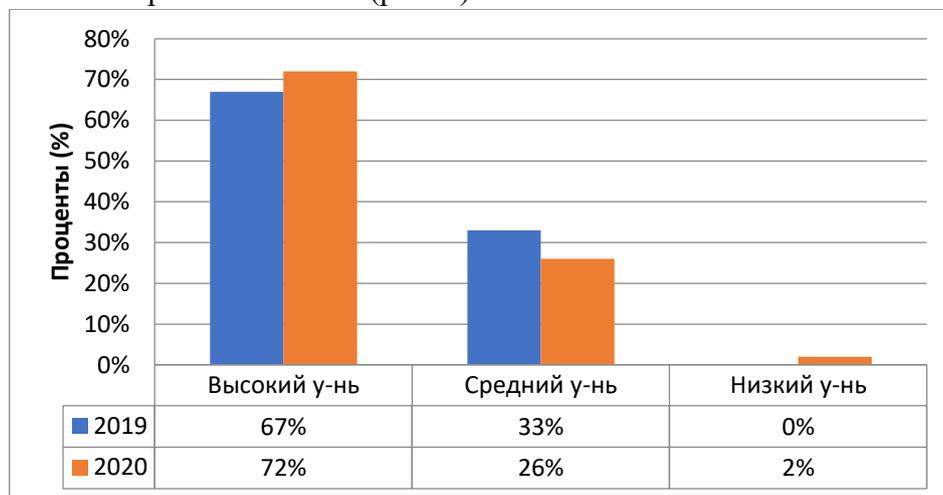


Рисунок 9 – Динамика выраженности уровня потребности в самосовершенствовании у спортсменов

2. Результаты диагностики индивидуально-типологических особенностей спортсменов

2019-2020 тренировочный год

Для большинства спортсменов выявлены личностные особенности, которые свидетельствуют о впечатлительности, склонности к рефлексии, пессимистичности в оценке перспектив (шкала ИТО «Сензитивность»), замкнутости, необщительности, субъективным представлениям и переживаниям (шкала ИТО «Интроверсия») и тревожности, эмоциональности, незащищённости (шкала ИТО «Тревожность»).

Для других получены высокие результаты по шкалам ИТО «Ригидность» и «Спонтанность», что предполагает наличие таких особенностей как инертность, тугоподвижность установок, субъективизм, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов, критичность в отношении иных мнений, непродуманность в высказываниях и поступках соответственно.

2020-2021 тренировочный год

Результаты изучения индивидуально-типологических особенностей в этот период изменений не показали.

3. Результаты диагностики психических состояний спортсменов

2019-2020 тренировочный год

Результаты изучения психических состояний спортсменов в процессе тренировок показали, что 100% спортсменам свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии и стремление к действию.

В процессе спортивных соревнований 100% респондентам свойственны состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность.

2020-2021 тренировочный год

В этот тренировочный период получены аналогичные результаты.

Результаты диагностики свидетельствуют о том, что спортсмены на этапе совершенствования спортивного мастерства обладают некоторыми качествами, которые могут негативно сказываться на реализации ими спортивного потенциала. К данным состояниям относятся опасения, тревожные ожидания, импульсивная реактивность, сензитивность, интроверсия и др.

В процессе психологического обследования выявлены спортсмены с низким уровнем потребности в самосовершенствовании, которые нуждаются в психологической помощи, прежде всего, в обучении методам саморегуляции таких состояний как опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность.

Был скорректирован план мероприятий, который включает в себя блок теоретических и практических занятий, направленных на повышение уверенности спортсмена в себе, обучение данных спортсменов способности анализировать свою спортивную деятельность, а также приобщение данных спортсменов к участию в психологических мероприятиях для других этапов подготовки, для закрепления на практике полученных знаний и навыков.

План на тренировочный 2020-2021 год включает в себя тематику занятий, которые учитывают необходимость коррекции нежелательных для спортсменов-единоборцев качеств:

1. Разработка и распространение тематических буклетов для тренеров и спортсменов.
2. Выступление психолога на тренерских собраниях с информацией о выявленных проблемах и необходимости учета негативных качеств в ходе тренировок.
3. Изучение и психологический анализ проводимых тренировочных занятий;

4. Помощь и консультирование тренерского состава с разработкой индивидуальных психолого-педагогических рекомендаций.

5. Проведение круглых столов по проблематике исследования с приглашением успешных спортсменов.

6. Проведение тренинговых, коррекционных, профилактических занятий для определенных групп спортсменов, у которых были выявлены характеристики, связанные с опасениями, тревожными ожиданиями, импульсивной реактивностью, сензитивностью и др.

7. Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и мн. др.).

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ВСМ

1. Результаты измерения уровня самоотношения у спортсменов

2019-2020 тренировочный год

У 100% спортсменов выявлено позитивное самоотношение.

2020-2021 тренировочный год

У 100% спортсменов выявлено позитивное самоотношение.

2. Результаты диагностики индивидуально-типологических особенностей спортсменов

2019-2020 тренировочный год

У 72% спортсменов выявлены повышенные оценки по таким шкалам, как «Сензитивность» и «Интроверсия». У 28% высокие оценки по шкалам «Ригидность», «Лабильность» и «Спонтанность». Остальные характеристики находятся в пределах средних значений.

2020-2021 тренировочный год

У 65% спортсменов выявлена выраженность характеристик по таким шкалам, как «Сензитивность» и «Интроверсия». У 29% выявлена выраженность по шкалам «Ригидность», «Лабильность» и «Спонтанность». Остальные оценки находятся в пределах средних значений.

Полученные результаты показывают распространенность у спортсменов таких личностных качеств, как впечатлительность, склонность к рефлексии, пессимистичность в оценке перспектив, инертность установок, субъективизм, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов, критичность в отношении иных мнений, выраженная изменчивость настроения, мотивационная неустойчивость, непродуманность в высказываниях и поступках, что требует проведения психологической коррекции совместно со всеми участниками подготовки спортсменов.

3. Результаты диагностики психических состояний спортсменов

2019-2020 тренировочный год

В момент тренировочных занятий 100% спортсменам свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии и стремление к действию.

В момент соревнований 100% спортсменам свойственны состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность.

2020-2021 тренировочный год

В момент тренировочных занятий 100% спортсменам свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии и стремление к действию.

В момент соревнований 100% спортсменам свойственны состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность.

Результаты психодиагностики показали, что среди спортсменов выделены состояния на соревнованиях, которые могут негативно сказываться в дальнейшем на реализацию ими спортивного потенциала (опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность).

В связи с этим был разработан план мероприятий на тренировочный год, который учитывал необходимость проведения психокоррекционной работы, направленной на снижение влияния отдельных личностных качеств на тренировочный и соревновательный процессы.

План на 2020-2021 тренировочный год включает в себя следующие мероприятия:

1. Выступление психолога на тренерских собраниях о результатах психологического изучения спортсменов и учете полученных данных при подготовке к соревнованиям.
2. Изучение и анализ проводимых тренировочных занятий, их направленности на устранение психологических причин (опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность), негативно сказывающихся на результаты соревнований.
3. Помощь и консультирование тренерского состава с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.
4. Проведение круглых столов по проблематике исследования.
5. Проведение специальных тренировочных, коррекционных занятий для данной группы спортсменов.
6. Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и мн. др.).

Научно-исследовательская работа по результатам реализации проекта ФЭП

Научные статьи:

1. Мокина Е.С., Прохоров В.Н., Прихожаев И.А. Исследование типов акцентуаций характера у спортсменов-единоборцев на этапе спортивной специализации и планирование мероприятий по повышению конкурентноспособности спортсменов // «Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах» : Материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвящённой памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова (Россия, Москва, 14 февраля 2020 года) / Под общ. Ред. С.Е. Табакова. – М.: Лица, 2020. – 232 с.
2. Алмазова Е.Н. Изучение тревожности спортсменов, поступивших на отделение единоборств/ Е.Н. Алмазова// Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского. Серия: Психолого-педагогические науки. 2020. – Калуга: Издательство КГУ имени К.Э. Циолковского, 2020. – С. 208-215.
3. Белоусова Д.В., Миронов С.А. Изучение свойств темперамента у спортсменов, поступивших на отделение единоборств/Д.В. Белоусова, С.А. Миронов // Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского. Серия: Психолого-педагогические науки. 2020. – Калуга: Издательство КГУ имени К.Э. Циолковского, 2020. – С. 215-224.
4. Романова К.Ю. Особенности спортивной мотивации спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом/К.Ю. Романова// Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского. Серия: Психолого-педагогические науки. 2020. – Калуга: Издательство КГУ имени К.Э. Циолковского, 2020. – С. 235-243.
5. Уляшина Н.А., Седин В.И., Мокина Е.С., Ващенко А.С. Психологические особенности личности спортсменов отделения единоборств на разных этапах подготовки / Н.А. Уляшина, В.И. Седин, Е.С. Мокина, А.С. Ващенко // Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта» 18 -19 сентября 2020 г. (г. Чайковский, Пермский край): в 2-х томах. Том 2 / под общ. ред. Фендель Т.В. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020 г. – С. 221-229.
6. Ващенко А.С., Жуков Н.А. Внедрение корпоративных программ по укреплению здоровья сотрудников в организациях как механизм реализации федеральных проектов/ А.С. Ващенко, Н.А. Жуков // У истоков российской государственности. Исследования, материалы. –Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Издательство «Эйдос»), 2020. – С. 109-114 (Серия «Калужские страницы»).
7. Ващенко А.С., Миронов С.А. Организация внутришкольного курса повышения квалификации тренеров как условие развития профессионализма тренеров/ А.С. Ващенко, С.А. Миронов // // У истоков российской государственности. Исследования, материалы. – Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Издательство «Эйдос»), 2020. – С. 114-118 (Серия «Калужские страницы»).
8. Уляшина Н.А., Седин В.И., Мокина Е.С., Ващенко А.С. Организация психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, на этапе высшего спортивного мастерства / Н.А. Уляшина, В.И. Седин, Е.С. Мокина, А.С. Ващенко // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по спортивной науке: «Подготовка спортивного резерва». – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2020. – С. 430-438.
9. Краснощеченко И.П., Мокина Е.С., Соломатникова Н.Г., Никитин Н.В. Условия профилактики профессионального выгорания специалистов профессий сферы спорта/ И.П.

Краснощеченко, Е.С. Мокина, Н.Г.Соломатникова, Н.В. Никитин // Вестник калужского университета Серия: Психолого-педагогические науки. 2020. – Калуга: Издательство КГУ имени К.Э. Циолковского, 2020. – С. 200-216.

Все статьи доступны по ссылке - https://yadi.sk/d/Q6XXm_TLQ8qN5w

Курсовые работы студентов КГУ им. К.Э. Циолковского (на основании соглашения о сотрудничестве):

1. «Программа профилактики эмоционального выгорания тренеров»
Выполнил: студент 3 курса Института социальных отношений Никитин Н.В.
Научный руководитель: Соломатникова Н.Г., старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания.
2. «Связь субъективной успешности с типом мотивации спортсмена»
Выполнил: студент 3 курса Института психологии Потапова Е.В.
Научный руководитель: Подольская И.А., канд. филос. наук, доцент кафедры социальной и организационной психологии
3. «Учет личностных качеств в консультировании спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах»
Выполнил: студент 3 курса Института психологии Акимкина А.А.
Научный руководитель: Подольская И.А., канд. филос. наук, доцент кафедры социальной и организационной психологии

Выпускные квалификационные работы студентов КГУ им. К.Э. Циолковского (на основании соглашения о сотрудничестве):

1. «Разработка критериев психолого-педагогического мониторинга качества спортивных результатов у спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами»
Выполнил: студент 4 курса Института психологии Белугина Д.А.
Научный руководитель: Меньшиков П.В., канд. псих. наук, доцент кафедры Психологии развития и образования.
2. «Программа психологического сопровождения спортивной деятельности студентов»
Выполнил: студент 4 курса Института психологии Потапова Е.В.
Научный руководитель: Подольская И.А., канд. филос. наук, доцент кафедры социальной и организационной психологии

Порядок вынесения итогового заключения об уровне психологической подготовленности спортсменов-единоборцев на всех этапах подготовки

Оценка психологической подготовленности спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, осуществляется с целью прогнозирования устойчивости их функционального состояния к воздействию неблагоприятных психологических факторов спортивной деятельности.

Для оценки и прогнозирования уровня психологической подготовленности спортсменов используются: экспертные оценки спортивного психолога, результаты консультаций с тренерским составом, психологические методы, позволяющие оценить эмоционально-волевую, мотивационно-потребностную и когнитивную сферы личности.

Авторами исследования были предложены следующие уровни психологической подготовленности и их описание (табл 1):

Таблица 1 – Интерпретация уровней психологической подготовленности спортсменов

УРОВНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ		
ОПТИМАЛЬНЫЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
На этапе отбора		
Представители данной группы обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Отмечается перспективное целеполагание, личное желание ребенка заниматься избранным видом спорта (сознательность выбора). Отмечается общая осведомленность об избранном виде спорта.	Представители данной группы обладают достаточно хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Отмечаются ожидания от выбранного вида спорта, при этом выявлена лабильность в степени устойчивости интереса к занятиям избранным видом спорта. Отмечается общая осведомленность об избранном виде спорта.	Представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Желание заниматься избранным видом спорта является недостаточно сознательным (занимается по желанию родителей и др.). Способны проявлять протест против тренировок.
На этапе начальной подготовки		
Представители данной группы успешны в своей спортивной деятельности, т.к. имеют устойчивый интерес и направленность к избранному виду спорта, убежденность в правильности выбора и мотивацию не только на тренировочные занятия, но и на участие в соревнованиях. Обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Отмечается перспективное целеполагание, личное желание ребенка заниматься избранным видом спорта (сознательность выбора). Достаточный уровень потребности в достижении результатов в избранном виде спорта. Устойчивое идентификация себя как спортсмена. Наличие необходимого тренировочного состояния «Жажда соревновательной деятельности»,	Представители данной группы достаточно успешны в своей спортивной деятельности, т.к. обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Имеют достаточно устойчивые мотивационные показатели выбора вида спорта, при этом способны проявлять лабильность в устойчивости интереса к избранному виду спорта, в свою очередь спортивная мотивация в большей степени направлена на сами тренировки, реже на участие в соревнованиях. Отмечаются положительные ожидания от выбранного вида спорта. Достаточный уровень потребности в достижении результатов в избранном виде спорта. Недостаточно устойчивая идентификация себя как спортсмена. Наличие необходимого	Представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. На момент тренировок характерны такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность».

<p>которое характеризуется достаточно хорошей мотивацией тренироваться и средним уровнем тренировочной тревожности. Характерен базовый уровень знаний об избранном виде спорта, начальный уровень формирования спортивных компетенций, при этом отмечается потребность (желание) в получении новых знаний.</p>	<p>тренировочного состояния «Тренировочный оптимум», которое характеризуется средним уровнем мотивации тренироваться и средним уровнем тренировочной тревожности. Характерен базовый уровень знаний об избранном виде спорта, начальный уровень формирования спортивных компетенций, при этом отмечается потребность (желание) в получении новых знаний.</p>	
<p>На тренировочном этапе (специальной специализации)</p>		
<p>Представители данной группы обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Отмечается адекватность притязаний и незначительный уровень расхождения ее с уровнем самооценки (соответствие ожиданий личным возможностям). Характерна достаточная устойчивость мотивации к занятиям спортом и участию в соревнованиях различного уровня. Данные представители способны анализировать значимость своих достижений цели и значимость для своей будущей спортивной деятельности. Характерен адекватный (критический) самоанализ своей спортивной деятельности. Отмечается выраженное целеполагание на построение спортивной карьеры. Достаточный уровень потребности в достижении результатов в избранном виде спорта. Отмечается необходимое тренировочное состояние «Жажда соревновательной деятельности», которое характеризуется достаточно хорошей мотивацией тренироваться и средним уровнем тренировочной тревожности. Имеют потребность в новых знаниях и проявляют готовность их получать. Способны использовать новые знания на практике и имеют базовый уровень компетенций. Демонстрируют активную позицию сторонника здорового образа жизни (ЗОЖ).</p>	<p>Представители данной группы достаточно успешны в своей спортивной деятельности, т.к. обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Отмечается адекватность притязаний и средний уровень расхождения ее с уровнем самооценки (соответствие ожиданий личным возможностям). Характерна достаточная устойчивость мотивации занятия спортом. Достаточный уровень потребности в достижении результатов в избранном виде спорта. При этом они способны показывать нестабильность спортивных результатов. Характерен недостаточно адекватный самоанализ своей спортивной деятельности. Отмечается необходимое тренировочное состояние «Тренировочный оптимум», которое характеризуется средним уровнем мотивации тренироваться и средним уровнем тренировочной тревожности. Имеют потребность в новых знаниях и проявляют готовность их получать, но отмечается недостаточный уровень способности к использованию новых знаний на практике. Имеют базовый уровень формирования компетенций.</p>	<p>Представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Отмечается высокий уровень расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки (несоответствие ожиданий личным возможностям). На момент тренировок характерны такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность», «Страх, ожидание провала», «Беспокойство».</p>
<p>На этапе совершенствования спортивного мастерства</p>		
<p>Представители данной группы обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Проявляют устойчивую мотивацию на участие в соревнованиях всероссийского и</p>	<p>Представители данной группы достаточно успешны в своей спортивной деятельности, т.к. обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Проявляют</p>	<p>Представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Обнаруживается неспособность выдерживать высокие тренировочные и соревновательные нагрузки. На момент тренировок характерны</p>

<p>международного уровней. Отмечается эмоциональная стабильность и устойчивость спортивной результативности. Характерна способность к переносу высоких тренировочных и соревновательных нагрузок и способность к сохранению достигнутых результатов и их повышению. Отмечается готовность и потребность в новых знаниях, а также желание делиться опытом и знаниями. Отмечается формирование необходимых спортивных компетенций и активная позиция сторонника ЗОЖ.</p>	<p>достаточную устойчивость мотивации на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней. Имеют потребность в новых знаниях и проявляют готовность их получать, а также желание делиться опытом и знаниями. Отмечается наличие части необходимых спортивных компетенций. При этом могут проявлять нестабильность спортивной результативности и, как следствие, - неспособность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.</p>	<p>такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность», «Страх, ожидание поражения», «Беспокойство».</p>
На этапе высшего спортивного мастерства		
<p>Представители данной группы обладают выраженными хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Обладают устойчивостью мотивации к участию в соревнованиях всероссийского и международного уровней. Выражена эмоциональная стабильность и стабильность спортивной результативности. Характерна способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок и способность к сохранению достигнутых результатов и их улучшению. Активная позиция сторонника ЗОЖ, желание делиться опытом и знаниями, готовность оказывать помощь в подготовке и организации спортивных мероприятий и в целом владение спортивными компетенциями.</p>	<p>Представители данной группы достаточно успешны в своей спортивной деятельности, т.к. обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Проявляют достаточную устойчивость мотивации на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней. Испытывают потребность в новых знаниях и проявляют готовность их получать, а также желание делиться опытом и знаниями. Отмечается формирование необходимых спортивных компетенций. Способны проявлять нестабильность спортивной результативности и, как следствие, - неспособность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.</p>	<p>Представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Отмечается неспособность справиться с высокими тренировочными и соревновательными нагрузками. На момент тренировок характерны такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность», «Страх, ожидание провала», «Беспокойство».</p>

Объективная оценка и прогнозирование уровня психологической подготовленности спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, является важной системообразующей информацией в работе участников по их подготовке.

Формализация характеристик позволяет их сравнивать и формировать выводы о наиболее приемлемой траектории подготовки спортсмена с учетом слабых и сильных его сторон. Такой подход обеспечивает преемственность и заданную направленность тренировочного процесса, системность в использовании необходимой информации на этапах подготовки и повысить качество взаимодействия участников – родителей, спортсменов, тренерского состава, психологов.

Учет в планировании подготовки спортсменов данных о мотивации, выносливости, уровнях сформированности соответствующих компетенций и профессионально важных качеств, позволяет оптимизировать процесс подготовки, распределять усилия участников в тренировочном процессе и, в итоге, повысить качество соревновательной деятельности.

Психоспортограммы успешного спортсмена на всех этапах спортивной подготовки

Для решения основной задачи нашего исследования, заключающейся в формировании комплекса требований к личностным качествам спортсмена-единоборца, были проведены:

- анализ литературных источников, содержащих различные подходы к формированию перечней спортивно важных качеств (компетенций) спортсменов, а также специалистов, к которым предъявляются аналогичные требования профессиональной деятельности;
- изучены результаты психодиагностики (результаты первичной и повторной диагностики) спортсменов, имеющих различные уровни спортивной подготовки;
- анализ экспертных данных, полученный среди тренерского состава о профессионально значимых компетенциях успешных спортсменов.

В ходе исследования учитывались возрастные характеристики спортсменов, которые приняли участие в психологическом обследовании.

Актуальность исследования обусловлена дефицитом данных в доступной литературе о необходимых спортсмену спортивно важных качеств (компетенций), возможностью их диагностики и прогностической ценности получаемых данных о личности (индивидуально-типологических особенностей личности, психических познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы), являющихся основой психоспортограммы.

Практика подготовки спортсменов показывает, что уже на ранних этапах тренировочного процесса необходимо учитывать ряд особенностей личности, которые могут являться сдерживающим фактором на начальной стадии подготовки, а на этапе высшего спортивного мастерства становятся ключевыми [1, 2, 3]. Учет предполагает наличие оценок спортивно важных качеств и желательную траекторию их развития.

При формировании психоспортограмм использовалась 10-ти балльная система оценки важности показателей, где:

- 1-2 балла – низкий уровень оценивания;
- 3-4 балла – ниже среднего уровня оценивания;
- 5-6 балла – средний уровень оценивания;
- 7-8 балла – выше среднего уровня оценивания;
- 9-10 баллов – высокий уровень оценивания.

Экспертная оценка осуществлялась с помощью перечня систематизированных спортивно важных качеств (компетенций) спортсмена (табл 2):

Таблица 2 - Спортивно важные качества (компетенции) спортсмена

Показатели оценивания	Этап подготовки	Профессионально важные качества (компетенции)
Эмоционально-волевая сфера	отбор	1.Сформированность эмоционально-волевой сферы; 2. Отношение к тренировочному процессу.
	НП	1.Актуальное тренировочное состояние.
	Т (СС)	1.Актуальное тренировочное состояние; 2.Эмоциональная надежность.
	ССМ	1.Эмоциональное состояние; 2.Эмоциональная стабильность.
	ВСМ	1.Волевой самоконтроль; 2. Эмоциональная устойчивость.
	отбор	1.Индивидуально-типологические особенности личности; 2. Тип нервной системы; 3. Темперамент.

Личностная сфера (личностные качества)	НП	Индивидуально-типологические особенности личности; 2.Индифицирование себя как спортсмена; 3. Уровень адаптации в условиях спортивной школы.
	Т (СС)	1.Характерологические особенности (акцентуации характера); 2.Самоанализ своей спортивной деятельности; 3.Уровень самооценки; 4.Уровень самоотношения; 5.Межличностное общение личности (социометрия); 6.Способность к лидерству; 7. Тип нервной системы.
	ССМ	1.Качества личности; 2.Способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок; 3.Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению; 4. Индивидуально-типологические особенности личности; 5. Склонность к доминированию.
	ВСМ	1.Темперамент; 2.Качества личности; 3.Способность к перенесению 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. Коммуникабельность; 8. Самосознание личности.
Когнитивная сфера	Отбор	1.Общая осведомленность о конкретном виде спорта
	НП	1.Базовое знание; 2.Потребность в получении новых знаний; 3.Начальный уровень формирования компетенций.
	Т (СС)	1.Готовность к новым знаниям; 2.Потребность в новых знаниях; 3.Активная позиция сторонника ЗОЖ; 4.Способность использовать новые знания на практике; 5.Базовый уровень формирования компетенций.
	ССМ	1.Готовность к новым знаниям; 2. Потребность в новых знаниях; 3. Активная позиция сторонника ЗОЖ; 4. Желание делиться опытом и знаниями; 5. Динамика формирования компетенций.
	ВСМ	1. Активная позиция сторонника ЗОЖ; 2. Желание делиться опытом и знаниями; 3.Готовность оказывать помощь в подготовке и организации спортивных мероприятий; 4. Владение компетенциями.
	Отбор	1.Перспективное целеполагание;

Мотивационно-потребностная сфера		2. Мотивация спортивной деятельности (сознательность выбора вида спорта, ожидания от выбранного вида спорта и т.д.); 3. Желание тренироваться.
	НП	1. Степень устойчивости интереса к занятиям спортом; 2. Потребность в достижении результатов; 3. Мотивация спортивной деятельности (мотивация на тренировки или соревнования); 4. Перспективное целеполагание.
	Т (СС)	1. Адекватность притязаний и уровень самооценки; 2. Устойчивость мотивации; 3. Значимость достижения цели; 4. Значимость спортивной деятельности; 5. Потребность в достижении цели.
	ССМ	1. Потребность в самосовершенствовании; 2. Потребность в достижении цели; 3. Мотивация на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней.
	ВСМ	1. Ценностная ориентация.
Спортивная результативность	НП	1. Соответствие уровня подготовленности спортивным результатам.
	Т (СС)	
	ССМ	
	ВСМ	
Сохранность контингента	НП	1. Стабильность (регулярность) посещения тренировочных занятий.
	Т (СС)	
	ССМ	
	ВСМ	

Результаты анализа оценок позволили разработать психоспортограммы (психологический паспорт) будущего чемпиона на каждом этапе подготовки (рис. 1-5).

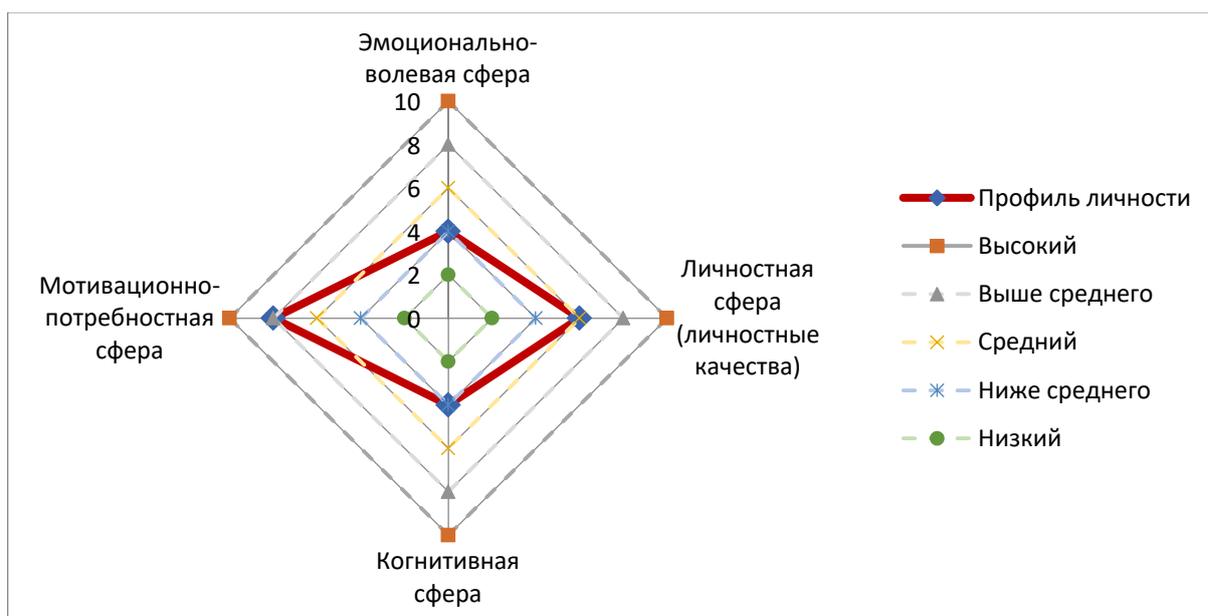


Рисунок 1. Психоспортограмма «успешного спортсмена» на этапе отбора

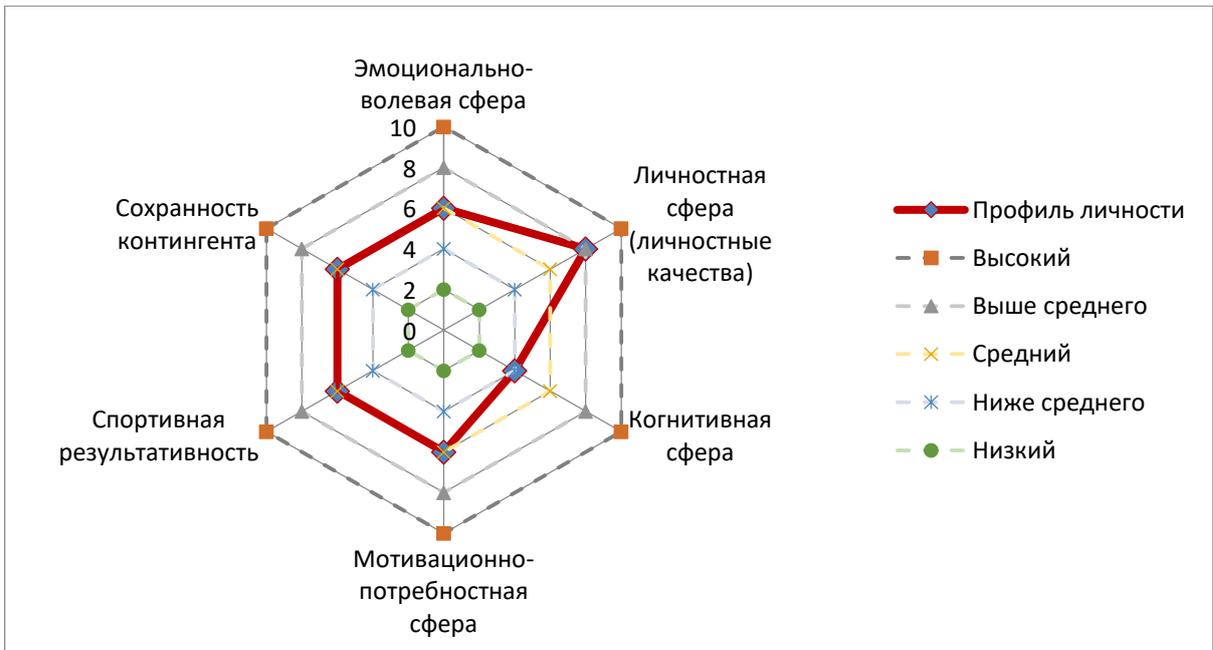


Рисунок 2. Психоспортограмма «успешного спортсмена» на этапе НП

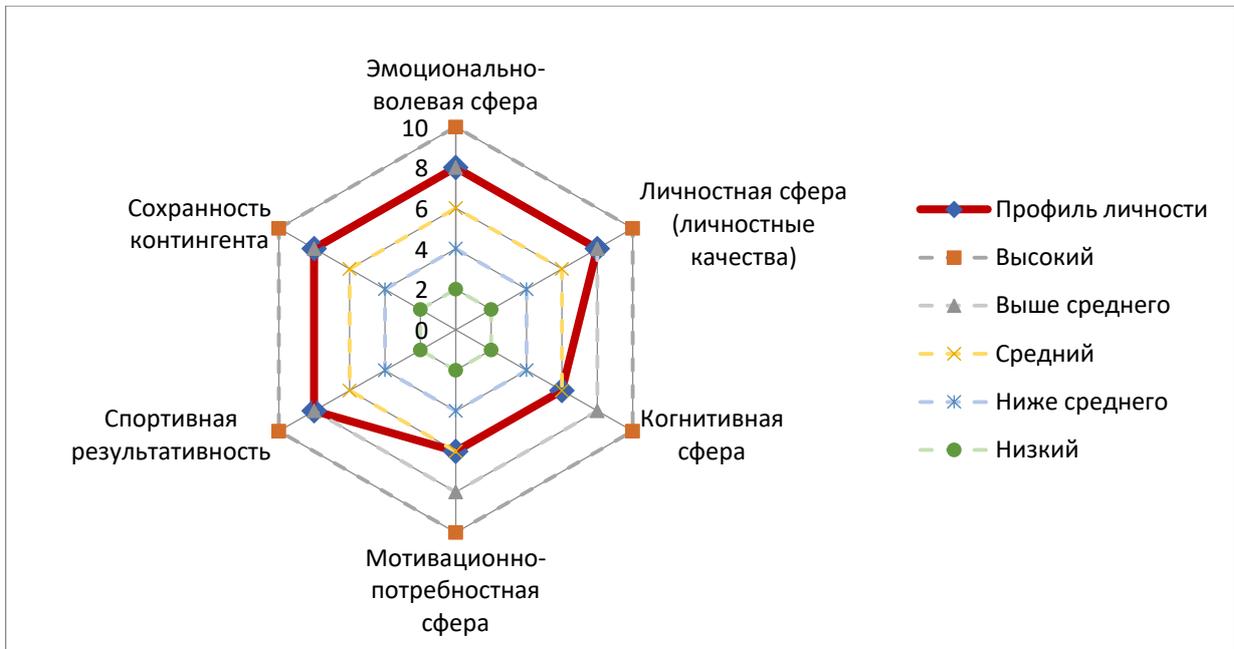


Рисунок 3. Психоспортограмма «успешного спортсмена» на этапе Т (СС)

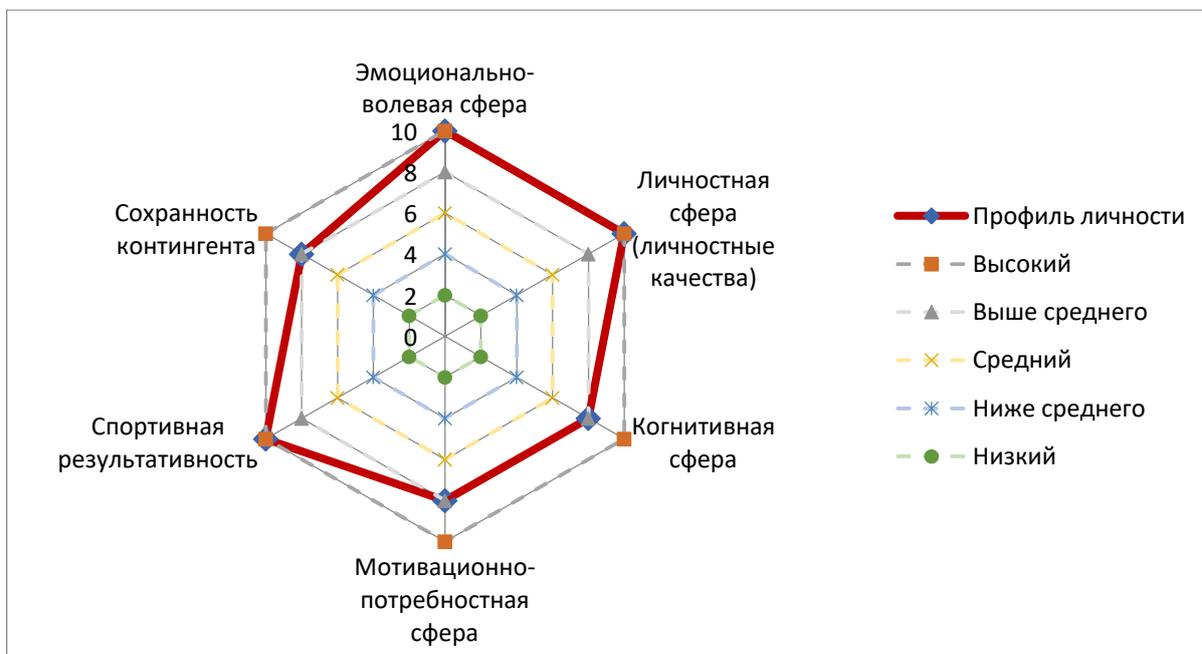


Рисунок 4. Психоспортграмма «успешного спортсмена» на этапе ССМ

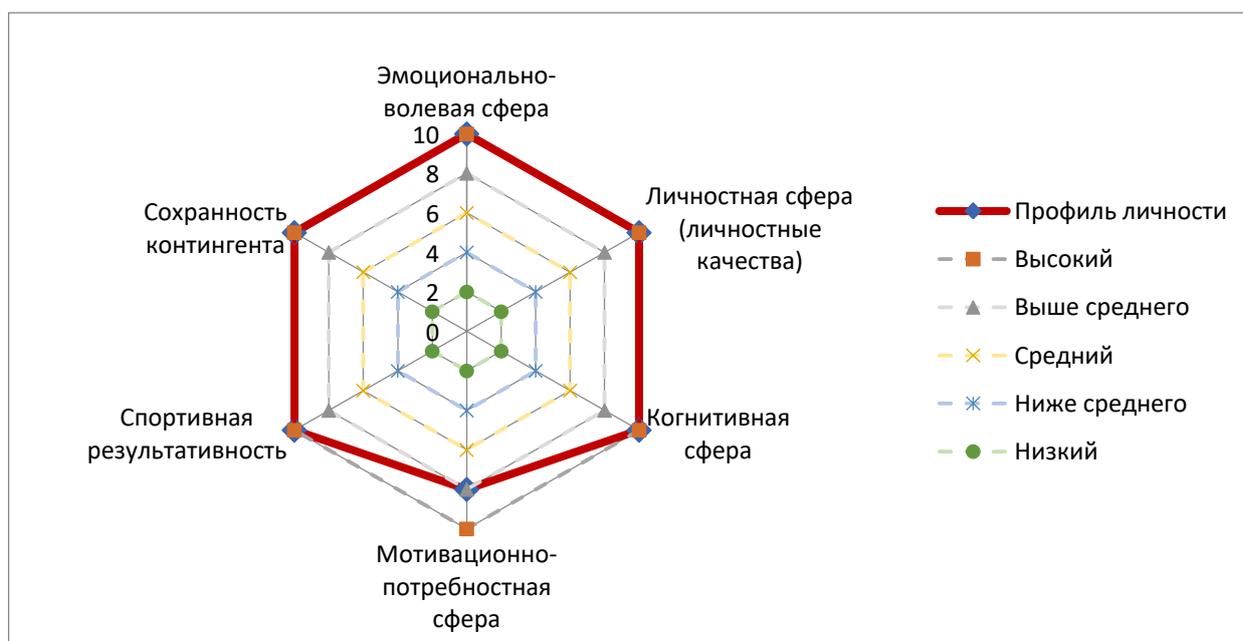


Рисунок 5. Психоспортграмма «успешного спортсмена» на этапе ВСМ

Специалисты СШОР «Вымпел» считают, что разработка психоспортграмм для группы видов спорта «спортивные единоборства» позволит психологу совместно с тренером установить не только главные особенности психики, но и параметры, которые необходимо контролировать в процессе многолетней спортивной подготовки.

Используемые источники:

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. Пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГИФК, 1995. 186 с.
2. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. 464 с.
3. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта / Р. М. Загайнов – М.: Советский спорт, 2012. 292 с.

**Методические материалы и специальная литература,
используемая в работе со спортсменами, их родителями и тренерским составом
(библиотека спортивного психолога)**

При проведении консультационной помощи спортсменам, их родителям и тренерскому составу использовались следующие методические материалы и специальная литература:

1. Айсмонтас Б.Б. Общая психология : Схемы / Б. Б. Айсмонтас. - М.: ВЛАДОС Пресс, 2002. - 287 с.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 351с.
3. Ананченко М.Ю. Лидерство как поиск ответов на вызовы современности/ М.Ю. Ананченко.- Альфа-книга, 2008. - 64 с.
4. Ануфриев А.Ф., Барабанщикова Т.А., Рыжкова А.Н. Психологические методы изучения личности. Практикум. – М.: Ось-89, 2009. – 304с.
5. Бабличенко М.М. Психологические тренинги на каждый день. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. — 221с.
6. Бабушкин Г.Д. Психологическое сопровождение становления спортсмена субъектом деятельности: постановка проблемы. //Физическая культура и спорт. Омский научный вестник. 2013г. №3(119). С.170-210.
7. Бабушкин Г.Д. Формирование психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе. //Научно-практический журнал «Спортивный психолог». 2003г. №2(29). С.37-42.
- 8.Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации. //Физическая культура и спорт. Омский научный сборник. 2014г. №1(125). С.158-160.
9. Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П. Когнитивно-психологический ресурс и его влияние на состояние и деятельность спортсмена. //Научно-практический журнал «Спортивный психолог». №1(19). 2010г. С.55-58
10. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в соревновательной деятельности и методика диагностики её переносимости спортсменом. //Физическая культура и спорт. Омский научный сборник. 2013г. №5(122). С.178-182.
11. Бабушкин, Г.Д. Когнитивно-психологический ресурс и его влияние на состояние и деятельность спортсмена / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин // Рудиковские чтения : материалы Междунар. науч. конф. психол. спорта. — М. : РГУФК, 2009. - С. 25 - 26.
12. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. - Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014.- 243 с.
13. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений. Национальный психологический журнал / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова. – 2015. – № 2(18). – С. 3-12.
14. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. - СПб.: Речь, 2005. -
15. Березин С.В. Словарь психологических терминов/ С.В. Березин, К.С. Лисецкий, М.Е. Серебрякова, 2002.- 353 с.
16. Богданов Я.В. Типология личностей Л.Н. Гумилёва с позиций учения об акцентуациях.- М.: АСТ, 2013.- 192 с.
17. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов/ В.А. Бодров. – М.. ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
18. Брайент Дж. Кретти Психология в современном спорте / Дж.К. Брайент.- М.: «Физкультура и спорт», 1978.- 831 с.

19. 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;
20. Веракса А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена/ А.Н, Веракса.- М.: Спорт, 2016.- 208 с.
21. Веракса А.Н. Профессия «спортивный психолог». //Национальный психологический журнал. 2012г. №1(7). С.134-138.
22. Вяткин Б.А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика. - Пермь, Книжный мир, 2005. - 390с.
23. Гаврилова Е. А. О синдроме перетренированности / Е. А. Гаврилова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2009. - № 2. - С. 25-27.
24. Гаврилова Е. А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия: монография. / Е. А. Гаврилова. - М.: «Советский спорт», 2013. - 200 с.;
25. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин.- Минск: Харвест, 1998.- 82 с.
26. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Учебное пособие. Краснодар, 2008 г. – 220 с.;
27. Гоулман Д. Многоликое лидерство. - М.: Академический проект, 2014. – 75с.
28. Гуцин В.И. Психологическое сопровождение космонавтов и спортсменов: сходство методологических подходов/ В.И. Гуцин, К.Н. Еськов.- Авиакосмическая и экологическая медицина, 2007.- Т. 41. - № 6/1. - С. 29-31
29. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб: Питер, 2008. — 352с.
30. Ильин, Е.П. Дифференциальная психология. – СПб.: Питер, 2000. – 464с.
31. Ильин, Е.П. Психология воли. - СПб.: Питер, 2011. - 364с.
32. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 443с.
33. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии/ В.А. Курашвили // Методическое пособие, ЦСТ Москомспорта, 2011.- 114 с.
34. Левитова Н.Д. Вопросы психологии: Фрустрация как один из видов психологических состояний/ Н.Д. Левитова.- М.: Альфа-книга, 2015. – 274 с.
35. 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.
36. Лубышева Л.И. Современный спорт: проблемы и решения. //Вестник ЮУрГУ. Серия: «Образование, здравоохранение, физическая культура». 2014г. Т.14. №1. С.12-14.
37. Мартенс Р. Социальная психология и спорт/Р. Мартенс. - М., 1979. – 64 с.
38. Матвеев Л. П. Категории "развитие", "адаптация" и "воспитание" в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры.- №1, 1999.- С. 2-11;
39. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. - М.: «Медицина», 1988. - 256 с.;
40. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов/ В.Г.Никитушкин, - М.: «Физкультура и спорт», 2013. -208 с.;
41. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд; пер. с англ. Г. Гончаренко. - Киев: Олимпийская литература, 2001.- 335 с.
42. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: Издат. центр «Академия», 2008. – 288с.
43. Павлов С. Е., Павлова Т. Н. Технология подготовки спортсменов / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова. – МО, Щелково: Издатель Мархотин П. Ю., 2011. – 344 с.;
44. Панов А.Г., Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Аутогенная тренировка. Библиотека практического врача. – Л.: Медицина, 1973. - 216с.

45. Пикалова М. Гид по развитию лидерских компетенций. – М.: Альпина Паблшер, 2015. – 111с.
46. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Под ред. Г.С. Никифорова.- СПб.: Речь, 2006.- 477 с.
47. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. - М.: МГУ, 2011.- 424 с.
48. Сафонов В.К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности. /В.К. Сафонов// Национальный психологический журнал.- 2012.- №2(8). - С.71-74.
49. Седин В.И. Психологические критерии объективизации аттестационных характеристик командного состава ВМФ/В.И. Седин. – СПб.: ВМИИ, 2003. – 80 с.
50. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье.- М.: Государственное Издательство Медицинской Литературы. МЕДГИЗ, 1960. -253 с.;
51. Смирнова В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности /В.В. Смирнова// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2009.- С. 89-93.
52. Трошин, В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства: диагностика, лечение, профилактика / В.Д. Трошин. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2007.- 784 с.
53. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 326с.
54. Фудин Н.А. и др. Влияние различных видов спорта на деятельность функциональных систем организма человека /Н.А. Фудин// Вестник новых медицинских технологий, 2015.- т. 9.- №. 1.- публикация 2-1.
55. Ханин, ЮЛ. Психология общения в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 209с.
56. Шепелева Л. Программы социально-психологических тренингов. – СПб.: Питер, 2011. – 160с.
57. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. — М.: Медицина, 1985. - 32с.
58. Эксакусто Т.В., Истратова О.Н. Групповая психокоррекция: тренинги и роли, игры для личностного и профессионального развития. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 254с.