

**Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
«Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского»**

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

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ,
НА ВСЕХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методическое пособие



Калуга, 2022

**Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
«Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского»**

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

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ,
НА ВСЕХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методическое пособие

Рекомендовано учебно-методическим советом КГУ им. К.Э. Циолковского к использованию в работе психологов и специалистов в организациях спортивной направленности, а также при подготовке студентов, обучающихся по программам бакалавриата, магистратуры и специалитета УГНС 37.00.00

Калуга, 2022

УДК 796.01; 796.8; 159.92
ББК 88.3
Р36

Авторы-составители:

Ульяшина Н.А. - директор СШОР «Вымпел»

Ващенко А.С. - заместитель директора по научной и методической работе СШОР «Вымпел»;

Мокина Е.С. - психолог СШОР «Вымпел».

Научный руководитель - Седин В.И. - д.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, почетный работник высшего профессионального образования РФ

Рецензенты:

Мельницкая Т.Б. - д.псх.н., профессор, главный эксперт по международной деятельности Международного центра подготовки персонала АНО ДПО «Техническая академия Росатома»

Белинская Т.В. - к.псх.н., доцент, директор Института психологии КГУ им. К.Э. Циолковского

Р36 Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, на всех этапах спортивной подготовки: методическое пособие/ Н.А. Ульяшина, Е.С. Мокина, А.С. Ващенко. – Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Изд-во «Эйдос»), – 2022. – 94 с., ил.

УДК 796.01; 796.8; 159.92
ББК 88.3

Методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, на всех этапах спортивной подготовки» подготовлено по результатам работы Федеральной экспериментальной (инновационной) площадки министерства спорта Российской Федерации в ходе реализации проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы» в 2019-2021 годах. Федеральный экспериментальный проект реализовывался совместно с КГУ им. К.Э. Циолковского (Институт психологии и кафедра Теории и методики физического воспитания) на основании соглашения о сотрудничестве от 15.11.2019 г.

Пособие представляет собой руководство по организации психологической подготовки спортсменов на протяжении всей их спортивной карьеры. В пособии для каждого этапа спортивной подготовки изложены: цель и задачи психологической подготовки, типовой план-график распределения часов психологической подготовки на тренировочный год, методики диагностики, программный материал психологических мероприятий, основные критерии оценки психологической подготовленности спортсменов.

Методическое пособие предназначено психологов и специалистов в организациях спортивной направленности, а также будет полезно при подготовке студентов, обучающихся по программам бакалавриата, магистратуры и специалитета УГНС 37.00.00.

ISBN 978-5-907460-87-4

© МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Перечень сокращений и обозначений.....	4
Введение	5
Структура системы психологической подготовки в многолетнем тренировочном процессе ...	7
Рекомендации по организации психологической подготовки с начинающими спортсменами на этапе отбора.....	13
Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов-единоборцев на этапе начальной подготовки	16
Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов-единоборцев на тренировочном этапе	25
Рекомендации по психологической подготовке спортсменов-единоборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	34
Рекомендации по психологической подготовке спортсменов-единоборцев на этапе высшего спортивного мастерства	41
Заключение	48
Перечень информационного обеспечения.....	50
Приложение 1. Протокол исследования	56
Приложение 2. Дневник обратной связи	62
Приложение 3. План-конспект психологического занятия	70
Приложение 4. Фрагмент тематического плана занятий для спортсменов.....	74
Приложение 5. Протокол целенаправленной диагностической беседы.....	75
Приложение 6. Авторская анкета для родителей	85
Приложение 7. Кдаптированный бланк методики СУПОС-8	87
Приложение 8. Картотека психологических игр	89

ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ И ОБОЗНАЧЕНИЙ

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

св. года – свыше года

ДОБ - дневник обратной связи

ЦТО - цветовой тест отношений

ИТО - индивидуально-типологический опросник

ИТДО - индивидуально-типологический детский опросник



Проблематика



Цель и задачи



Психодиагностические методы и методики



Программный материал теоретических и практических занятий



План дополнительных психологических мероприятий



Способы оценки конкурентоспособности спортсменов

ВВЕДЕНИЕ

Стремление к достижению высоких результатов в спортивной деятельности повышает риски возникновения различных нарушений психологического и функционального состояния, ведущих, как правило, к прекращению занятиями спортом а, в некоторых случаях, к развитию заболеваний. Зачастую к этому приводят тренировки, не учитывающие психофизиологические возможности молодого организма, индивидуальные психологические характеристики юных спортсменов, а также нерациональное увеличение физических и психических нагрузок, усложнение соревновательных программ. Особое значение указанных недостатков приобретает в системе юношеского спорта, при подготовке олимпийского резерва. В тоже время психологической подготовке спортсменов уделяется недостаточное внимание, что ведет к психоэмоциональным срывам во время соревнований, а в дальнейшем - к формированию психосоматических отклонений.

Психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной подготовки, также как и психика – неотъемлемая часть организма человека. Психологическая подготовка, как отмечают И.А. Письменский и Ю.Н. Аллянов, это «Систематическое и планомерное воздействие и самовоздействие на спортсмена и спортивный коллектив для создания необходимого комплекса личностных свойств, психических состояний и моральных качеств, способствующих овладению конкретной дисциплиной и созданию оптимальной психической готовности на каждом соревновании сообразно индивидуальным и возрастным особенностям, с общей целью борьбы за завоевание спортивной победы» [60].

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

Программы разрабатываются в каждом спортивном учреждении по видам спорта. Методическая часть программы должна содержать, в том числе, рекомендации по организации психологической подготовки. Также в таблице «соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки» одним из видов спортивной подготовки является психологическая подготовка. Данный вид подготовки входит в общий объем часов тренировочного процесса и является обязательным. Анализ Федеральных стандартов спортивной подготовки (далее – ФССП) группы видов спорта «Спортивные единоборства» (25 видов спорта) позволил сделать следующие выводы:

- для вида спорта «капоэйра» пока не разработан ФССП;
- в ФССП по 2-м видам спорта (восточное боевое единоборство, универсальный бой) не выделено часов на психологическую подготовку;
- в ФССП по 7-ми видам спорта (айкидо, каратэ, кикбоксинг, кудо, рукопашный бой, сумо, ушу) психологическая подготовка объединена с тактической и теоретической подготовкой;
- в ФССП по 7-ти видам спорта (борьба на поясах, дзюдо, корэш, спортивная борьба, тайский бокс, тхэквондо, фехтование) психологическая подготовка объединена с теоретической подготовкой;
- в ФССП по 8 видам спорта (армрестлинг, бокс, джиу-джитсу, кендо, киокусинкай, смешанное боевое единоборство (ММА), сават, самбо) психологическая

подготовка выделена в отдельный вид спортивной подготовки.

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

Методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, на всех этапах спортивной подготовки» подготовлено по результатам работы Федеральной экспериментальной (инновационной) площадки по теме проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы» (приказ министерства спорта РФ ОТ 11.11.2019 №927).

Федеральный экспериментальный проект реализовывался совместно с КГУ им. К.Э. Циолковского на основании соглашения о сотрудничестве от 15.11.2019 г. В научно-исследовательской деятельности принимали участие студенты и преподаватели Института психологии под руководством канд. психол. наук, доцента, Белинской Татьяны Владимировны, а также студенты и преподаватели кафедры Теории и методики физического воспитания под руководством канд. пед. наук, доцента, Добейко Натальи Ивановны. Студенты приняли участие в диагностике спортсменов и тренеров во время прохождения практики и на волонтерских началах. По результатам проведенных исследований совместно с преподавателями были написаны научные статьи, курсовые и выпускные квалификационные работы. Также Никитиным Никитой Владимировичем, студентом направления «Педагогическое образование» профиля «Физическая культура», были написаны две конкурсные работы. По результатам он был награжден «Дипломом победителя» и золотым знаком отличия «Депутатский резерв Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации» на XV Всероссийском конкурсе молодежи образовательных учреждений и научных организаций на лучшую работу «Моя законотворческая инициатива», а также медалью «За лучшую научную студенческую работу» на Ежегодном всероссийском конкурсе достижений талантливой молодежи «Национальное достояние России».

В Методическом пособии психологическая подготовка представляет собой непрерывный и систематический процесс на всех этапах подготовки, направленный на гармоничное развитие конкурентоспособной личности спортсмена в избранном виде спорта. Рекомендациями предусматривается достаточное количество часов на психологическую подготовку.

При разработке рекомендаций использовались материалы программ для спортивных школ по спортивным единоборствам, изданные в 2000-2021 годах, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, многолетний опыт работы авторов данного проекта, учитывались современные тенденции развития спортивной психологии в избранных видах спорта.

Методическое пособие включает в себя перечень сокращений и обозначений, введение, основную часть, заключение, перечень информационного обеспечения и приложения.

СТРУКТУРА СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В МНОГОЛЕТНЕМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Психологическая подготовка – один из обязательных видов спортивной подготовки, временные затраты на которую входят в общий объем часов тренировочного процесса. Психологическая подготовка в спорте способствует достижению максимальных для данного спортсмена результатов и созданию благоприятных условий для его профессионального и личностного развития.



Цель психологической подготовки в спорте заключается в становлении компетентности спортсмена посредством формирования целостного представления о его психологических особенностях как факторах, определяющих стабильные результаты в соревновательной деятельности.

Задачи психологической подготовки:

- изучение причин и факторов, определяющих психологическое здоровье спортсмена;
- организация психологического просвещения спортсменов и формирования навыков, помогающих достижению высоких результатов в спортивной деятельности;
- проведение мероприятий по повышению конкурентоспособности спортсменов и адаптации к факторам соревновательной деятельности;
- содействие самопознанию и саморазвитию собственных психических особенностей у спортсменов, в том числе значимых для спортивной подготовки.

В системе психологической подготовки реализуются наиболее важные принципы для группы видов спорта «спортивные единоборства»:

- *принцип формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего тренировочного процесса*, а также под влиянием тренера и коллектива с активным участием спортивного психолога;

- *принцип сознательности и активности*, который означает оптимальное соотношение влияния тренера, спортивного психолога, родителей с самостоятельной, сознательной, активной тренировочной и соревновательной деятельностью спортсмена;

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

- *принцип всесторонности*. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой [27].

Психологическая подготовка включает в себя **теоретическую и практическую (групповую и индивидуальную)** подготовку на каждом этапе подготовки:

– *теоретические групповые занятия* направлены на формирование у спортсменов необходимых знаний в области спорта;

– *практические групповые занятия* направлены на формирование и закрепление у спортсменов-единоборцев необходимых для психологической готовности к соревновательной деятельности навыков саморегуляции;

– *практические индивидуальные занятия* направлены на развитие конкурентоспособной личности спортсмена.

При этом важно отметить, что объем и плотность (количество в месяц) практических занятий в течение тренировочного года напрямую зависят от количества и уровня официальных соревнований (таблица 1). Объем часов практических занятий с целью подготовки к соревнованиям и/или восстановления после соревнований варьируется в течение года в зависимости от задач подготовки к конкретным соревнованиям и текущего состояния спортсмена.

Таблица 1 – Распределение в астрономических часах объёма психологической подготовки по этапам и видам подготовки

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		
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

В Методическом пособии для каждого этапа спортивной подготовки изложены:

- цели и задачи психологического сопровождения спортсменов.
- *диагностические методы и методики*¹. Пакет психологического диагностического инструментария может быть использован для обследования спортсменов с учетом их возрастных особенностей. Важно отметить, что диагностика проводится психологом в начале и в конце тренировочного года (Рисунок 1).

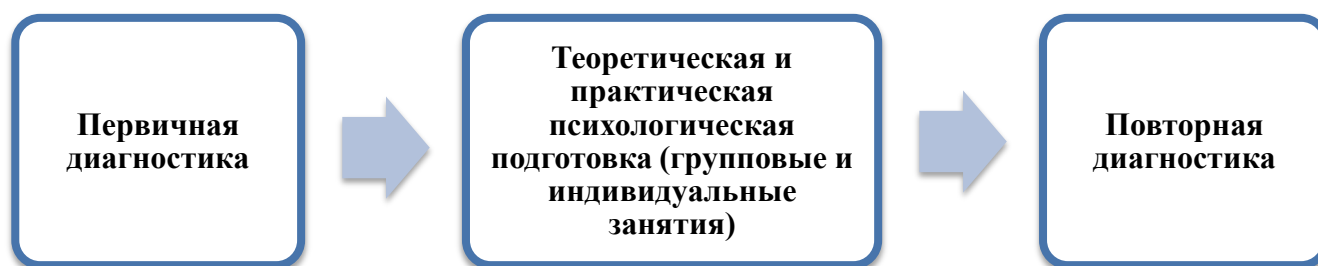


Рисунок 1. Этапы психологической подготовки в течение тренировочного года

¹ Примерное содержание протоколов диагностического исследования на всех этапах спортивной подготовки предоставлены в приложении 1.

По результатам диагностической работы проводится работа по анализу полученных данных и составляется дневник обратной связи² для тренера с рекомендациями, учитывающие полученные результаты и выстраиваются дальнейшие пути развития психологического сопровождения тренировочного процесса. В конце тренировочного года составляются отчетные документы: аналитический отчет за тренировочный год и отчет о динамике полученных результатов по сравнению с предыдущим годом. Данные документы позволяют психологу выявить недостатки и внести изменения в имеющуюся систему психологической подготовки, составить план работы на следующий тренировочный год.

- *программный материал теоретических³ и практических⁴ занятий.* Для каждого вида спорта разрабатывается индивидуальный тематический план тренингов и лекционных занятий на тренировочный год. Время занятий заранее обговаривается с тренером. При этом предусматривается возможность корректировки плана в связи с запросом самих участников тренировочных групп или по личной инициативе тренера.

- *дополнительные психологические мероприятия,* направленные на решение отдельных проблемных вопросов. Стоит отметить, что психологическая работа осуществляется на каждом этапе подготовки с учетом возрастных особенностей спортсменов.

- *способы определения эффективности осуществления психологической подготовки.*

❖ Первый способ - оценка уровня психологической подготовленности спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах. Данная оценка осуществляется с целью прогнозирования устойчивости функционального состояния спортсмена 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-волевою, мотивационно-потребностную и когнитивную сферы личности.

Нами были предложены три уровня психологической подготовленности: оптимальный средний и низкий. Описание характеристик спортсменов, обладающих тем или иным уровнем психологической подготовленности, вы найдете в следующих пунктах пособия для каждого этапа подготовки.

Таким образом, 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 позволяет 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,

² Примерное содержание ДОБ для тренера предоставлены в приложении 2.

³ Примерное содержание плана-конспекта теоретического занятия предоставлены в приложении 3.

⁴ Примерное содержание плана практического занятия предоставлены в приложении 4.

распределять усилия участников в тренировочном процессе и, в итоге, повысить качество соревновательной деятельности.

❖ Второй способ определения эффективности осуществления психологической подготовки – это сопоставление полученных результатов диагностики с разработанными психоспортограммами (психологический паспорт) «успешного спортсмена» на каждом этапе подготовки.

Многими специалистами были предприняты попытки составления модельных характеристик спортсменов в различных видах спорта. В спортивной науке можно выделить следующие подходы к проблеме описания теоретической модели «успешного спортсмена»:

- А.Ц.Пуни, А.В.Родионовым были составлены психогаммы видов спорта без учета психологических особенностей спортсмена;

- Э.Герон, Д.Илюта разработали психоспортограммы, которые напоминают психологическую характеристику спорта как профессии;

- П.А.Рудик создал спортпсихогаммы с учетом вида спорта и психологических характеристик спортсменов;

- В.Дойль разработал психологический портрет «идеального» спортсмена без учета динамики спортивных результатов [4, 5].

Авторами пособия были разработаны психоспортограммы «успешного спортсмена» на каждом этапе подготовки, включающие в себя психологические *характеристики* (эмоционально-волевой, мотивационной, когнитивной и личностной сфер), а также учитывающие сохранность контингента и спортивную результативность спортсменов. Экспертная оценка данных характеристик осуществляется с помощью перечня систематизированных спортивно важных качеств (компетенций) спортсмена (таблица 2):

Таблица 2 – Спортивно важные качества (компетенции) спортсмена

Показатели оценивания	Этап подготовки	Спортивно 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.
	НП	1.Индивидуально-типологические особенности личности. 2.Индицирование 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.

Показатели оценивания	Этап подготовки	Спортивно важные качества (компетенции)
Личностная сфера (личностные качества)	ССМ	7. Тип нервной системы. 1.Способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. 2.Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению. 3. Индивидуально-типологические особенности личности. 4. 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.
Мотивационно-потребностная сфера	Отбор	1.Перспективное целеполагание. 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

Показатели оценивания	Этап подготовки	Спортивно важные качества (компетенции)
		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	

При построении 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.

Например, на рисунке 2 ярко-красным выделен профиль личности спортсмена, полученный в ходе психологической диагностики, а темно-красным обозначен профиль «успешного спортсмена», к которому ему необходимо стремиться на данном этапе подготовки (на рисунке представлена психоспортограмма этапа отбора).

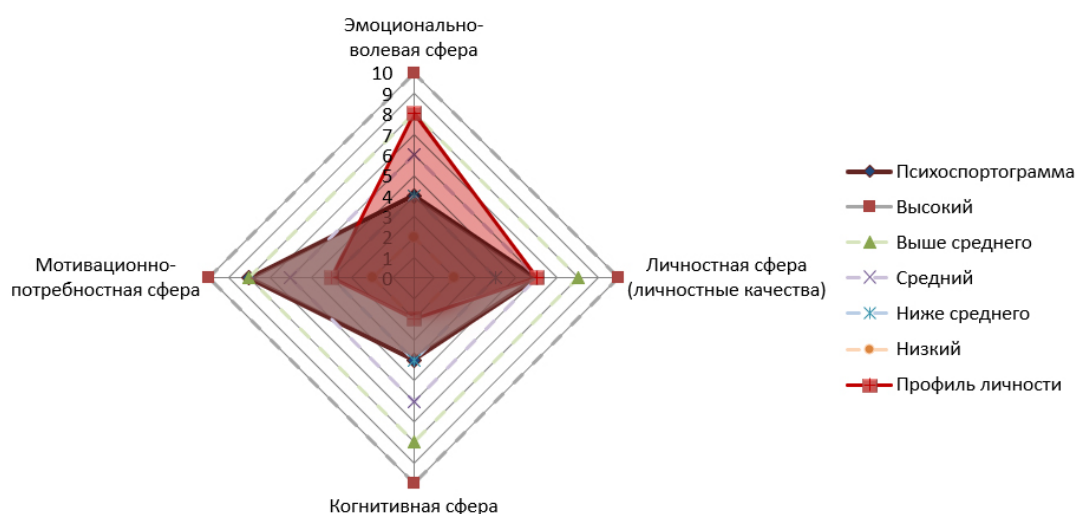


Рисунок 2. Графическое изображение профиля личности спортсмена

Применение психоспортограмм 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С НАЧИНАЮЩИМИ СПОРТСМЕНАМИ НА ЭТАПЕ ОТБОРА



Непрерывным условием формирования здоровой жизненной позиции ребенка является его позитивное отношение к спорту, а также активная позиция родителей, обеспечивающих возможность спортивного развития своим детям. Известно, что при выборе вида спорта для своего ребенка значительное большинство родителей ориентируется в основном на личный спортивный опыт, на мнение близких друзей или знакомых, на собственные интересы и желания, при этом, не всегда учитывая желания, возможности и интересы самого ребенка [8, с. 262-266]. Вследствие такого подхода могут возникать ситуации, когда ребенок, имеющий хорошие спортивные данные, после первых неудач на соревнованиях теряет интерес к спортивным тренировкам и отказывается от дальнейшего участия в занятиях [9, с. 215].

Основное направление работы психолога со спортсменами на этапе отбора - выявление детей, обладающих потенциальными способностями и предрасположенностями (с учетом особенностей темперамента) к успешному овладению конкретным видом спорта с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.



Цель психологической подготовки на этапе отбора: создание условий для сохранения и развития психологического здоровья начинающих спортсменов совместно с тренерским составом и родителями.

Задачи психологической подготовки на этапе отбора:

- изучение предрасположенности начинающего спортсмена к избранному виду спорта;
- изучение мотивационной составляющей и отношения к тренировкам у юных спортсменов;
- изучение перспективного целеполагания у начинающих спортсменов и их родителей;
- создание условий для успешной адаптации и гармоничного развития личности юного спортсмена;
- создание условий для формирования психологических знаний и навыков у спортсменов, необходимых для избранного вида спорта.



Выбор **психодиагностических методов и методик** определяется поставленными задачами психологической подготовки и представлен в таблице 3.

Таблица 3 - Методы и методики, используемые при диагностике на этапе отбора (возраст 7-10 лет)

Критерии оценивания	Методы, методики		Измеряемый компонент	Источники
	Специальные ⁵	Дополнительные ⁶		
Мотивационно-потребностная	1. Целенаправленная диагностическая		1. Перспективное целеполагание.	Собчик Л.Н. Психология

⁵ Специальные методики являются основными приемами получения конкретных сведений о личности испытуемого.

⁶ Дополнительные методики применяются специалистом для получения дополнительных уточняющих данных.

сфера	беседа ⁷ , наблюдение. 2. Авторская анкета для родителей спортсменов этапа отбора, разработанная МАУ СШОР «Вымпел» ⁸ .		2. Мотивация спортивной деятельности (сознательность выбора вида спорта, ожидания от выбранного вида спорта). 3. Желание тренироваться.	индивидуально сти. 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 МУЛЬТИПСИХО-МЕТР 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.: Современ. школа, 2007. – 496с; 2. Аппаратно-программный психодиагностический комплекс МУЛЬТИПСИХО-МЕТР 05.
Когнитивная сфера	Беседа, наблюдение.		Общая осведомленность о конкретном виде спорта.	



Перечень дополнительных психологических мероприятий, основной целью которых является психологическое просвещение родителей в отношении возрастных и индивидуальных особенностей детей и развитие у начинающих спортсменов знаний об избранном виде спорта представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Перечень психологических мероприятий на этапе отбора

1.	Разработка и распространение тематических буклетов для родителей, тренеров и спортсменов;
2.	Выступление психолога на родительских собраниях;
3.	Изучение и анализ проводимых тренировочных занятий;
4.	Консультирование тренерского состава;
5.	Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6.	Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, обсуждение, коррекция и мн. др.);
7.	Разработка информационного стенда о великих спортсменах России;
8.	Разработка и распространение спортивного школьного журнала;

⁷ Примерное содержание протоколов целенаправленной диагностической беседы на всех этапах спортивной подготовки предоставлены в *приложении 5*.

⁸ Бланк авторской анкеты для родителей спортсменов этапа отбора предоставлен в *приложении 6*.

9.	Создание и ведение блога по психологии спорта в сети Интернет;
10.	Организация встреч ведущих спортсменов школы «Вымпел» и начинающих спортсменов;
11.	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте;
12.	Создание «Уголка начинающего спортсмена».



Способы оценки конкурентоспособности юных спортсменов на этапе отбора:

1. Интерпретация уровней психологической подготовленности спортсменов на этапе отбора представлена в таблице 5.

Таблица 5 – Интерпретация уровней психологической подготовленности спортсменов на этапе отбора

ОПТИМАЛЬНЫЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
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.

2. Оценка спортивно важных качеств согласно разработанной психоспортограмме «успешного спортсмена» на этапе отбора представлен на рисунке 3.

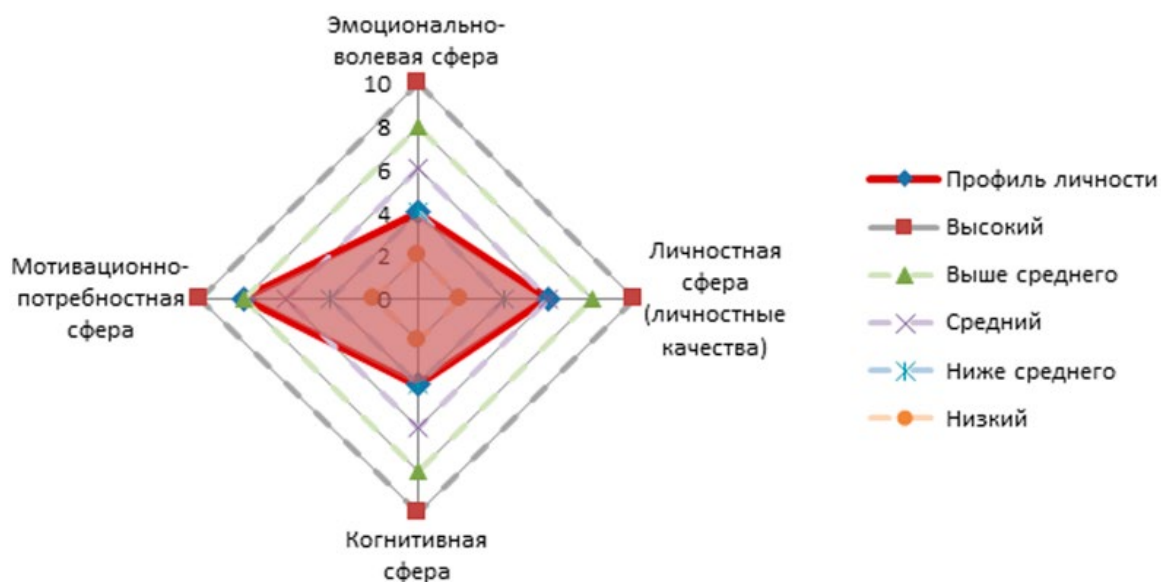


Рисунок 3. Психоспортограмма «успешного спортсмена» на этапе отбора

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ



Важным является тот факт, что из года в год, как показывает многолетняя практика, большинство спортсменов имеют недостаточно устойчивый интерес к спорту, и их мотивация в основном направлена на тренировочный процесс без желания участвовать в каких-либо соревнованиях.

Интерес и мотивация у спортсменов в группах начальной подготовки (далее – НП) устойчивы лишь у отдельных кандидатов. Только отдельные спортсмены готовы посвятить спортивной деятельности свою жизнь и заинтересованы в спорте как не в способе «хорошо провести время», «научиться чему-то новому», «укрепить здоровье». Конечно, в данных желаниях нет ничего плохого, но, такими темпами спорт просто сойдет «на нет». Спорт станет обычным хобби, и им будут заниматься просто так, без какой-либо спортивной целенаправленности.

**Основное направление психологической подготовки на этапе НП:
поддержание интереса к спорту и мотивирование спортсменов к участию в
соревнованиях, т.е. оказание помощи начинающим спортсменам, чтобы
взглянуть по-другому на все, что связано со спортом.**



Цель психологической подготовки на этапе НП: создание, совместно с тренерским составом и родителями, условий для сохранения и развития психологического здоровья юных спортсменов-единоборцев.

Задачи психологической подготовки на этапе НП:

- изучение мотивационной составляющей и степени устойчивости интереса к тренировочным занятиям у спортсменов;
- изучение перспективного целеполагания спортсменов;
- изучение индивидуально-типологических особенностей спортсменов в избранном виде спорта;
- определение актуального тренировочного состояния спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям;
- создание условий для успешной адаптации и гармоничного развития личности спортсмена;
- создание условий для формирования у спортсменов психологических знаний и навыков, необходимых для избранного вида спорта.



Выбор психодиагностических методов и методик определяется поставленными задачами психологической подготовки и представлен в таблице 6:

Таблица 6 - Методы и методики, используемые при диагностике на этапе начальной подготовки (возраст 7-12 лет)

Критерии оценивания	Методы, методики		Измеряемый компонент	Источники
	Специальные	Дополнительные		
Мотивационно-потребностная сфера	1.Методика диагностики силы правильности выбора и	Целенаправленная диагностическая беседа.	1.Степень устойчивости интереса к занятиям спортом. 2.Потребность в	1.Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической

Критерии	Методы, методики		Измеряемый	Источники
	интереса к спорту (Г.Д. Бабушкин). 2.Методика диагностика спортивной мотивации спортсмена (Г.Д. Бабушкин).		достижении результатов. 3. Мотивация спортивной деятельности (мотивация на тренировки или соревнования). 4. Перспективное целеполагание.	культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
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.Индицирование 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 .



Программный материал теоретических и практических занятий на этапе НП представлен в таблице 7.

Таблица 7 – 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
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;</p> <p>2. Выявить степень устойчивости интереса у юных спортсменов к занятиям спорта и направленность мотивации занятия спортом;</p> <p>3. Раскрыть для юных спортсменов особенности избранного вида спорта;</p> <p>4. Оказать помощь спортсмену в самоопределении;</p> <p>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. СГ16., 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-</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</p>
			Практика	5	
			Доп. диагностика	1	

Тематический блок занятий	Цель и задачи занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий		Источники
	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 полученные знания путем обучения спортсменов навыкам и способам саморегуляции.		Инд. работа	3	физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.; 3. Картотека арт-терапевтических упражнений. – Черемхово, 2016. – 26с.; 4. Хвацкая Е. Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной 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.
			ВСЕГО	10	
«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	

Тематический блок занятий	Цель и задачи занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий		Источники
СВЫШЕ ГОДА					
«Я-спортсмен»	<p><i>Создание условий для развития личности спортсмена, способной к самоопределению и самореализации в избранном виде спорта.</i></p> <p>1. Определить дальнейшее целеполагание в избранном виде спорта у спортсменов; 2. Выявить степень устойчивости интереса у спортсменов к занятиям спорта и направленность мотивации занятия спортом; 3. Привить спортсменам интерес к избранному виду спорта; 4. Оказать помощь спортсмену в преодолении трудностей в адаптации к требованиям спортивной деятельности вообще и конкретного вида спорта в частности; 6. Изучить показатели самоотношения спортсмена; 7. Раскрыть принципы спортивного поведения (спортивный этикет); 8. Раскрыть у спортсменов имеющийся спортивный потенциал и повысить</p>	40 минут	Теория	2	<p>1. Аболин В.С. Игры на воздухе: - С.Петербург СП ГПУ, 2002 - 79 с.;</p> <p>2. Авторские информационные буклеты;</p> <p>3. Авторский сборник упражнений, направленных на формирование навыков саморегуляции у маленьких спортсменов – 2019 г.;</p> <p>4. 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>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-sportymena/;</p> <p>10. https://m.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2820510.html.</p>
Практика	4				
Первичная диагностика	1				
Инд. работа	1				
ВСЕГО	8				

Тематический блок занятий	Цель и задачи занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий		Источники
	эффективность спортивной деятельности.				
«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>	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. 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>
Практика	7				
Доп. диагностика	1				
Инд. работа	1				
ВСЕГО	11				

Тематический блок занятий	Цель и задачи занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий		Источники
	4. Сформировать способность анализировать свои слабые и сильные стороны; 5. Оказать помощь в адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности; 6. Обучить спортсменов навыкам преодоления предстартовых и послестартовых состояний; 7. Изучить групповую динамику и место спортсмена в данной группе (статус); 8. Привить правила использования принципов спортивного поведения (спортивный этикет).				6.Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007.
«Я-будущий чемпион»	<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.		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	2	
			Контрольная диагностика	1	
			Инд. работа	3	
			ВСЕГО	7	



Перечень дополнительных психологических мероприятий, основной целью которых является повышение интереса к избранному виду спорта, формирование направленности мотивации на соревнования и профилактика (коррекция) негативно влияющего на личность юного спортсмена психического состояния, представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Перечень психологических мероприятий на этапе НП

1.	Разработка и распространение тематических буклетов для родителей, тренеров и юных спортсменов;
2.	Выступление психолога на тренерских собраниях;
3.	Изучение и анализ проводимых тренировочных занятий;
4.	Консультирование тренерского состава;
5.	Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6.	Консультационная помощь родителям юных спортсменов.
7.	Посвящение тренировочных занятий просмотру документальных и художественных фильмов о спорте и спортсменах;
8.	Проведение тематических конкурсов для повышения интереса к избранному виду спорта;



Способы оценки конкурентоспособности спортсменов этапа НП:

1. Интерпретация уровней психологической подготовленности юных спортсменов-единоборцев на этапе НП представлена в таблице 9.

Таблица 9 – Интерпретация уровней психологической подготовленности спортсменов на этапе НП

ОПТИМАЛЬНЫЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
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», которое характеризуется достаточно хорошей мотивацией	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 тренировочного состояния «Тренировочный оптимум», которое характеризуется средним уровнем	Представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. На момент тренировок характерны такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность».

ОПТИМАЛЬНЫЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
<p>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>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>	

2. Оценка спортивно важных качеств согласно разработанной психоспортограмме «успешного спортсмена» на этапе НП представлена рисунке 4.

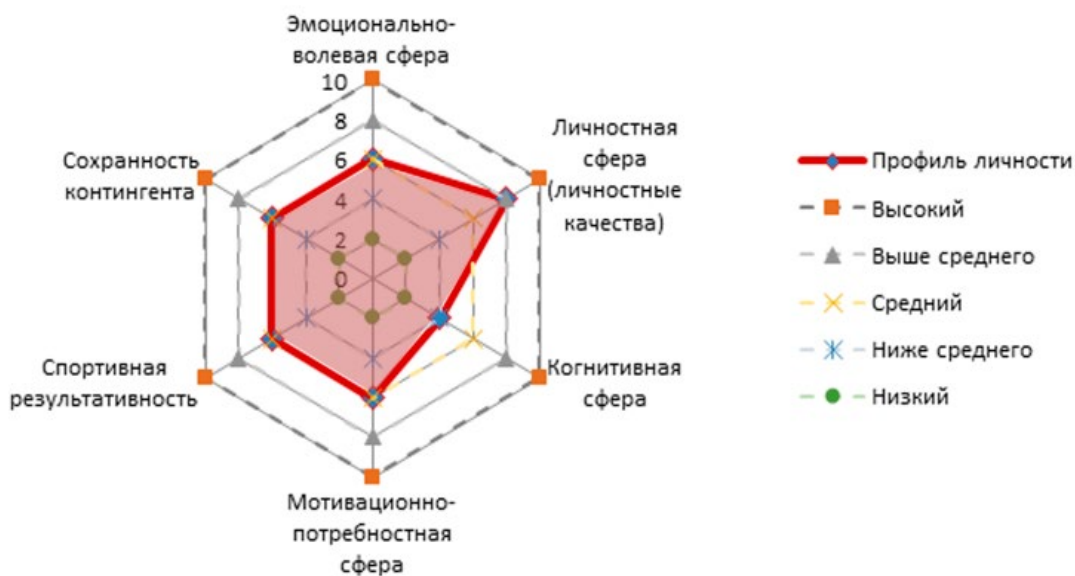


Рисунок 4. Психоспортограмма «успешного спортсмена» на этапе НП

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ



По мнению Г.Д. Бабушкина [7], шансы на победу в соревнованиях психологически подготовленного спортсмена оцениваются намного выше, чем спортсмена, который не знаком с техниками, приемами и «механизмами» психологической подготовки к соревнованиям. Психологически подготовленный спортсмен отличается целеустремленностью, готовностью к действию, обладает необходимым уровнем знаний о психологических «механизмах», приемами и техниками психологической саморегуляции.

Это в целом позволяет спортсмену держаться в благоприятном психическом состоянии, необходимом для реализации спортивного потенциала, что повышает его конкурентоспособность. У подготовленного спортсмена во время соревнований преобладает психическая готовность, а психологически неподготовленный спортсмен может растерять необходимые ресурсы, еще не начав бой.

В свою очередь, психологическая готовность к соревнованиям требует непрерывной работы воли самого спортсмена по формированию важных качеств характера личности. Неподготовленному спортсмену необходимо оказать помощь как со стороны близких, психолога, так и со стороны тренера.

Основное направление психологической работы со спортсменами-единоборцами на тренировочном этапе заключается в повышении их конкурентоспособности путем самопознания себя как спортсмена, а также в освоении спортсменом техник психологической саморегуляции до/во время/после соревнования.



Цель психологической подготовки на тренировочном этапе (далее - этап Т): создание, совместно с тренерским составом и родителями, условий для самореализации и повышения конкурентоспособности спортсменов-единоборцев.

Задачи психологической подготовки на этапе Т:

- изучение соотношения уровня самооценки и уровня имеющихся спортивных притязаний у спортсменов-единоборцев;
- изучение мотивационной составляющей у спортсменов;
- изучение перспективного целеполагания спортсменов;
- изучение индивидуально-типологических особенностей спортсменов в избранном виде спорта;
- определение актуального тренировочного состояния спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям;
- создание условий для гармоничного развития личности спортсмена;
- создание условий для формирования у спортсменов психологических знаний и навыков, необходимых для избранного вида спорта;
- выявление скрытых резервов организма и помощь в их реализации;
- коррекция психологического состояния спортсмена до соревнований и после их окончания.



Выбор психодиагностических методов и методик определяется поставленными задачами психологической подготовки и представлен в таблице 10.

Таблица 10 - Методы и методики, используемые при диагностике спортсменов на тренировочном этапе (возраст 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.	1.Характерологические особенности (акцентуации характера). 2.Самоанализ своей спортивной деятельности.	1. К. Леонгард. Акцентуированные личности. М.: Эксмо-Пресс, 2001; 2. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности.

Критерии	Методы, методики	Измеряемый	Источники	
		Немов).	<p>3.Уровень самооценки. 4.Уровень самоотношения. 5.Межличностное общение личности (социометрия). 7.Способность к лидерству. 8.Тип нервной системы.</p>	<p>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.</p>
Когнитивная сфера	Целенаправленная диагностическая беседа, наблюдение.		<p>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.</p>	<p>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.</p>



Программный материал теоретических и практических занятий на этапе Т представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Тематические направления теоретических и практических занятий со спортсменами, специализирующихся в спортивных единоборствах, на этапе Т

Тематический блок занятий	Цель и задачи занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий		Источники
ДО ДВУХ ЛЕТ					
«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/вовремя/ после соревнований;</p> <p>9. Привить правила использования принципов спортивного поведения</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-napravlennih-na-formirovanie-navikov-samoreguljaccii-podrostkov-1953980.html ;</p> <p>9. https://rebenokvsporte.ru/psihologija/;</p> <p>10. https://mystroimmir.ru/psihologiya/sp</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				

Тематический блок занятий	Цель и задачи занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий		Источники
	(спортивный этикет); 10. Раскрыть у спортсменов имеющийся спортивный потенциал и повысить эффективность спортивной деятельности; 11. Оказать помощь в адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности; 12. Способствовать развитию основных особенностей личности спортсмена, занимающегося на единоборствах на этапе Т (СС).				ortsmeny.html ; 11. https://www.b17.ru/selected/251/ ; 12. https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4213/ ; 13. https://www.b17.ru/article/2513/ ; 14. https://rebenokvsporte.ru/podrostkovyj-vozrast-kak-uderzhat-rebenka-v-sporte/ .
«Только вперед!»	<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 результатов психологического обследования; 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		
		СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ			

Тематический блок занятий	Цель и задачи занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий		Источники
«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 (спортивный этикет);</p> <p>8. Способствовать раскрытию у спортсменов имеющегося спортивного потенциала и повысить их эффективность спортивной деятельности;</p> <p>9. Оказать помощь в адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности;</p> <p>10. Изучить сущность психологических механизмов саморегуляции спортивной деятельности;</p> <p>11.Изучить основные особенности личности спортсмена, занимающегося</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> <p>8.Мальцева, Ю. А. Психология управления : учеб. пособие / Ю. А. Мальцева, О. Ю. Яценко.— Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016.— 92 с.;</p> <p>9.https://infourok.ru/sbornik-uprazhneniy-napravlennih-na-formirovanie-navikov-samoregulyacii-</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	
			<i>Международного уровня (Мир)</i>	4	

Тематический блок занятий	Цель и задачи занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий		Источники
	на единоборствах на этапе Т (СС); 12. Обучить спортсмена самоанализу своей спортивной деятельности.				podrozkov-1953980.html ; 10. https://rebenokvsporte.ru/psihologija/ ; 11. https://mystroimmir.ru/psihologiya/sportsmeny.html ; 12. https://www.b17.ru/selected/251/ ; 13. https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4213/ ; 14. https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-mehanizmy-regulyatsii-sportivnoy-deyatelnosti-na-primere-individualnyh-i-gruppovyh-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				



Перечень дополнительных психологических мероприятий, основной целью которых является увеличение числа роста конкурентоспособных личностей в спорте, представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Перечень психологических мероприятий на этапе Т

1.	Разработка и распространение тематических буклетов для родителей, тренеров и спортсменов;
2.	Выступление психолога на тренерских собраниях;
3.	Изучение и анализ проводимых тренировочных занятий;
4.	Консультирование тренерского состава;
5.	Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6.	Консультационная помощь родителям спортсменов.



Способы оценки конкурентоспособности спортсменов этапа Т:

1. Интерпретация уровней психологической подготовленности спортсменов-единоборцев на этапе Т представлена в таблице 13.

Таблица 13 – Интерпретация уровней психологической подготовленности спортсменов на этапе Т

ОПТИМАЛЬНЫЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
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	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	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».

ОПТИМАЛЬНЫЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
<p>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>их получать, но отмечается недостаточный уровень способности к использованию новых знаний на практике. Имеют базовый уровень формирования компетенций.</p>	

2. Оценка спортивно важных качеств согласно разработанной психоспортограмме «успешного спортсмена» на этапе Т представлена на рисунке 5.

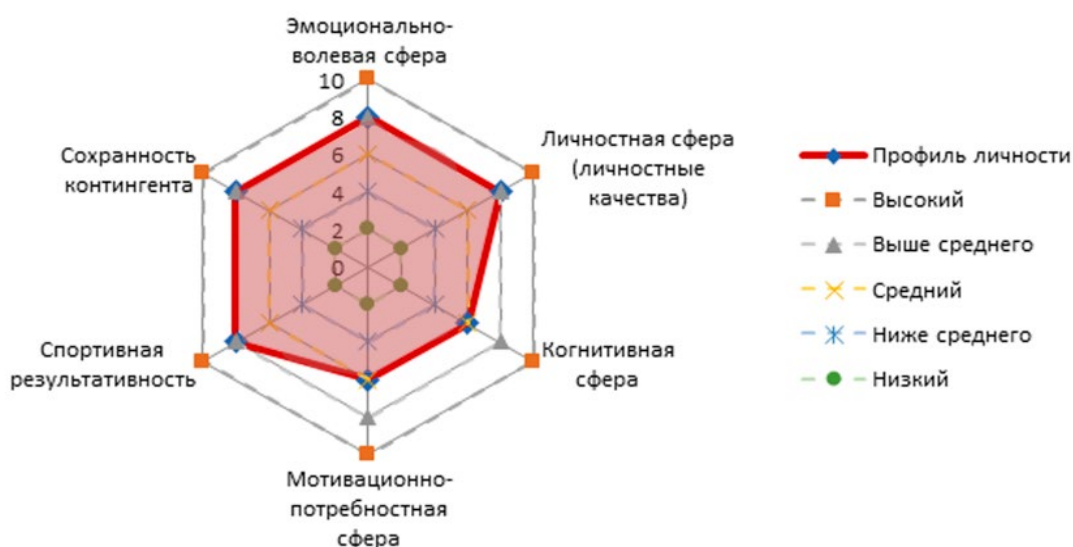


Рисунок 5. Психоспортограмма «успешного спортсмена» на этапе Т

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА



Занятия спортом, особенно ориентированные на достижение высоких спортивных результатов, предъявляют особые требования к целому ряду психологических особенностей личности спортсмена – типологическим особенностям нервной системы, свойствам темперамента, особенностям характера, эмоций, уровню притязаний, волевым качествам. И конечно, никто из исследователей в области спортивной психологии не возражает против того, что ведущим компонентом в структуре личности спортсмена является система устойчивых мотивов, побуждающих к занятиям спортом (Р.А. Пилюян, В.А. Соколов, А.В. Шаболтас и др.).

Спортивная мотивация определяет поведение спортсмена не только во время тренировочного и соревновательного процесса, но и конечный результат его спортивной деятельности. Являясь специфической деятельностью человека, связанной с большим физическим напряжением, спорт требует сохранения у спортсмена устойчивой положительной мотивации к ежедневным нагрузкам, преодолению боли, соблюдению режима, формирования активной внутренней установки на самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие.

Высокий уровень мотивации позволяет спортсмену перешагнуть барьер переживания дискомфортных ощущений, возникающих при крайней степени утомления и напряжения. Степень выносливости к действию факторов нагрузки в этом случае будет не в последнюю очередь зависеть от силы смыслообразующего и сопутствующих мотивов, побуждающих спортсмена к проявлению имеющихся волевых компонентов характера как в тренировочном процессе, так и в ситуациях соревновательной деятельности.

Стоит также учесть, что к 18-21 годам большинство спортсменов переключают свое внимание на другие виды деятельности, при этом завершая спортивную карьеру. Основываясь на многолетнем опыте, выявлено, что многие из данной группы спортсменов отмечают, что спорт в их жизни отнимает много сил или может помешать учебе или работе.

Основное направление психологической работы со спортсменами-единоборцами на этапе совершенствования спортивного мастерства заключается в повышении их конкурентоспособности путем самоопределения личностью себя как спортсмена, в обучении спортсменов способности анализировать свою спортивную деятельность и в направлении мотивации спортсменов на участие в соревнованиях высокого уровня.

Сформированная на успех мотивационная сфера спортсмена – это стержень, ядро его личности, побуждающее к конструктивному, рациональному поведению как в трудоемкий, рутинный и энергозатратный период «накопительного» тренировочного процесса, так и в момент ответственных соревнований.



Цель психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее - этап ССМ): максимальная реализация индивидуальных возможностей спортсмена с учетом многомерности проявлений индивидуально-психологических свойств его личности в спортивной

деятельности.

Задачи психологической подготовки на этапе ССМ:

- изучение мотивационной составляющей у спортсменов;
- изучение перспективного целеполагания спортсменов;
- изучение индивидуально-типологических особенностей спортсменов в избранном виде спорта;
- формирование стратегии психологической подготовки с ориентацией на сильные стороны психики спортсмена;
- выявление скрытых резервов организма и помощь в их реализации;
- развитие у спортсмена способности к саморегуляции в психологически сложных соревновательных условиях;
- коррекция психологического состояния спортсмена до соревнований и после их окончания.



Выбор психодиагностических методов и методик определяется поставленными задачами психологической подготовки и представлен в таблице 14.

Таблица 14 - Методы и методики, используемые при диагностике спортсменов на этапе ССМ (возраст 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) ⁹ .	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-

⁹ Адаптированный бланк методики СУПОС-8 для спортсменов этапа ССМ и ВСМ предоставлен в приложении 7.

Критерии	Методы, методики		Измеряемый	Источники
				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.	Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007.



Программный материал теоретических и практических занятий на этапе ССМ представлен в таблице 15.

Таблица 15 – Тематические направления теоретических и практических занятий со спортсменами, специализирующимися в спортивных единоборствах, на этапе ССМ

Тематический блок занятий	Цель и задачи занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий		Источники	
«Спортивный путь»	<p><i>Создание условий для психологического 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</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> <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-protyazhenii-sportivnoy-karery-postanovka-problemy/.</p>	
			Практика	5		
			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					

Тематический блок занятий	Цель и задачи занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий		Источники
	деятельности; 10. Изучить основные особенности личности спортсмена, занимающегося на единоборствах на этапе ССМ; 11. Обучить спортсмена самоанализу своей спортивной деятельности.				
«Мои достижения»	<i>Создание условий для формирования психологической готовности спортсменов к продолжению спортивной карьеры.</i> 1. Определить перспективное целеполагание спортсмена на следующий тренировочный год; 2. Изучить динамику психодиагностических результатов; 3. Закрепить полученные навыки и знания, полученные на предыдущих занятиях; 4. Оказать помощь спортсмену в преодолении трудностей, возникающих в спортивной деятельности.	30 мин	Теория	2	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.
Практика	5	Контрольная диагностика	1		
Инд. работа	5	ВСЕГО	13		



Перечень дополнительных психологических мероприятий, основной целью которых является повышение уверенности спортсмена в себе, обучение спортсменов способности анализировать свою спортивную деятельность, а также приобщение спортсменов к участию в психологических мероприятиях для других этапов подготовки, для закрепления на практике полученных знаний и навыков (таблица 16).

Таблица 16 – Перечень психологических мероприятий на этапе ССМ

1.	Разработка и распространение тематических буклетов для тренеров и спортсменов;
2.	Выступление психолога на тренерских собраниях;
3.	Изучение и анализ проводимых тренировочных занятий;
4.	Консультирование тренерского состава;
5.	Проведение круглых столов по проблематике исследования.



Способы оценки конкурентоспособности спортсменов этапа ССМ:

1. Интерпретация уровней психологической подготовленности юных спортсменов-единоборцев на этапе ССМ представлена в таблице 17.

Таблица 17 – Интерпретация уровней психологической подготовленности спортсменов на этапе ССМ

ОПТИМАЛЬНЫЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
Представители данной группы обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Проявляют устойчивую мотивацию на участие в соревнованиях всероссийского и 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.	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. 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.	Представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Обнаруживается неспособность выдерживать высокие тренировочные и соревновательные нагрузки. На момент тренировок характерны такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность», «Страх, ожидание поражения», «Беспокойство».

2. Оценка спортивно важных качеств согласно разработанной психоспортограмме «успешного спортсмена» на этапе ССМ представлена на рисунке 6.

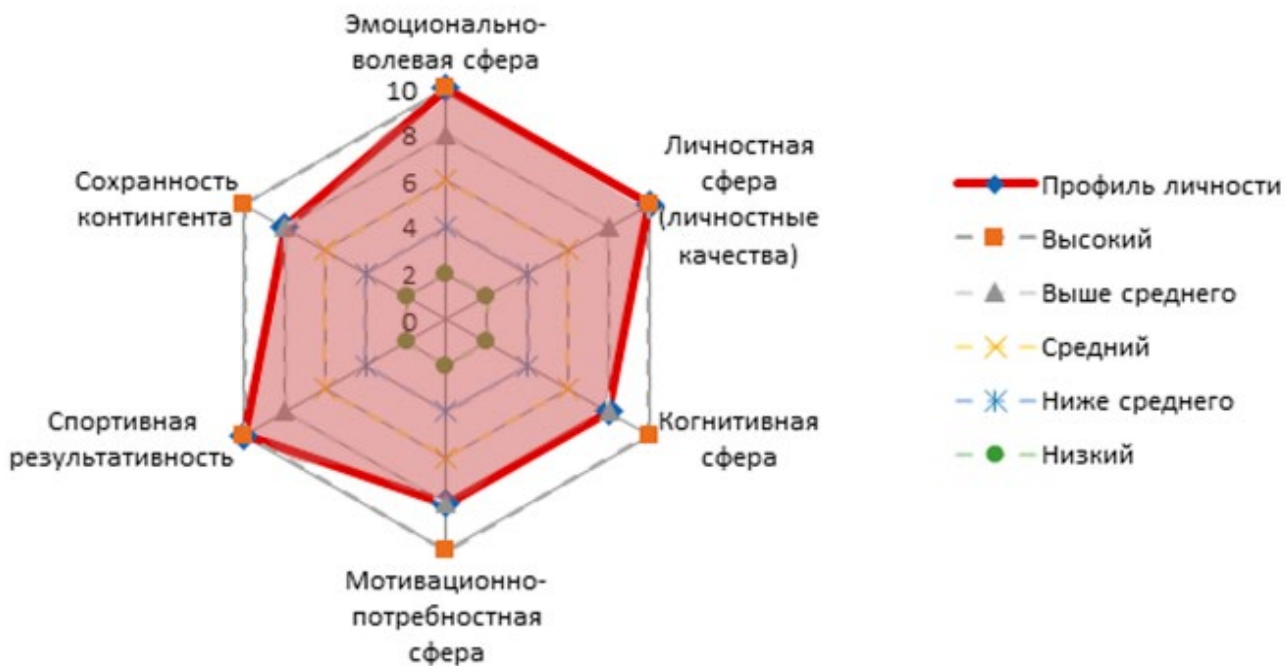


Рисунок 6. Психоспортограмма «успешного спортсмена» на этапе ССМ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА



Спорт занимает большое место в жизни современного общества, обеспечивая не только всестороннее физическое развитие человека, но и содействуя воспитанию его морально-волевых качеств. Несмотря на многообразие видов спорта, все они требуют участия спортсмена в соревнованиях и систематических тренировках. Психологические требования к высокой степени функциональной готовности и специальной работоспособности спортсмена, в первую очередь, в условиях соревновательной деятельности, постоянно возрастают. В результате возрастает важность мониторинга и коррекции индивидуальных характеристик спортсмена, его психологических особенностей, которые играют решающую роль в эффективности спортивных занятий и оказывают существенное влияние на успешность тренировочной и соревновательной деятельности.

В спортивной сфере все чаще выявляются проблемы, которые связаны с психологической стороной личности спортсмена. Рассматриваемая проблема психоэмоциональных состояний спортсменов во время тренировок и соревнований в настоящее время является одной из самых актуальных.

В современном спорте постоянно возрастает конкуренция среди спортсменов, тем самым повышаются требования к психологической подготовленности спортсмена этапа высшего спортивного мастерства. Иногда даже самый опытный и уверенный в себе спортсмен, хорошо показывающий себя во время спортивной подготовки, оказывается неспособным совладать со своими эмоциями из-за напряженной обстановки на соревнованиях, а эмоции, в свою очередь, берут вверх над ним и заставляют его играть уже по своим правилам [5, 6].

Данная закономерность основывается на проблеме «спортсмен – как субъект деятельности». Впервые проблема «спортсмен - субъект деятельности» была обозначена на Всероссийском симпозиуме в 1993 г.

Как показывают результаты научно-практических изысканий 2010-х гг. Г.Д. Бабушкина, К.В. Диких, А.П. Шумилина и др. [9-13] результативность соревновательной деятельности спортсмена составляет на сегодня в среднем 50%, что свидетельствует о наличии неиспользованных ресурсов в подготовке спортсменов.

Спортивной наукой была названа причина - существующая система работы тренеров ставит спортсмена в позицию объекта деятельности тренера, что существенно снижает самостоятельность спортсмена и его интеллектуальную активность на пути спортивного самосовершенствования. Как результат - спортсмены затрудняются в реализации уровня своей подготовленности на соревнованиях, имеют недостаточно высокую результативность соревновательной деятельности, не достигают высокого спортивного мастерства. Это насущная проблема, требующая разрешения с помощью работы в команде: психолог – тренер – спортсмен.

Основное направление психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства заключается в помощи тренеру и спортсмену в организации спортивного процесса как пространства для развития системы работы «спортсмен - субъект спортивной работы», направленной на повышение уверенности, самостоятельности и независимости спортсмена в процессе соревновательной деятельности.



Цель психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (далее - этап ВСМ): максимальная реализация индивидуальных возможностей спортсмена с учетом многомерности проявлений индивидуально-психологических свойств его личности в спортивной деятельности.

Задачи психологической подготовки на этапе ВСМ:

- изучение мотивационной составляющей у спортсменов;
- изучение перспективного целеполагания спортсменов;
- изучение индивидуально-типологических особенностей спортсменов в избранном виде спорта;
- формирование стратегии психологической подготовки с ориентацией на сильные стороны психики спортсмена;
- выявление скрытых резервов организма и помощь в их реализации;
- развитие у спортсмена способности к саморегуляции в психологически сложных соревновательных условиях;
- коррекция психологического состояния спортсмена до соревнований и после их окончания.



Выбор **психодиагностических методов и методик** определяется поставленными задачами психологической подготовки и представлен в таблице 18.

Таблица 18 - Методы и методики, используемые при диагностике спортсменов на 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.;

Критерии	Методы, методики		Измеряемый	Источники
				<p>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.</p>
<p>Личностная сфера (личностные качества)</p>	<p>ИТО Л.Н. Собчик (взрослый вариант).</p>	<p>1)Целенаправленная диагностическая беседа. 2) Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев).</p>	<p>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.</p>	<p>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 ; 4. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 1984.</p>
<p>Когнитивная сфера</p>	<p>Целенаправленная диагностическая беседа, наблюдение.</p>		<p>1.Активная позиция сторонника ЗОЖ. 2.Желание делиться опытом и знаниями. 3.Готовность оказывать помощь в подготовке и организации спортивных мероприятий. 4.Владение компетенциями.</p>	<p>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.</p>



Программный материал теоретических и практических занятий на этапе ВСМ представлен в таблице 19.

Таблица 19 – Тематические направления теоретических и практических занятий со спортсменами, специализирующихся в спортивных единоборствах, на этапе ВСМ

Тематический блок занятий	Цель и задачи занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий		Источники
«Реализуйся»	<p>Создание условий для психологического обеспечения спортсмена на всем протяжении спортивной карьеры.</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>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 ВСМ.</p>	40 мин	Теория	3	<p>1. Енгалычев В.Ф., Шипшин С.С. Психодиагностические методы исследования в СПЭ: Учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений/Редакторы-составители В.Ф. Енгалычев, 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-protvazhenii-sportivnoy-karery-postanovka-problemy/;</p> <p>8. https://www.myprotein.ru/blog/motivatsia/sportivnaya-psixologiya/.</p>
			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	
«Стабильность»	Создание условий для формирования	40 мин	Теория	1	1. Енгалычев В.Ф., Шипшин С.С.

Тематический блок занятий	Цель и задачи занятий	Продолжительность занятий	Кол-во занятий		Источники
	<p><i>психологической готовности спортсменов к продолжению спортивной карьеры.</i></p> <p>1. Определить перспективное целеполагание спортсмена на следующий тренировочный год;</p> <p>2. Проследить динамику диагностический результатов;</p> <p>3. Закрепить полученные навыки и знания, полученные на предыдущих занятиях;</p> <p>4. Оказать помощь спортсмену в преодолении трудностей, возникающих в спортивной деятельности.</p>		<i>Практика</i>	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>
			<i>Контрольная диагностика</i>	1	
			<i>Инд. работа</i>	4	
			<i>ВСЕГО</i>	11	



Перечень дополнительных психологических мероприятий, основной целью которых является повышение уверенности спортсмена в себе, обучение спортсменов способности анализировать свою спортивную деятельность, а также приобщение спортсменов к участию в психологических мероприятиях для других этапов подготовки, для закрепления на практике полученных знаний и навыков представлен в таблице 20.

Таблица 20 – Перечень психологических мероприятий на этапе ВСМ

1.	Разработка и распространение тематических буклетов для тренеров и спортсменов;
2.	Выступление психолога на тренерских собраниях;
3.	Изучение и анализ проводимых тренировочных занятий;
4.	Консультирование тренерского состава;
5.	Проведение круглых столов по проблематике исследования;



Способы оценки конкурентоспособности спортсменов этапа ВСМ:

1. Интерпретация уровней психологической подготовленности юных спортсменов-единоборцев на этапе ВСМ представлена в таблице 21.

Таблица 21 – Интерпретация уровней психологической подготовленности спортсменов на этапе ВСМ

ОПТИМАЛЬНЫЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
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.	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.	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».

2. Оценка спортивно важных качеств согласно разработанной психоспортограмме «успешного спортсмена» на этапе ВСМ представлена на рисунке 7.

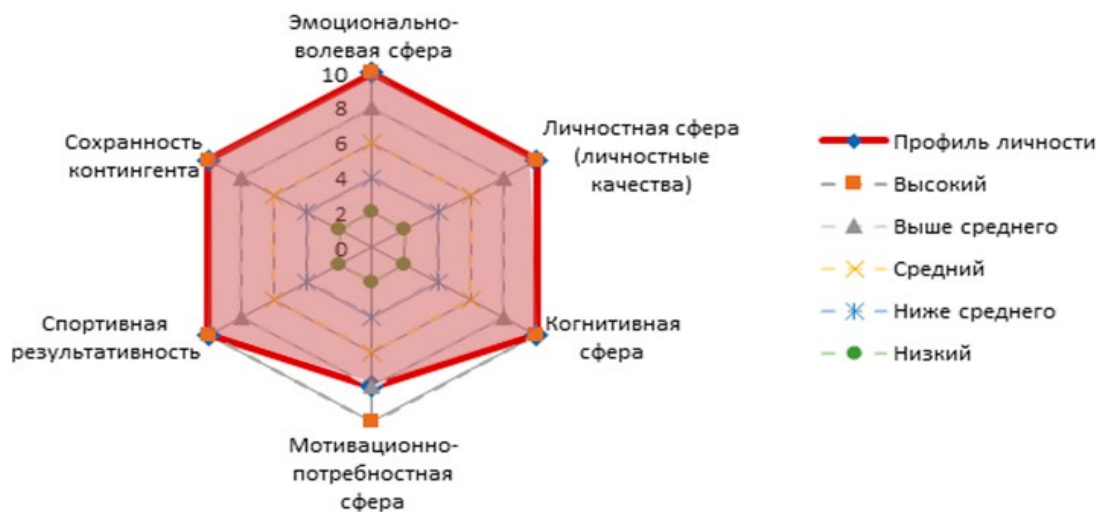


Рисунок 7. Психоспортограмма «успешного спортсмена» на этапе ВСМ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основной идеей Федеральной экспериментальной (инновационной) площадки по теме проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы» является то, что учет достижений спортивной психологии позволит вывести спортивную подготовку на новый уровень, приумножив потенциально возможные спортивные резервы современного спортсмена-единоборца и сохранив его здоровье в целом. Это объясняется тем, что современная психологическая наука располагает существенным арсеналом методов, технологий и средств, которые в состоянии значительно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процессов.

Достижения психологии используются в спорте достаточно давно, но сейчас в большинстве случаев отмечается пренебрежительное отношение к данным достижениям как со стороны тренеров, так и со стороны самих спортсменов. Однако, за время многолетней практики, авторами выявлена необходимость в создании единой эффективной системы психологической подготовки спортсменов на всех этапах подготовки. Это позволило бы, во-первых, интегрировать данный подход в статус обязательного условия подготовки; во-вторых, позволило бы максимально повысить работоспособность в тренировочной деятельности; в-третьих, повысила бы конкурентоспособность спортсменов на момент соревновательной деятельности; в-четвертых, конкретизировало бы задачи и условия их решения, обеспечило регулярность и единообразие психологического воздействия; в-пятых, позволило бы сохранить здоровье спортсменов и т.д. Как мы видим, можно выделить достаточно много преимуществ и стоит отметить, что спектр возможностей здесь далеко не исчерпан.

Материалы методического пособия дают возможность организовать работу спортивного психолога, что в свою очередь, определяет его статус и роль в тренировочном процессе, конкретизирует задачи и условия их решения, обеспечивает регулярность и единообразие психологического воздействия и т.д. Полагаем, что индивидуально-ориентированные рекомендации при использовании их на каждом этапе подготовки будут способствовать воспитанию конкурентоспособных спортсменов и росту их спортивных результатов.

Данное пособие - это обобщение опыта работы психолога в спортивной школе олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги. Пособие создано благодаря активному участию специалистов спортивной школы, заинтересованных в развитии спортивной науки и спорта в целом, а также благодаря поддержки в проведении исследований научного руководителя федерального экспериментального (инновационного) проекта.

Делясь опытом экспериментальной деятельности, мы представили разработки, направленные на решение практических спортивных задач. Этот опыт помогает нам выстраивать стратегию своего развития в соответствии с современными требованиями государства, общества и интересами людей.

Благодарим за внимание к нашей работе! Если у вас возникли вопросы или есть пожелания/рекомендации/предложения просим заполнить предложенный на следующей странице отрывной лист и направить его нам по адресу: МАУ СШОР «Вымпел», РФ, 248010, г. Калуга ул., Телевизионная 18 или на электронную почту vypel.kaluga@mail.ru.

Желаем успехов в Вашей работе!

ОТРЫВНОЙ ЛИСТ

1. Полное наименование вашей организации, а также сфера и имеющийся опыт работы в спортивной деятельности

2. ФИО, должность специалиста, предоставляющего обратную связь

3. Какие идеи данного методического пособия вас заинтересовали и были взяты в практическую работу

4. Ваши рекомендации, пожелания или предложения

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

(библиотека спортивного психолога)

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте/А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 351 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. Ананченко М.Ю. Лидерство как поиск ответов на вызовы современности/ М.Ю. Ананченко. - Альфа-книга, 2008. - 64 с.
4. Ануфриев А.Ф. Психологические методы изучения личности. Практикум/ А.Ф. Ануфриев, Т.А. Барабанщикова, А.Н. Рыжкова. – М.: Ось-89, 2009. – 304 с.
5. Айсмонтас Б.Б. Общая психология: Схемы / Б. Б. Айсмонтас. - М.: ВЛАДОС Пресс, 2002. - 287 с.
6. Бабличенко М.М. Психологические тренинги на каждый день/ М.М. Бабличенко. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. — 221с.
7. Бабушкин Г.Д. Психологическое сопровождение становления спортсмена субъектом деятельности: постановка проблемы/ Г.Д. Бабушкин //Физическая культура и спорт. Омский научный вестник, 2013. - №3 (119). - С.170-210.
8. Бабушкин Г.Д. Формирование психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе //Научно-практический журнал «Спортивный психолог». 2003г. - №2(29). С.37-42.
9. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации. //Физическая культура и спорт. Омский научный сборник. 2014г. №1(125). С.158-160.
10. Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П. Когнитивно-психологический ресурс и его влияние на состояние и деятельность спортсмена/ Г.Д. Бабушкин //Научно-практический журнал «Спортивный психолог», 2010. - №1(19). - С.55-58.
11. Бабушкин Г.Д. Психическая нагрузка в соревновательной деятельности и методика диагностики её переносимости спортсменом/ Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев //Физическая культура и спорт. Омский научный сборник, 2013.- №5(122). - С.178-182.
12. 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.
13. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. - Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2014.- 243 с.
14. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений. Национальный психологический журнал / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова, 2015. – № 2(18). – С. 3-12.
15. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике/ А.В. Батаршев. - СПб.: Речь, 2005.
16. 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.

17. Березин С.В. Словарь психологических терминов/ С.В. Березин, К.С. Лисецкий, М.Е. Серебрякова, 2002.- 353 с.

18. Богданов Я.В. Типология личностей Л.Н. Гумилёва с позиций учения об акцентуациях/ Я.В. Богданов.- М.: АСТ, 2013.- 192 с.

19. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов/ В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.

20. Брайент Дж. Кретти Психология в современном спорте / Дж.К. Брайент.- М.: «Физкультура и спорт», 1978.- 831 с.

21. Булкин В.А. Теоретические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений/ В.А. Булкин //Тенденции развития спорта высших достижений: Сб. научн. тр. - М.: ВНИИФК, 2012.- С. 57-62;

22. Ващенко А.С. Характеристика уровней психологической подготовленности спортсменов-единоборцев на каждом этапе подготовки/ А.С. Ващенко, Е.С. Мокина, Е.Е. Балабаева // Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции; 25 марта 2021 года; г. Смоленск; ФГБУ ПОО «СГУОР», 2021. – С. 67-75.

23. Веракса А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена/ А.Н. Веракса. - М.: Спорт, 2016.- 208 с.

24. Веракса А.Н. Профессия «спортивный психолог»/ А.Н. Веракса //Национальный психологический журнал, 2012. - №1(7). - С.134-138.

25. Вяткин Б.А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика/ Б.А. Вяткин. - Пермь, Книжный мир, 2005. - 390с.

26. Гаврилова Е.А. О синдроме перетренированности / Е.А. Гаврилова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2009. - № 2. - С. 25-27.

27. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

28. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. - Минск: Харвест, 1998.- 82 с.

29. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Учебное пособие. Краснодар, 2008 г. – 220 с.

30. Гоулман Д. Многоликое лидерство/ Д. Гоулман. - М.: Академический проект, 2014. – 75с.

31. 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.

32. Енгальчев В.Ф. Психологический анализ особенностей эффективного межличностного взаимодействия в системе «тренер-спортсмен» в процессе многолетней спортивной подготовки/ В.Ф. Енгальчев, Е.С. Мокина, А.С. Ващенко, Д.С. Корнеев// «Общение в эпоху конвергенции технологий»: Международная научно-практическая конференция, 9-10.12.2021, г. Москва, ФГБНУ «Психологический институт РАО».

33. Ильин Е.П. Психология спорта/ Е.П. Ильин. — СПб: Питер, 2008. — 352с.

34. Ильин Е.П. Дифференциальная психология/ Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 464с.

35. Ильин Е.П. Психология воли/ Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2011. - 364с.

36. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции/ О.Н. Истратова. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 443с.
37. Краснощеченко И.П. 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.
38. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии/ В.А. Курашвили // Методическое пособие, ЦСТ Москомспорта, 2011.- 114 с.
39. Левитова Н.Д. Вопросы психологии: Фрустрация как один из видов психологических состояний/ Н.Д. Левитова.- М.: Альфа-книга, 2015. – 274 с.
40. Ложкин Г.В. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению субъекта спортивной деятельности/ Г.В. Ложкин, А.Б. Колосов //Научно-практический журнал «Спортивный психолог», 2003. - №3(27). - С.5-13.
41. Лубышева Л.И. Современный спорт: проблемы и решения/ Л.И. Лубышева //Вестник ЮУрГУ. Серия: «Образование, здравоохранение, физическая культура», 2014. - Т.14. - №1. - С.12-14.
42. Мартенс Р. Социальная психология и спорт/ Р. Мартенс. - М., 1979. – 64 с.
43. Мокина Е.С. Изучение проблемы психоэмоциональных состояний у спортсменов во время соревнований и тренировок / Е.С. Мокина, Н.А. Жуков, К.О. Бурмистрова //Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 22–23 апреля 2021 г. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – С. 1057-1061.
44. Мокина Е.С. Исследование отношения к внедрению психологической подготовки в тренировочный процесс/ Е.С. Мокина, Р.В. Ким, И.В. Дашко //Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 22–23 апреля 2021 г. / под науч. ред. Л. Б. Андрищенко, С. И. Филимоновой. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – С. 1061-1067.
45. Мокина Е.С. Разработка психоспортограмм успешного спортсмена, занимающегося единоборствами, на каждом этапе спортивной подготовки / Е.С. Мокина, Д.С. Корнеев, В.Ю. Гераськов // Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции; 25 марта 2021 года; г. Смоленск; ФГБУ ПОО «СГУОР», 2021. – С. 197-204.
46. Мокина Е.С. Стратегия работы по формированию эффективного стиля тренерской деятельности / Е. С. Мокина, А. С. Ващенко, Н. Н. Черненко //Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. — С. 195-199
47. Мокина Е.С. Психологический анализ тренировочного занятия и оценка эффективности стиля тренерской деятельности / Е.С. Мокина, С.А. Миронов, В.Н. Прохоров // «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения»: сборник научных статей XX Юбилейной международной научно-

практической конференции, 19-20.11.2021, г. Сургут; БУ ВО «СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ».

48. Мокина Е.С. Эффективность применения метода опосредованной ретроспективной диагностики психических состояний в спорте/ Е.С. Мокина, О.В. Артемьев // У истоков российской государственности. Исследования, материалы. – Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Издательство «Эйдос»), 2019 – 220 с.

49. Мокина Е.С. Оценка психологических черт личности спортсменов отделения борьбы и разработка на ее основе «Модели успешного спортсмена» / Е.С. Мокина, А.С. Ващенко, Р.В. Ким, И.В. Дашко // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (29-30 ноября 2019 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 397 с.

50. Мокина Е.С. Эффективность использования техник нейролингвистического программирования в повышении психической надежности спортсменов высокого класса на основе учета их индивидуально-типологических особенностей / Е.С. Мокина, А.С. Ващенко, В.Н. Прохоров, Н.Н. Черненко, С.А. Миронов // материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (28-30 ноября 2018 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 167 – 170.

51. Мокина Е.С. Оценка соревновательной надежности и определение групп тренировочного оптимума спортсменов на этапах начальной подготовки/ Е.С. Мокина, Р.В. Ким // У истоков российской государственности. Исследования, материалы. – Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Издательство «Эйдос»), 2019. – 220 с.

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

53. Мокина Е.С. Исследование типов акцентуаций характера у спортсменов-единоборцев на этапе спортивной специализации и планирование мероприятий по повышению конкурентоспособности спортсменов / Е.С. Мокина, В.Н. Прохоров, И.А. Прихожаев // «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). – М.: Лица, 2020. – 232 с.

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

55. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов/ В.Г. Никитушкин, - М.: «Физкультура и спорт», 2013. -208 с.;

56. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд; пер. с англ. Г. Гончаренко. - Киев: Олимпийская литература, 2001.- 335 с.

57. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: Издат. центр «Академия», 2008. – 288с.
58. Панов А.Г. Аутогенная тренировка. Библиотека практического врача/ А.Г. Панов, Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова. – Л.: Медицина, 1973. – 216 с.
59. Пикалова М. Гид по развитию лидерских компетенций/ М. Пикалова. – М.: Альпина Паблишер, 2015. – 111с.
60. Письменский И.А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2015. — 493 с.
61. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Под ред. Г.С. Никифорова.- СПб.: Речь, 2006.- 477 с.
62. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. - М.: МГУ, 2011.- 424 с.
63. Сафонов В.К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности. /В.К. Сафонов// Национальный психологический журнал.- 2012.- №2(8). - С.71-74.
64. Седин В.И. Психологические критерии объективизации аттестационных характеристик командного состава ВМФ/В.И. Седин. – СПб.: ВМИИ, 2003. – 80 с.
65. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье.- М.: Государственное Издательство Медицинской Литературы. МЕДГИЗ, 1960. -253 с.;
66. Смирнова В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности /В.В. Смирнова// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2009.- С. 89-93.
67. Трошин, В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства: диагностика, лечение, профилактика / В.Д. Трошин. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2007.- 784 с.
68. Уляшина Н.А. Теоретическое просвещение как вид психологической подготовки спортсменов на каждом этапе подготовки / Н.А. Уляшина, В.И. Седин, Е.С. Мокина, А.С. Ващенко// Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 6-8 июля, г. Якутск, 2021. – С. 512-516.
69. Уляшина Н.А. 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.
70. Уляшина Н.А. 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.

71. Уляшина Н.А. Индивидуально-типологические особенности личности спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, на различных этапах спортивной подготовки / Н.А. Уляшина, В.И. Седин, И.А. Подольская, Е.С. Мокина, А.С. Ващенко // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – 422 с.
72. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры/ Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 326 с.
73. Фудин Н.А. Влияние различных видов спорта на деятельность функциональных систем организма человека /Н.А. Фудин// Вестник новых медицинских технологий, 2015.- т. 9. - №. 1.
74. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте/ Ю.Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 209 с.
75. Шепелева Л. Программы социально-психологических тренингов. – СПб.: Питер, 2011. – 160 с.
76. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. — М.: Медицина, 1985. – 32 с.
77. Эксакусто Т.В., Истратова О.Н. Групповая психокоррекция: тренинги и роли, игры для личностного и профессионального развития. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 254 с.

**ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ
ЭТАП ОТБОРА (НП ДО ГОДА)**

(*с учетом сохранения анонимности респондента)

Вид спорта: дзюдо

Этап подготовки: отбор (НП до года)

Дата и место проведения исследования: 05.12.2019, МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

ФИО спортсмена: МДА

Возраст: 9 лет

1) Результаты оценки индивидуально-типологический черт личности (методика «Личностный опросник Г. Айзенка» (детский вариант)):

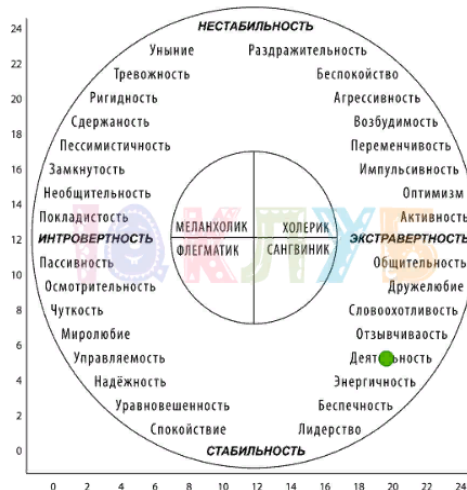


Рисунок 1 - Наглядное изображение получаемых результатов

2) Результаты оценки эмоционального состояния (методика цветового теста состояний): желтый цвет означает, что ребенок ожидает от занятий только хорошего, склонен слушаться тренера, выполнять его указания.

Таблица 1 - Количественная характеристика полученных результатов

Балл	Интерпретация
4	Благоприятное эмоциональное состояние

3) Результаты оценки личностных черт спортсменов (методика «Несуществующее животное» (М.З.Дукаревич)):

Таблица 2 - Количественная характеристика полученных результатов

№	Признак	Характеристика рисунка
1	Тенденции к размышлению, рефлексивность	Смещение рисунка влево
2	Самораспространение, агрессивность, повышенная возбудимость	Крупное изображение
3	Эгоцентризм	Положение анфас
4	Поверхностность, импульсивность	Неустойчивость опорной части
5	Тревожность	«Разорванные» линии контура; неаккуратность рисунка
6	Инфантилизм	Антропоморфность изображения

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ

ЭТАП НП (СВЫШЕ ГОДА)

(*с учетом сохранения анонимности респондента)

Вид спорта: тхэквондо

Этап подготовки: НП (свыше года)

Дата и место проведения исследования: 25.11.2019, МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

ФИО спортсмена: ЛКВ

Возраст: 11 лет

1) Результаты оценки спортивной мотивации (методика «Опросник спортивной мотивации» (Е.Г. Бабушкин, 2001): направленность спортивной мотивации: на соревновательный процесс.

2) Результаты оценки интереса к занятиям спортом (методика «Анкета спортсмена» (Е.Г. Бабушкин, 2001): недостаточно устойчивый интерес к занятиям спортом.

3) Результаты оценки психических состояний (методика «Измерение психических состояний» (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер):

Предсоревновательное состояние: тренировочный оптимум (на тренировках способен проявлять себя, но на соревнованиях не хватает концентрации, стабильности и целеустремленности)

4) Результаты оценки индивидуально-типологического профиля личности спортсмена (методика «Индивидуально-типологический опросник (детский вариант)» (Л.Н. Собчик):

Таблица 1 - Полученные результаты испытуемого

№	Шкала	Балл	Интерпретация
1	Агрессивность	1	норма
2	Экстраверсия	2	норма
3	Эмотивность	3	норма
4	Интроверсия	4	норма
5	Ригидность	2	норма
6	Спонтанность	0	не выражено
7	Сензитивность	6	акцентуация
8	Тревожность	5	акцентуация

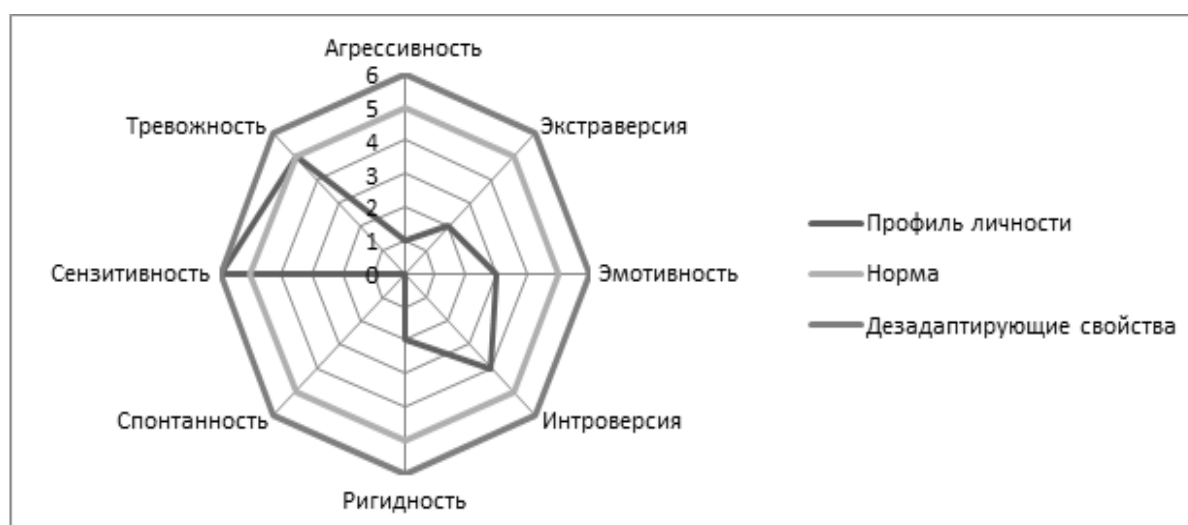


Рисунок 1 - Индивидуально-типологический профиль личности

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭТАП Т (СС)

(*с учетом сохранения анонимности респондента)

Вид спорта: кикбоксинг

Этап подготовки: Т (СС)

Дата и место проведения исследования: 10.12.2019, МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

ФИО спортсмена: СИА

Возраст: 13 лет

1) Результаты оценки уровня притязаний и самооценки (методика изучения уровня притязаний и самооценки (А.М. Прихожан)):

Таблица 1 - Количественная характеристика полученных данных

Параметр	Диапазон полученных баллов	Интерпретация
Ур. притязаний	90-100	Очень высокий
Ур. самооценки	75-100	Очень высокий
Степень расхождения	2	Слабая

2) Результаты оценки потребности в достижении (методика «Потребность в достижении» (Ю.М. Орлов)): средний уровень потребности в достижении.

3) Результаты оценки психических состояний спортсмена (методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер)): жажда соревновательной деятельности.

4) Результаты оценки тревожности (методика «Тренировочная тревожность спортсмена» (Филлипс, модификация О.В. Демидович, Е.В. Мельник)):

Таблица 2 - Содержательная характеристика полученных результатов

№	Шкала	Полученный балл	Содержательная характеристика
1	Общая тревожность на тренировке	5 ($\Sigma=22$)	общее эмоциональное состояние спортсмена, связанное с различными формами его включения в тренировку
2	Переживание социального стресса	7 ($\Sigma=11$)	эмоциональное состояние спортсмена, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками)
3	Фрустрация потребности в достижении успеха	6 ($\Sigma=13$)	неблагоприятный психический фон, не позволяющий спортсмену развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.
4	Страх самовыражения	3 ($\Sigma=6$)	негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью раскрытия, предъявления себя другим, демонстрации возможностей
5	Страх ситуации проверки умений и навыков	2 ($\Sigma=6$)	негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях контроля (особенно публичной оценки достижений, возможностей)
6	Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	2 ($\Sigma=5$)	ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок
7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	1 ($\Sigma=5$)	особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость спортсмена к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного реагирования на тревожный фактор среды

8	Проблемы и страхи в отношениях с тренером	3 ($\Sigma=8$)	общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми, снижающий
---	---	---------------------	--

5) Результаты оценки акцентуации характера и темперамента (методика изучения акцентуации характера и темперамента личности (К. Леонгард, Г. Шмишек)):

Таблица 3 - Содержательная характеристика полученных результатов

№	Акцентуация	Полученный балл	Содержательная характеристика
1	Гипертимные (Г-1)	9	Высокие оценки говорят о постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жадой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью.
2	Возбудимые (Г-2)	14	Таким людям свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и обсуждениями.
3	Эмотивные (Г-3)	15	Это чувствительные и впечатлительные люди, отличаются глубиной переживаний в области тонких эмоций в духовной жизни человека.
4	Педантичные (Г-4)	10	Высокие оценки говорят о ригидности, инертности психических процессов, о долгом переживании травмирующих событий.
5	Тревожные (Г-5)	6	Основная черта-склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности.
6	Циклотимные (Г-6)	15	Людям с высокими оценками по этой шкале соответствует смена гипертимических и дистимических фаз.
7	Демонстративные (Г-7)	18	Высокие оценки по этой шкале говорят о повышенной способности к вытеснению, демонстративности поведения.
8	Неуравновешенные (Г-8)	6	Основная черта этого типа - чрезмерная стойкость аффекта со склонностью к формированию сверхценных идей.
9	Дистимные (Г-9)	6	Этот тип является противоположным предыдущему, характеризуется сниженным настроением, фиксацией на мрачных сторонах жизни, идеомоторной заторможенностью.
10	Экзальтированные (Г-10)	18	Лицам этого типа свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных.

6) Результаты оценки способности к лидерству (методика диагностики способности к лидерству, Р.С. Немов): качества лидера средней выраженности.

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭТАП ССМ

(*с учетом сохранения анонимности респондента)

Вид спорта: каратэ

Этап подготовки: ССМ

Дата и место проведения исследования: 18.12.2019, МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

ФИО спортсмена: ГВЮ

Возраст: 19

1) Результаты оценки потребности в самосовершенствовании (методика диагностики потребности в самосовершенствовании (Г.Д. Бабушкин)): высокий уровень потребности в самосовершенствовании.

2) Результаты оценки индивидуально-типологических особенностей (методика «Индивидуально-типологический опросник (взрослый вариант)» (Л.Н. Собчик)):

Таблица 1 - Полученные результаты испытуемого

№	Шкала	Балл	Интерпретация
1	Экстраверсия	4	норма
2	Спонтанность	7	гипоэмотивность
3	Агрессивность	3	норма
4	Ригидность	6	гипоэмотивность
5	Интроверсия	8	избыточность
6	Сензитивность	9	избыточность
7	Тревожность	6	акцентуация
8	Лабильность	6	акцентуация

3) Результаты оценки психических состояний (методика «СУПОС 8» (Шипшин С.С.)):

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

В момент соревнований спортсмену свойственны состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность.

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭТАП ВСМ

(*с учетом сохранения анонимности респондента)

Вид спорта: универсальный бой

Дата и место проведения исследования: 17.12.2019, МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

Этап подготовки: ВСМ

ФИО спортсмена: МКЕ

Возраст: 24

1) Результаты оценки самооотношения (методика «Тест-опросник самооотношения» (В.В. Столин, С.Р.Пантелеев)):

Таблица 1 - Полученные результаты испытуемого

Шкала	Сырой балл	Накопленные частоты	Интерпретация
Шкала интегральная	22	96	Ярко выражен
Шкала самоуважения	12	91.33	Ярко выражен
Шкала аутосимпатии	10	77.33	Ярко выражен
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33	Выражен
Шкала самоинтереса	7	92.33	Ярко выражен
Шкала самоуверенности	5	65.67	Выражен
Шкала ожидания отношения других	7	80	Ярко выражен
Шкала самопринятия	5	70.67	Выражен
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33	Выражен
Шкала самообвинения	4	43.33	Не выражен
Шкала самоинтереса	7	100	Ярко выражен
Шкала самопонимания	5	94	Ярко выражен

2) Результаты оценки индивидуально-типологических особенностей (методика «Индивидуально-типологический опросник (взрослый вариант)» (Л.Н. Собчик)):

Таблица 2 - Полученные результаты испытуемого

№	Шкала	Балл	Интерпретация
1	Экстраверсия	3	норма
2	Спонтанность	4	норма
3	Агрессивность	2	норма
4	Ригидность	6	гипоэмотивность
5	Интроверсия	8	избыточность
6	Сензитивность	9	избыточность
7	Тревожность	3	норма
8	Лабильность	4	норма

3) Результаты оценки психических состояний (методика «СУПОС 8» (Шипшин С.С.)):

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

В момент соревнований спортсмену свойственны состояния: чувство силы и энергии и стремление к действию и импульсивная реактивность.



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

ДНЕВНИК ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Тренер: К.Д.С., Г.В.Ю.

Группа: НП-2

Кол-во спортсменов: 24

Место проведения диагностики: МАУ СШОР «Вымпел»

Дата проведения диагностики: 2.12.2019

Зам. директора по НиМР _____ Ващенко А.С.

Психолог _____ Мокина Е.С.

Калуга, 2019г.

ФИО спортсмена: КДМ

Возраст: 8

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: ГИА

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: слишком высокий уровень тревожности при нормальном уровне мотивации.

ФИО спортсмена: ВГЕ

Возраст: 7

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: страх, ожидание провала, отмечается низкая мотивация участия в соревнованиях из-за страха не оправдать ожиданий родителей, тренера и т.д.

ФИО спортсмена: СИА

Возраст: 10

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: состояние беспокойства, что говорит о том, что спортсмен, придумывает себе много проблем, которых в реальности не существует (касаемо спортивной карьеры)

ФИО спортсмена: РАИ

Возраст: 7

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: состояние беспокойства

ФИО спортсмена: ККА

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: низкий уровень мотивации при высоком уровне тревожности.

ФИО спортсмена: ШКИ

Возраст: не указан

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда соревновательной деятельности

ФИО спортсмена: ЕИР

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: состояние беспокойства, что говорит о том, что спортсмен, придумывает себе много проблем, которых в реальности не существует (касаемо спортивной карьеры).

ФИО спортсмена: АЕВ

Возраст: 10

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: ПГА

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда соревнований

ФИО спортсмена: СМС

Возраст: 8

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: устойчивый интерес

Предсоревновательное состояние: слишком высокий уровень тревожности при высоком уровне мотивации

ФИО спортсмена: РЕА

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: состояние беспечности, что заключается в несерьезном подходе к спортивной деятельности.

ФИО спортсмена: ПДИ

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: ДАМ

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: страх, ожидание провала, отмечается низкая мотивация участия в соревнованиях из-за страха не оправдать ожиданий родителей, тренера и т.д.

ФИО спортсмена: СВВ

Возраст: 10

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: ЛСМ

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: устойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: АСВ

Возраст: 8

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: устойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: ПЯЕ

Возраст: 8

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: слишком низкий уровень мотивации при слишком высоком уровне тревожности.

ФИО спортсмена: СДС

Возраст: 8

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: АВИ

Возраст: 8

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: завышенный уровень тревожности при нормальном уровне мотивации.

ФИО спортсмена: ПНР

Возраст: 10

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: завышенный уровень тревожности при нормальном уровне мотивации.

ФИО спортсмена: СИМ

Возраст: 10

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: страх, ожидание провала, отмечается низкая мотивация участия в соревнованиях из-за страха не оправдать ожиданий родителей, тренера и т.д.

ФИО спортсмена: ГМЮ

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: БДЭ

Возраст: 10

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации: на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнования.

Общие данные по группе:

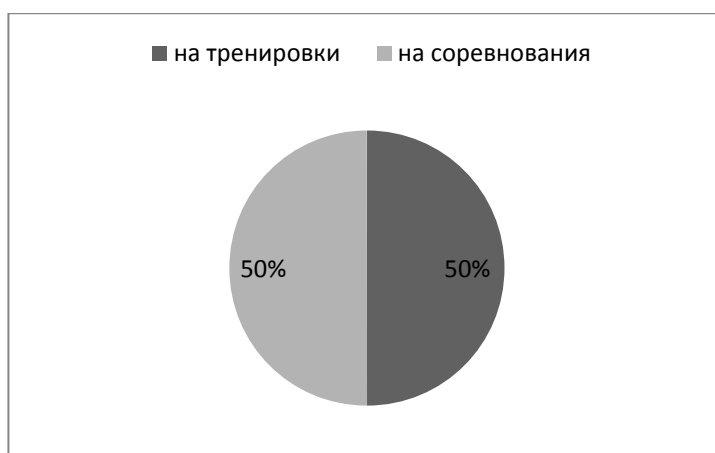
Результаты диагностики (методика «Направленность спортивной мотивации»)

Направленность спортивной мотивации у 50% (12 из 24 чел.) спортсменов направлена преимущественно на тренировки и у 50% (12 из 24 чел.) на соревнования.

Таблица 1 - Полученные результаты «Направленность спортивной мотивации»

№	Спортсмен	Направленность
1	КДМ	соревнования
2	ГИА	тренировки
3	ВГЕ	тренировки
4	СИА	тренировки
5	РАИ	тренировки
6	ККА	тренировки
7	ШКИ	соревнования
8	ЕИР	тренировки
9	АЕВ	соревнования
10	ПГА	тренировки
11	СМС	соревнования
12	РЕА	тренировки
13	ПДИ	соревнования
14	ДАС	тренировки
15	СВВ	соревнования
16	ЛСМ	соревнования
17	АСВ	соревнования
18	ПЯЕ	тренировки
19	СДС	соревнования
20	АВН	соревнования
21	ПНР	тренировки
22	СИМ	тренировки
23	ГМЮ	соревнования
24	БДЭ	соревнования

Диаграмма 1
Наглядное изображение полученных
результатов
«Направленность спортивной
мотивации»

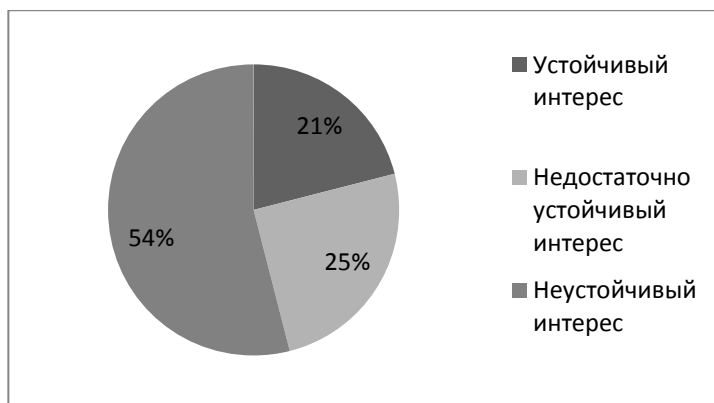


Результаты диагностики (методика «Степень устойчивости интереса»):
У 21% (5 из 24чел.) выявлен достаточно устойчивый интерес к занятиям;
У 25% (6 из 24чел.) выявлен недостаточно устойчивый интерес;
У 54% (13 из 24чел.) выявлен неустойчивый интерес;

Таблица 2 - Полученные результаты «Степень устойчивости к занятиям спорта»

№	Спортсмен	Степень
1	КДМ	неустойчивый
2	ГИА	неустойчивый
3	ВГЕ	недостаточно устойчивый
4	СИА	недостаточно устойчивый
5	РАИ	недостаточно устойчивый
6	ККА	неустойчивый
7	ШКИ	неустойчивый
8	ЕИР	неустойчивый
9	АЕВ	устойчивый
10	ПГА	неустойчивый
11	СМС	устойчивый
12	РЕА	неустойчивый
13	ПДИ	устойчивый
14	ДАС	неустойчивый
15	СВВ	неустойчивый
16	ЛСМ	устойчивый
17	АСВ	устойчивый
18	ПЯЕ	недостаточно устойчивый
19	СДС	недостаточно устойчивый
20	АВН	недостаточно устойчивый
21	ПНР	неустойчивый
22	СИМ	неустойчивый
23	ГМЮ	устойчивый
24	БДЭ	недостаточно устойчивый

Диаграмма 2
Наглядное изображение полученных результатов



Результаты диагностики (методика «Предсоревновательные состояния»): У 21% (5 из 24чел.) выявлен достаточно устойчивый интерес к занятиям;
У 25% (6 из 24чел.) выявлен недостаточно устойчивый интерес;
У 54% (13 из 24чел.) выявлен неустойчивый интерес;

Таблица 3 - Полученные результаты «Предсоревновательные состояния»

№	Спортсмен	Состояние
1	КДМ	Жажда спортивной деятельности
2	ГИА	Высокий уровень тревожности при нормальном уровне мотивации
3	ВГЕ	Страх, ожидание провала
4	СИА	Состояние беспокойства
5	РАИ	Состояние беспокойства
6	ККА	Низкий уровень мотивации при высоком уровне тревожности
7	ШКИ	Жажда соревновательной деятельности
8	ЕИР	Состояние беспокойства
9	АЕВ	Жажда соревнований
10	ПГА	Жажда соревнований
11	СМС	Высокий уровень тревожности при высоком уровне мотивации
12	РЕА	Состояние беспечности
13	ПДИ	Жажда соревнований
14	ДАС	Страх, ожидание провала
15	СВВ	Жажда соревнований
16	ЛСМ	Жажда соревнований
17	АСВ	Жажда соревнований
18	ПЯЕ	Низкая мотивация при высоком уровне тревожности
19	СДС	Жажда соревнований
20	АВН	Высокая тревожность при хорошем уровне мотивации
21	ПНР	Высокая тревожность при хорошем уровне мотивации
22	СИМ	Страх, ожидание провала
23	ГМЮ	Жажда соревнований
24	БДЭ	Жажда соревнований

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

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. Хавацкая 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: «Здравствуй, 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 присуще 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	«Не спортсмен»
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!»

Таблица 1 - Фрагмент тематического плана занятий для спортсменов этапа НП

Занятие 1. «Какой я?»		
Этап занятия	Суть, цель	Время (мин.)
Знакомство	Каждый участник группы рассказывает, как его зовут и какое у него настроение.	2-3 мин
Беседа	Психолог ведет разговор с участниками группы о том, какие бывают эмоции в жизни людей.	5 мин
Упражнение «Маски»	Участникам группы предлагается нарисовать свою маску. Далее каждый представляется от лица своей маски. Ведется разговор с этой маской.	10-15 мин
Рефлексия	Каждый участник группы рассказывает, что он нового узнал на занятии, какое настроение, что (не)понравилось и т.д.	5 мин.
Занятие 2. «Учимся доверять»		
Этап занятия	Суть, цель	Время (мин.)
Приветствие	Каждый участник группы рассказывает, какое у него настроение, что интересного произошло за день и т.д.	2-3 мин
Беседа	Психолог ведет разговор с участниками группы о том, что такое доверие.	2 мин
Разминка «Свободное падение»	Участники группы делятся на пары. Каждый в паре по очереди пробует учиться свободному падению.	3 мин
Упражнение «Свеча доверия»	Участникам группы предлагается встать в круг. Каждый из участников пробует свободное падение в толпе.	10-15 мин
Рефлексия	Каждый участник группы рассказывает, что он нового узнал на занятии, какое настроение, что (не)понравилось и т.д.	5 мин.
Занятие 3. «Мой друг»		
Этап занятия	Суть, цель	Время (мин.)
Приветствие	Каждый участник группы рассказывает, какое у него настроение, что интересного произошло за день и т.д.	2-3 мин
Беседа	Психолог ведет разговор с участниками группы о том, что такое дружба.	2 мин
Разминка «Спина к спине»	Участники группы делятся на пары. Садятся спина к спине и в таком положении стараются одновременно подняться.	3 мин
Упражнение «Спина к спине, продолжение»	После выполнения задания. Кол-во людей в парах увеличивается. И так до тех пор, пока все участники не встанут все вместе.	10-15 мин
Рефлексия	Каждый участник группы рассказывает, что он нового узнал на занятии, какое настроение, что (не)понравилось и т.д.	5 мин.
Занятие 4. «Повышение самооценки»		
Этап занятия	Суть, цель	Время (мин.)
Приветствие	Каждый участник группы рассказывает, какое у него настроение, что интересного произошло за день и т.д.	2-3 мин
Беседа	Психолог ведет разговор с участниками группы о том, что такое самооценка.	2 мин
Разминка «Я и толпа»	Участники группы свободно передвигаются по территории, при этом, не смотря друг на друга. Сначала движения медленные, со временем все ускоряются.	3 мин
Упражнение «Я на Олимпе»	Каждый участник группы становится перед толпой. Толпа пытается вывести человека из равновесия. Задача участника - не поддаваться толпе.	10-15 мин
Рефлексия	Каждый участник группы рассказывает, что он нового узнал на занятии, какое настроение, что (не) понравилось и т.д.	5 мин.

**ПРОТОКОЛ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ НА ЭТАПЕ ОТБОРА
(*с учетом сохранности анонимности респондентов)**

Обследование проводилось по инициативе экспериментатора. Жалоб к целям и содержанию исследования от респондента не было.

При сборе психологической картины существенное значение имели данные, полученные из беседы с респондентом:

Респондент: МДА

Цель беседы: создание условий для продуктивного проведения исследования.

Задачи психолога:

1. Установить психологический контакт с респондентом;
2. Сформировать у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия;
3. Изучить основные интересуемые особенности личности спортсмена, касаясь спортивной жизни.

Задачи респондента:

1. Быть открытым в процессе беседы;
2. Доверять психологу;
3. Быть максимально включенным в совместную работу с психологом.

Вопросы, применяемые в беседе:

- прямые;
- косвенные.

Структура целенаправленной диагностической беседы:

- Состояние и настроение на момент беседы;
- Желание тренироваться, спортивные ожидания.
- Осведомленность о данном виде спорта.

В ходе работы были выделены следующие этапы (см. табл. 1,2):

Таблица 1 -Этапы процесса осуществления беседы

Время	Этап	Содержание	Характеристика контакта
1 минута	Контактная фаза общения	Установление психологического контакта. Формирование предпосылок для последующего межличностного взаимодействия	Психологический контакт установлен. Сформированы у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия
3 минуты	Фаза ориентации	Ребенок свободно излагает свои чувства (эмоции), а психолог выступает в роли слушателя	Были раскрыты такие темы как любимое занятие, любимые игры, отношения со сверстниками
5 минут	Фаза аргументации	Получение дополнительной информации вербальным способом (расспрос респондента, разнообразные уточняющие вопросы, которые появляются по ходу беседы)	Получена информация о дальнейших целях касаясь спорта, о желании тренироваться. Оценен уровень осведомленности об избранном виде спорта
1 минута	Фаза корректировки	Оказание ребенку необходимой эмоциональной поддержки (*при необходимости)	Закрепление мотивационной составляющей

Таблица 2 - Содержательная характеристика этапа «Фазы аргументации»

Тематика	Содержание
Цели в спорте	Пока точно не определены. Стал заниматься данным видом спорта, потому что раньше папа занимался им. Также еще занимается футболом, поэтому сейчас находится перед выбором, т.к. становится тяжело совмещать тренировки. Предположительно выберет дзюдо, т.к. респондент считает, что у него там больше возможностей чего-то добиться и этот спорт ему больше подходит. Считает, что надо приложить очень много усилий, чтобы добиться в данном виде спорта успехов, но он готов бороться с трудностями
Желание тренироваться	Со слов респондента тренироваться ему нравится, правда, иногда может прогулять тренировки, т.к. устает. Предполагает, что, когда откажется от тренировок по футболу ему станет легче.
Знания о дзюдо	Любит смотреть фильмы, как кто-то добивается самостоятельно успехов в спорте. Литературу по данному виду спорта не читает.

ПРОТОКОЛ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ НА ЭТАПЕ НП (*с учетом сохранности анонимности респондентов)

Обследование проводилось по инициативе экспериментатора. Жалоб к целям и содержанию исследования от респондента не было.

При сборе психологической картины существенное значение имели данные, полученные из беседы с респондентом:

Респондент: ЛКВ

Цель беседы: создание условий для продуктивного проведения исследования.

Задачи психолога:

1. Установить психологический контакт с респондентом;
2. Сформировать у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия;
3. Изучить основные интересуемые особенности личности спортсмена, касаясь спортивной жизни.

Задачи респондента:

1. Быть открытым в процессе беседы;
2. Доверять психологу;
3. Быть максимально включенным в совместную работу с психологом.

Вопросы, применяемые в беседе:

- прямые;
- косвенные.

Структура целенаправленной диагностической беседы:

- Состояние и настроение на момент беседы;
- Перспективное целеполагание;
- Индифицирование себя как спортсмена;
- Адаптация в условиях спортивной школы;
- Знание об избранном виде спорта;
- Потребность в получении новых знаний;
- Начальный уровень формирования спортивных компетенций.

В ходе работы были выделены следующие этапы (см. табл. 1):

Таблица 1 - Этапы процесса осуществления беседы

Время	Этап	Содержание	Характеристика контакта
2 минуты	Контактная фаза общения	Установление психологического контакта. Формирование предпосылок для последующего межличностного взаимодействия	Психологический контакт установлен. Сформированы у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия
3 минуты	Фаза ориентации	Ребенок свободно излагает свои чувства (эмоции), а психолог выступает в роли слушателя	Были раскрыты такие темы как любимое занятие, отношение к школе, отношения со сверстниками, успехи в спортивной сфере
7 минут	Фаза аргументации	Получение дополнительной информации вербальным способом (расспрос респондента, разнообразные	Получена информация о дальнейших целях касаясь спорта, о самоопределении

		уточняющие вопросы, которые появляются по ходу беседы)	себя как спортсмена, раскрыты особенности взаимоотношений между респондентом и тренером, самоощущение на тренировках, получена информация об имеющихся знаниях, о данном виде спорта, изучена потребность получения новых знаний и раскрытии своих функциональных особенностей.
1 минута	Фаза корректировки	Оказание ребенку необходимой эмоциональной поддержки (*при необходимости)	-

Таблица 2 - Содержательная характеристика этапа «Фазы аргументации»

Тематика	Содержание
Цели в спорте	Спортивная цель: добиться успехов в спорте, чтобы гордились родители и тренер. Считает, что для этого надо еще расти, не пропускать тренировки, заниматься каждый день.
Самоощущение себя как спортсмена	Самоощущение себя как спортсмена отсутствует, но отмечает, что спортсменом будет, когда перестанет лениться и начнет ходить на каждые тренировки.
Адаптация в условиях спортивной школы	Заниматься в спортивной школе нравится. Есть друзья, с которыми респондент общается не только в стенах спортивной школы. С тренером отношения хорошие.
Базовое знание о тхэквондо	Отметил, что нравится, когда тренер рассказывает что-то новенькое и интересное про выдающихся спортсменов по тхэквондо.
Потребность в получении новых знаний	Респондент отметил, что когда станет чуть старше, то будет больше читать и узнавать о данном виде спорта.
Определение своих спортивных функций	Считает, что выполняет такие функции: отработка приемов, соблюдение дисциплины на тренировках, участие в соревнованиях.

ПРОТОКОЛ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ НА ЭТАПЕ СС

(*с учетом сохранности анонимности респондентов)

Обследование проводилось по инициативе экспериментатора. Жалоб к целям и содержанию исследования от респондента не было.

При сборе психологической картины существенное значение имели данные, полученные из беседы с респондентом:

Респондент: СИА

Цель беседы: создание условий для продуктивного проведения исследования.

Задачи психолога:

1. Установить психологический контакт с респондентом;
2. Сформировать у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия;
3. Изучить основные интересующие особенности личности спортсмена, касаемо спортивной жизни.

Задачи респондента:

1. Быть открытым в процессе беседы;
2. Доверять психологу;
3. Быть максимально включенным в совместную работу с психологом.

Вопросы, применяемые в беседе:

- прямые;
- косвенные.

Структура целенаправленной диагностической беседы:

- Состояние и настроение на момент беседы;
- Самоанализ своей спортивной деятельности;
- Межличностные отношения;
- Отношение к вредным привычкам;
- Готовность и потребность в новых знаниях;
- Определение своей функциональности.

В ходе работы были выделены следующие этапы (см. табл. 1, 2):

Таблица 1 - Этапы процесса осуществления беседы

Время	Этап	Содержание	Характеристика контакта
4 минуты	Контактная фаза общения	Установление психологического контакта. Формирование предпосылок для последующего межличностного взаимодействия	Психологический контакт установлен. Сформированы у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия
4 минуты	Фаза ориентации	Респондент свободно излагает свои чувства (эмоции), а психолог выступает в роли слушателя	Были раскрыты такие темы как любимое занятие, взаимоотношения в школе и дома, описание своей индивидуальности.
10 минут	Фаза аргументации	Получение дополнительной информации вербальным способом (расспрос респондента, разнообразные уточняющие вопросы, которые	Получена информация о рефлексии проделанной работы в спортивной жизни, определены стороны отношений между респондентом и

		появляются по ходу беседы)	сверстниками, родителями и тренером, определено отношение к привычкам, определены готовность и потребность в новых знаниях, а также желание применять их на практике, и определены функциональные особенности респондента.
3 минуты	Фаза корректировки	Оказание ребенку необходимой эмоциональной поддержки (*при необходимости)	Были скорректированы эмоциональные реакции респондента. Психологическая работа продолжена

Таблица 2 - Содержательная характеристика этапа «Фазы аргументации»

Тематика	Содержание
Самоанализ спортивной деятельности	Занимается с 6 лет. Считает, что с каждым годом становится только сильнее, правда, не хватает полной уверенности в своих силах на соревнованиях, т.к. есть сестра-близнец, которая со слов самого респондента намного сильнее, чем она сама. Отмечает, что так считают многие, не только она. И это ее злит.
Отношение к сверстникам, родителям и тренеру	Со сверстниками почти не общается, есть лучшая подруга, которая предавала несколько раз, но она не готова с ней выяснить отношения, не хватает силы духа. С родителями тоже отношения «не очень». Обижается, что они тоже постоянно сравнивают ее с сестрой. С тренером отношения хорошие. Ей нравится, что он может ее похвалить и поругать, когда это надо. Также ей нравится, что ему не все равно на ее душевное состояние.
Позиция по отношению вредных привычек	Сообщила, что пробовала спиртные напитки из-за интереса, но сейчас абсолютно нейтрально относится. Пояснила, что сделала, что спорт и вредные привычки несовместимы.
Имеющиеся знания о кикбоксинге	Знает о кикбоксинге достаточно много, рассказала, что любит смотреть фильмы, они мотивируют. Также смотрит передачи касаясь данного вида спорта.
Готовность и потребность в получении новых знаний	Отмечает, что ей легко удается усвоить то, что дает на тренировках тренер. Больше всего нравится показывать себя на практике, единственное, когда не получается добиться своего на соревнованиях (занять призовое место) наступает апатия на несколько дней.
Определение своих спортивных функций	Считает, что важной функцией является саморазвитие, ощущение своей индивидуальности, непобедимости, правильная линия работы на тренировках и своевременная реакция на соревнованиях. Считает, что должна быть своя голова на плечах.

ПРОТОКОЛ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ НА ЭТАПЕ ССМ (*с учетом сохранности анонимности респондентов)

Обследование проводилось по инициативе экспериментатора. Жалоб к целям и содержанию исследования от респондента не было.

При сборе психологической картины существенное значение имели данные, полученные из беседы с респондентом:

Респондент: ГВЮ

Цель беседы: создание условий для продуктивного проведения исследования.

Задачи психолога:

1. Установить психологический контакт с респондентом;
2. Сформировать у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия;
3. Изучить основные интересуемые особенности личности спортсмена, касаясь спортивной жизни.

Задачи респондента:

1. Быть открытым в процессе беседы;
2. Доверять психологу;
3. Быть максимально включенным в совместную работу с психологом.

Вопросы, применяемые в беседе:

- прямые;
- косвенные.

Структура целенаправленной диагностической беседы:

- Состояние и настроение на момент беседы;
- Самоанализ спортивной деятельности;
- Способность к перенесению тренировочных нагрузок;
- Способность к лидерству;
- Способность к самообладанию;
- Отношение к вредным привычкам;
- Готовность и потребность в новых знаниях;
- Готовность делиться полученными знаниями;
- Определение своей функциональности.

В ходе работы были выделены следующие этапы (см. табл. 1, 2):

Таблица 1 - Этапы процесса осуществления беседы

Время	Этап	Содержание	Характеристика контакта
5 минуты	Контактная фаза общения	Установление психологического контакта. Формирование предпосылок для последующего межличностного взаимодействия	Психологический контакт установлен. Сформированы у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия
7 минуты	Фаза ориентации	Респондент свободно излагает свои чувства (эмоции), а психолог выступает в роли слушателя	Были раскрыты такие темы как жизненные цели, интересы, имеющиеся трудности и проблемные стороны, которые беспокоят.
15 минут	Фаза аргументации	Получение дополнительной информации вербальным способом (расспрос респондента, разнообразные уточняющие	Получена информация о рефлексии проделанной работы в спортивной жизни, определены имеющиеся резервы для продолжения занятия спортом, выявлена

		вопросы, которые появляются по ходу беседы)	занимаемая позиция, определен уровень саморегуляции, определено отношение к привычкам, определены готовность и потребность в новых знаниях, а также желание применять и делиться их на практике, и определены функциональные особенности респондента.
3 минуты	Фаза коррективки	Оказание ребенку необходимой эмоциональной поддержки (*при необходимости)	Были скорректированы эмоциональные реакции респондента. Психологическая работа продолжена в виде проведения релаксационных занятий

Таблица 2 - Содержательная характеристика этапа «Фазы аргументации»

Тематика	Содержание
Самоанализ спортивной деятельности	Респондент отмечает, что спорту посвятил очень много сил и времени и ни о чем не жалеет.
Способность к перенесению тренировочных нагрузок	Отмечает, что чувствует заметную усталость, хотел бы съездить отдохнуть куда-нибудь и развяться, сменить обстановку.
Способность к лидерству	Со слов респондента, готов придти на лидирующую позицию при необходимости. В основном занять данную позицию не стремится.
Способность к самообладанию	Отмечает, что перед соревнованиями занимается идеомоторной тренировкой, что помогает сосредоточиться
Отношение к вредным привычкам	Занимает активную позицию ЗОЖ
Готовность и потребность в новых знаниях	Отметил, что уже все знает.
Готовность делиться полученными знаниями	Рассказал, как приходил к ребятам, которые только начинали заниматься данным видом спорта. Респондент отмечает, что испытывал гордость в тот момент. Поделился, что собирается провести тренировку вместе с начинающими спортсменами.
Определение своей функциональности	Отмечает, что основной его функцией является победа. А за победой идет длинный путь: хорошая техника, возможность анализировать, возможность сосредоточиться, вера в себя, трезвый взгляд на свой потенциал и желание его постоянно повысить и мн. мн. другое

ПРОТОКОЛ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (*с учетом сохранности анонимности респондентов)

Обследование проводилось по инициативе экспериментатора. Жалоб к целям и содержанию исследования от респондента не было.

При сборе психологической картины существенное значение имели данные, полученные из беседы с респондентом:

Респондент: МКЕ

Цель беседы: создание условий для продуктивного проведения исследования.

Задачи психолога:

1. Установить психологический контакт с респондентом;
2. Сформировать у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия;
3. Изучить основные интересующие особенности личности спортсмена, касаясь спортивной жизни.

Задачи респондента:

1. Быть открытым в процессе беседы;
2. Доверять психологу;
3. Быть максимально включенным в совместную работу с психологом.

Вопросы, применяемые в беседе:

- прямые;
- косвенные.

Структура целенаправленной диагностической беседы:

- Состояние и настроение на момент беседы;
- Самоанализ спортивной деятельности;
- Ценностная ориентация;
- Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению;
- Коммуникабельность;
- Отношение к вредным привычкам;
- Готовность и потребность в новых знаниях;
- Готовность делиться полученными знаниями;
- Определение своей функциональности.

В ходе работы были выделены следующие этапы (см. табл. 1, 2):

Таблица 1 - Этапы процесса осуществления беседы

Время	Этап	Содержание	Характеристика контакта
5 минуты	Контактная фаза общения	Установление психологического контакта. Формирование предпосылок для последующего межличностного взаимодействия	Психологический контакт установлен. Сформированы у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия
7 минуты	Фаза ориентации	Респондент свободно излагает свои чувства (эмоции), а психолог выступает в роли слушателя	Были раскрыты такие темы как жизненные цели, интересы, имеющиеся трудности и проблемные стороны, которые беспокоят.
15 минут	Фаза аргументации	Получение дополнительной информации вербальным способом (расспрос респондента, разнообразные уточняющие вопросы, которые появляются по ходу беседы)	Получена информация о рефлексии проделанной работы в спортивной жизни, ценностные ориентации, определено желание к сохранению достигнутого, определено отношение к привычкам, определены готовность и потребность в

			новых знаниях, а также желание применять и делиться их на практике, и определены функциональные особенности респондента.
3 минуты	Фаза корректировки	Оказание ребенку необходимой эмоциональной поддержки (*при необходимости)	-

Таблица 2 - Содержательная характеристика этапа «Фазы аргументации»

Тематика	Содержание
Самоанализ спортивной деятельности	Респондент отмечает, что всегда очень скромно относился к своим заслугам. Во многом связывает успех с людьми, которые с ним рядом (тренер, родители, муж и друзья)
Ценностная ориентация	Самым ценным отмечает респондент свою семью. На втором месте ставит спорт.
Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению	Отмечет, что стремиться всегда есть к чему.
Коммуникабельность	Респондент отмечает, что часто приглашают на интервью. Отмечает, что волнуется на данных мероприятиях больше, чем на соревнованиях.
Отношение к вредным привычкам	Отмечает, что относится нейтрально. Выраженной позиции не выявлено.
Готовность и потребность в новых знаниях	Отмечает, что сейчас увлеклась спортивной литературой.
Готовность делиться полученными знаниями	Отмечает, что всегда готова поделиться накопленным опытом.
Определение своей функциональности	Респондент отмечает, что само слово «спортсмен» говорит за себя.

**Авторская анкета для родителей спортсменов этапа отбора, разработанная МАУ
СШОР «Вымпел»**

Уважаемые родители!

**В целях оптимизации работы нашей спортивной школы,
просим вас ответить на ряд вопросов.**

Спасибо!

1. Пол ребёнка _____

2. Ваше образование:

- а) Высшее;
- б) Средне специальное образование;
- в) Другое _____

3. Состав семьи:

- а) полная семья;
- б) неполная, только мать;
- в) неполная, только отец;
- г) другое (опека, попечительство, приёмная семья) _____

4. Количество детей в семье:

- а) один ребёнок в семье;
- б) два ребёнка в семье;
- в) многодетная семья (трое и более детей).

5. Кем была выбрана спортивная школа?

- а) родителями;
- б) ребёнком;
- в) другое (бабушки, дедушки, сёстры, братья и пр.)

6. Ваша удовлетворенность спортивной деятельностью в спортивной школе:

- а) удовлетворительная;
- б) не удовлетворительная.

7. Вы считаете, что спорт (допустимо несколько вариантов ответа):

- а) положительно влияет на состояние здоровья ваших детей;
- б) отрицательно влияет на состояние здоровья ваших детей;
- в) положительно сказывается на успеваемости в общеобразовательной школе;
- г) отрицательно сказывается на успеваемости в общеобразовательной школе;
- д) положительно влияет на отношения со сверстниками;
- е) отрицательно влияет на отношения со сверстниками;
- ж) положительно влияет на характер ребенка;
- з) отрицательно влияет на характер ребенка.

8. Как вы оцениваете ваши взаимоотношения с тренером?

- а) положительно;
- б) отрицательно;
- в) нейтрально.

9. Есть ли у Вашего ребенка заболевания/травмы, связанные с занятиями спортом?

- а) таких заболеваний/травм нет;
- б) есть, лёгкой степени тяжести (повреждения кожи, мягких тканей);

в) есть, средней степени тяжести;

г) есть, тяжёлой степени тяжести (переломы, повреждения органов дыхания и опорно-двигательного аппарата).

10. Какие, по вашему мнению, задачи должна решать спортивная школа в воспитании и развитии детей?

11. Какие положительные изменения в своем ребенке, связанные с занятиями спортом, вы ожидаете?

12. Как вы считаете, какие направления деятельности школы необходимо развивать и совершенствовать?

Спасибо за участие, до новых встреч!

ФИО спортсмена: _____ Возраст _____

Вид спорта _____ Спортивный стаж _____

Здравствуй, уважаемый спортсмен!

Инструкция №1: «Вспомни, пожалуйста, какие переживания и состояния, указанные ниже, ты чаще всего испытываешь во время тренировки».

Если вообще не испытываешь, подчеркни цифру «0»;

Если иногда «1»;

Если часто «2»;

Очень часто «3».

0123 удовлетворённый	0123 свежий	0123 оптимистический
0123 энергичный	0123 приподнятый	0123 самоуверенный
0123 импульсивный	0123 необузданный	0123 яростный
0123 вспыльчивый	0123 язвительный	0123 невыносимый
0123 раздражённый	0123 огорчённый	0123 неудовлетворённый
0123 неуверенный	0123 напряжённый	0123 нервозный
0123 пессимистический	0123 пассивный	0123 апатичный
0123 подавленный	0123 грустный	0123 печальный

0123 счастливый	0123 беззаботный	0123 уравновешенный
0123 подвижный	0123 буйный	0123 темпераментный
0123 деятельный	0123 напористый	0123 боевой
0123 взбешённый	0123 лирический	0123 агрессивный
0123 рассеянный	0123 беспокойный	0123 тревожный
0123 испуганный	0123 настороженный	0123 боязливый
0123 изнурённый	0123 измученный	0123 неуравновешенный
0123 несчастный	0123 раздвоенный	0123 впечатлительный

0123 весёлый	0123 спокойный	0123 благожелательный
0123 раскрепощённый	0123 активный	0123 переживающий радость
0123 непоседливый	0123 целеустремлённый	0123 соперничающий
0123 трудно управляемый	0123 опрометчивый	0123 провоцирующий
0123 раздражённый	0123 нетерпеливый	0123 возбуждённый
0123 подавленный	0123 испуганный	0123 сконфуженный
0123 недовольный	0123 безысходный	0123 расслабленный
0123 одинокий	0123 измученный	0123 печальный

Инструкция №2: «Теперь вспомни, пожалуйста, какие переживания и состояния, указанные ниже, ты чаще всего испытываешь во время соревнований».

Если вообще не испытываешь, подчеркни цифру «0»;

Если иногда «1»;

Если часто «2»;

Очень часто «3».

0123 удовлетворённый	0123 свежий	0123 оптимистический
0123 энергичный	0123 приподнятый	0123 самоуверенный
0123 импульсивный	0123 необузданный	0123 яростный
0123 вспыльчивый	0123 язвительный	0123 невыносимый
0123 раздражённый	0123 огорчённый	0123 неудовлетворённый
0123 неуверенный	0123 напряжённый	0123 нервозный
0123 пессимистический	0123 пассивный	0123 апатичный
0123 подавленный	0123 грустный	0123 печальный
0123 счастливый	0123 беззаботный	0123 уравновешенный
0123 подвижный	0123 буйный	0123 темпераментный
0123 деятельный	0123 напористый	0123 боевой
0123 взбешённый	0123 лирический	0123 агрессивный
0123 рассеянный	0123 беспокойный	0123 тревожный
0123 испуганный	0123 настороженный	0123 боязливый
0123 изнурённый	0123 измученный	0123 неуравновешенный
0123 несчастный	0123 раздвоенный	0123 впечатлительный
0123 весёлый	0123 спокойный	0123 благожелательный
0123 раскрепощённый	0123 активный	0123 переживающий радость
0123 непоседливый	0123 целеустремлённый	0123 соперничающий
0123 трудно управляемый	0123 опрометчивый	0123 провоцирующий
0123 раздражённый	0123 нетерпеливый	0123 возбуждённый
0123 подавленный	0123 испуганный	0123 сконфуженный
0123 недовольный	0123 безысходный	0123 расслабленный
0123 одинокий	0123 измученный	0123 печальный

КАРТОТЕКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР

1. На Внимание и самоконтроль.**Упражнение «Пальцы».**

Участники группы удобно располагаются в креслах или на стульях, образуя круг.

Инструкция: переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали!» - медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп!» - прекратить упражнение. Длительность 5-15 минут.

Упражнение позволяет проследить работу внимания в «чистом виде», благодаря бессмысленности вращения пальцев. Для многих задание оказывается трудным, так как объект сосредоточения необычен. В какой-то момент участник застает себя за посторонними мыслями.

Невнимательный человек лишен не внимания, а контроля за вниманием. Упражнение направлено на развитие произвольности, способности управлять вниманием.

Упражнение «Хромая обезьяна».

Инструкция: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно упражнение. Задание, которое я вам дам необходимо будет выполнять от моей команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если вы по какой-то причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал – хлопните в ладоши. И продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза. Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. (проходит 30-120 секунд под «жидкие аплодисменты»). Стоп!»

Нет человека, который не отвлекся с первой попытки. Часто люди считают, что обладают достаточно властью над своими мыслями, данный опыт помогает рассеять иллюзию.

Упражнение можно использовать для снятия напряжения. Если упражнение проводится систематически, то следует время от времени заменять хромую обезьяну другим объектом недумания.

Упражнение «Муха».

Материал: доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3x3 и небольшая присоска или кусочек пластилина. Присоска выполняет роль «депрессированной мухи». Доска ставится вертикально и ведущий разъясняет участникам, что перемещение мухи происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. (Вверх! Вниз! Вправо! Или Влево!). Муха перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение – центральная клетка. Играющие должны, неотступно следя за перемещением мухи, не допустить ее выхода за пределы игрового поля. Игра проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что муха покинула поле, он дает команду «Стоп!» и, вернув муху на центральную клетку, начинает сначала.

Важной характеристикой внимания является объем – широта той области, на которую оно одновременно может быть распределено. Когда, разглядывая свой костюм, вы вдруг замечаете проеденную молью дырку, область внимания мгновенно суживается до размеров обнаруженного дефекта. Это происходит как бы само собой. Но мы можем и произвольно регулировать широту зоны своего внимания.

Игра-шутка «Ералаш».

Ведущий называет четыре слова: «плавание», «волейбол», «бокс», «велосипед». На каждое из этих слов группа реагирует определенным жестом, движением, соответствующим данному слову.

При слове «плавание» участники должны делать движение руками, как при плавании брассом. Слово «бокс» заставит их боксировать с воображаемым противником. «Волейбол» требует отбивать двумя руками вперед и вверх невидимый мячик. «Велосипед» соответствует движению ног, как бы вращающих педали (участники сидят). Когда же ведущий произносит фразу «горшок на голове», участники подхватывают этот воображаемый горшок, так чтобы он не свалился с головы.

Игра заключается в том, что ведущий называет все четыре слова и фразу «горшок на голове» в случайном порядке, а участники группы стремятся безошибочно реагировать на это соответствующими жестами и движениями. Ведущий может провоцировать игроков на несоответствия.

Упражнение «Фокусировка»

Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!” — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде “Кисть!”, на указательном пальце правой руки — по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца — по команде “Кончик пальца!”. Команды подаются с интервалом 10—120 секунд.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, “фокусировка” позволяет освоить навыки концентрации на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции.

Читая эту строку, вы не замечаете слов, лежащих строкой ниже, хотя они и находятся в поле вашего зрения. Но вот вы дошли до следующей строки, и она сразу же попала в фокус вашего внимания. А вот строку, лежащую выше той, на которой вы сейчас находитесь, вы уже не видите. В данном случае мы имеем дело с переключением внимания, необходимым нам для того, чтобы продолжать чтение. Легкость переключения у разных людей различна. Переключаемость определяется в психологии как гибкость в управлении вниманием, способность быстро менять объект концентрации.

Упражнение «Селектор»

Выбирается один из участников игры — «приемник». Остальная группа — «передатчики» — занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе игры жезл совершает полный круг.

Упражнение «Лентяй и труженик»

Участникам следует удобно расположиться в креслах. Расслабить мышцы лба, брови, губы, слегка приоткрыть рот. Достичь расслабления мышц лица, придав ему сонное выражение. По команде «Начали!» участники приступают к выполнению одного из упражнений на внимание (больше всего подходят упражнения «Пальцы» и «Фокусировка»), сохраняя при этом расслабленность мышц лица. Работа продолжается до тех пор, пока не последует команда «Стоп!». После этого упражнение нужно повторить, предварительно нахмутив брови, крепко сжав губы, стиснув челюсти. Сохранять напряжение лица в течение всего времени работы.

Упражнение «Сверхвнимание»

Участники разбиваются на две группы: «мешающих» и «внимательных». «Внимательные» расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, косынки или шапочки). Им дается инструкция: «Ваша задача — изобразить, сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего. (Ведущий показывает выражение лица человека с пустым, отсутствующим взглядом.) Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Чтобы вам было легче справиться с заданием, попытайтесь ярко представить себе, будто вы смотрите увлекательный кинофильм или участвуете в опасном путешествии. Будьте последовательны в своей роли: когда закончится упражнение (то есть после моей команды «Стоп!») и вас будут расспрашивать, утверждайте и убеждайте других в том, что вы действительно были полностью поглощены своими мыслями и ничего не видели и не слышали. Ясно? «Мешающие» получают задание во время упражнения.

2. Воображение и саморегуляция.

Упражнение «Антивремя».

Каждому из участников предлагается тема для небольшого рассказа: «Театр», «Магазин», «Путешествие за город». Получивший тему должен раскрыть ее, описывая все относящиеся к ней события «задом наперед»

– как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента. Игра развивает зрительное воображение. По тому, как участник справляется с заданием можно судить о развитии этого качества.

Упражнение «Телепатия».

Группа разбивается на пары «передающий» и «принимающий». Передающий должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием внушить его принимающему. (Можно передавать один и тот же образ).

Упражнение «Бег ассоциаций».

Ведущий произносит два случайных слова. Один из участников вслух описывает образ, соединяющий второе слово ведущего с первым. Затем предлагает свое слово следующему игроку и т.д. Игра движется кругами, а в конце каждого круга ведущий по секундам объявляет время, затраченное на его прохождение. Фактически «Бег ассоциаций» является коллективным вариантом мнемотехники.

Ведущий может неожиданно остановить игру, предложить кому-либо из участников воспроизвести все слова. Иногда играющий помнит лишь те слова, над которыми работал он сам. Это может свидетельствовать о недостаточной включенности, но чаще о том, что спортсмена интересует не столько сама игра, сколько личное достижение.

Упражнение «Домино».

Материал: открытки, карточки, картинки.

Участники садятся вокруг стола. Каждому раздается по несколько карточек, но так, чтобы изображение на них было скрыто от того, кому они принадлежат. Первый участник кладет одну из своих карт перед собой картинкой вверх и начинает повествование. Это может быть сказка, юмористический рассказ, нелепое сновидение, обязательно включающее в себя изображенную на картинке вещь. Рассказав свой отрывок, начавший игру, передает слово соседу. Он продолжает оборванный сюжет так, чтобы он обязательно захватывал и его изображение. Игра движется по кругу, пока не выйдут все карты.

Упражнение «Перевоплощение».

Участники удобно располагаются в креслах. Один из них получает от ведущего или от своего соседа задание превратиться в определенную вещь. Он должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, ощутить ее характер. От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что ее окружает, как она живет, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом и будущем. Закончив рассказ, участник дает задание следующему по кругу. И так далее.

Говоря о постороннем предмете, каждый во многом говорит о себе.

Происходящее самораскрытие ведет к углублению эмоциональных контактов между участниками, а для психолога и тренера служит источником немаловажной информации.

Упражнение «Групповая картина».

Упражнение проводится в кругу. Один участник держит чистый лист и пытается вообразить на нем картину. Начинает ее описывать. Далее лист передается, следующий продолжает. Нужно, чтобы каждый внес свой вклад, и каждый представил эту картину. Упражнение развивает зрительное воображение, пространственное мышление, согласованность.

Упражнение «Лесенка».

Участники сидят в кругу и называют предметы от самого напряженного до самого расслабленного (камень ... вата). Упражнение можно использовать как вводное перед сеансом расслабления.

Упражнение «Заблудившийся рассказчик»

Участники рассаживаются в круг. Ведущий назначает тему разговора. Один из участников начинает развивать ее, а затем, следуя за случайными ассоциациями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, затем на третью, стремится как можно больше “запутать” свое повествование. Затем говорящий жестом передает слово другому участнику. Слово может быть передано любому, поэтому за ходом игры следят все. Тот, на кого пал выбор, должен “распутать” разговор, то есть кратко пройти по всем ассоциативным переключениям своего предшественника в обратном порядке — от конца к началу. Он

возвращается к исходной, предложенной ведущим, теме. Затем сам “запутывает” разговор, передает слово кому-то другому, и так далее.

Упражнение «Дыхание»

Удобно устроиться в креслах или на стульях, расставленных по окружности. Расслабиться и закрыть глаза. По команде “Начали!” мягко следить за дыханием. Не управлять дыханием и не нарушать его естественный рисунок. Через 5—15 минут по команде “Стоп!” прекратить упражнение. Перейти к обсуждению.

Упражнение «Лабиринт»

Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему “ведомому”. Всего используется три команды. Первая, обозначающая вход в лабиринт, — «Прямо!». Далее, в зависимости от формы лабиринта, следуют команды «Направо!» или «Налево!», после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону. Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях (посредством тех же трех команд). В это время «заводящий» по своей схеме контролирует путь партнера. Если «ведомый» справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов и так далее. Затем напарники меняются ролями.

Упражнение «Термометр»

Участники разбиваются на пары. Один из пары закрывает глаза и пытается вызвать ощущение тепла в своей правой или левой (по указанию ведущего) руке. По истечении некоторого времени партнер внимательно ощупывает обе его руки и пытается определить, какая из них теплее. После каждой такой попытки происходит смена ролей в парах или смена партнеров.

Упражнение «Пульс»

Группа удобно рассаживается в креслах. Ведущий предлагает всем участникам сосредоточить свое внимание на определенной части тела (например, на кисти правой руки) и постараться ощутить в ней толчки своего пульса. Как только это удалось, каждый начинает вслух подсчитывать удары. Каждые 2—3 минуты ведущий подает команды, «перемещающие» источник пульсации из одной части тела в другую. Например: «Левая кисть—правая стопа—лицо—солнечное сплетение».

Упражнение «Телепатия»

Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль «передающего», другому — «принимающего». Ведущий объясняет, что «передающий» должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его «принимающему». Задача «принимающего» — проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера. Можно организовать игру так, чтобы один и тот же образ вся группа передавала одному из участников, — это вносит оживление в работу, делает ее более интересной.

3. Рефлексия, эмпатия, бессловесное общение.

Упражнение «Монета».

Вооруженные карандашом, бумагой и монетой, участники располагаются друг против друга. В каждом такте игры участники скрытно выкладывают свои монеты «орлом» или «решкой» вверх и по сигналу показывают их друг другу. Один из них работает на «согласование». Он выигрывает такт в том случае, если обе монеты выпадают или «решками», или «орлами». Другой участник работает на «рассогласование» и выигрывает такт при выпадении «орел-решка» или «решка-орел». Исходы каждого такта записываются участниками, что дает им возможность анализа хода борьбы и тактики соперника на всем протяжении игры. Можно условиться играть до тех пор, пока разрыв не составит определенное количество (3-5) очков.

Упражнение «Гомеостат».

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает правую руку в кулак, и по команде ведущего «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

«Гомеостат» может быть использован тренером или психологом для выявления взаимоотношений между играющими. Группа может подстраиваться под лидеров.

Упражнение «Стена».

Двое участников становятся друг против друга по обе стороны натянутой плотной материей прямоугольной рамы. По сигналу ведущего оба игрока наносят одновременный «укол» указательным пальцем в разделяющую их стенку. Цель – за минимальное количество попыток найти общую точку укола, то есть соприкоснуться через материю кончиками пальцев. (Можно нанести точки на материи с двух сторон в точности одна против другой).

Упражнение «Робот».

Создается игровое поле – обширное пространство с разбросанными спичками. Участники разбиваются на пары («робот» и «оператор»). Задача оператора – с помощью своего робота собрать как можно больше спичек. Для этого он падает роботу словесные команды, стремясь детально и точно управлять движением его рук, ног, туловища. Задача робота – беспрекословно и точно выполнять команды своего оператора. Глаза робота во время игры закрыты.

При разъяснении инструкции тренеру следует подчеркнуть, что робот не должен подыгрывать своему оператору. Робот лишен собственной воли, желаний и страстей. Исход игры ему глубоко безразличен, он всего лишь послушный, безынициативный инструмент в руках оператора.

Вся ответственность за избежание столкновений со стенами, предметами и другими роботами лежит на операторе.

Для дополнительной подстраховки устройство всех роботов программируется таким образом, что они застывают неподвижно по аварийной команде «Стоп!», которую ведущий может дать в случае опасности.

Упражнение «Стыковка».

Игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук – «космические станции» – они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновениями управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков – свести концы указательных пальцев своих партнеров.

Упражнение «Побег».

Группа разбивается на пары «заключенный» и «освободитель». У обоих план тюремной стены. У каждого воображаемая кирка. Нужно одновременно выбрать место для выдалбливания лаза. «Заключенный» и «освободитель» может за ночь проломить только половину. Каждый отмечает выбранное им место. Решения сливаются.

4. Состояние сознания.

Упражнение «Шарик и гиря».

Участники встают в круг, повернувшись спинами к центру. Руки вытягиваем вперед так, чтобы кисти правой и левой рук находились на одном уровне. Глаза закрыты. Предлагается вообразить, что к кисти правой руки привязан воздушный шар, а к левой руке – тяжелая гиря. Через 1-2 минуты дается команда – открыть глаза. (Чаще всего кисть правой руки оказывается выше левой). Если этот эффект на лицо, то можно приступить к основному упражнению. Участникам предлагается исполнить то же упражнение, но с открытыми глазами. При этом даются две установки: «Как можно ярче вообразить шарик и гирю» и «Наблюдая за положением рук, не делать намеренных движений».

Затем участники 3-5 минут работают над упражнением. Результаты обсуждаются. За руками нужно следить на протяжении всего упражнения (это изменение состояния сознания).

Упражнение «Антипальцы».

Спортсменам демонстрируют фигуру, вызывающую чередование восприятия вазы и двух профилей. Как только участниками будет понят принцип перемежающего восприятия фигуры и фона, им предлагается аналогичное, но более сложное задание, научиться чередовать кисти рук с растопыренными пальцами и фон, на котором видна рука. Для этого необходимо смотреть на кисть руки так, чтобы видеть не пальцы, а промежутки между ними (антипальцы). При удачном исполнении упражнения участником воспринимается что-то вроде четырехпалой руки странной формы.

Зрение начинает совсем иначе «толковать» фон, лишь только он превращается в фигуру. Это явление широко известно в психологии восприятия.

Упражнение «Термометр».

Упражнение выполняется в парах. Один закрывает глаза и пытается вызвать ощущение тепла в своей руке. Партнер ощупывает руки и говорит, какая теплее. Смена ролей.

Упражнение «Весы».

Работа также проводится в парах. Один участник кладет руки на плечи другому. На одну руку начинает нагнетать тяжесть. Партнер определяет, какая рука тяжелее.

Упражнение «Восхождение».

Участники закрывают глаза и воображают себя пузырьком. На вдох – пузырек поднимается вверх. На выдох – набирает вес. Нужно, чтобы пузырек поднялся как можно выше и не опустился вниз. Если это вдруг произошло, упражнение выполняется заново.

Упражнение «Зазеркалье»

Ведущий располагает группу таким образом, чтобы всем была хорошо видна выбранная им картина (репродукция, фотография и т.п.). Участникам предлагается в течение 10—15 минут созерцать картину, стараясь проникнуться ее настроением, увидеть нечто за внешностью изображенного, ощутить изначальный, породивший это произведение толчок. В качестве пояснения можно использовать образ растения (картина), выросшего из зерна (предчувствие, изначальный импульс). Суть задания состоит в том, чтобы угадать зерно в зрелом растении. После самостоятельной работы следует обсуждение. Ценный материал можно получить из наблюдения за участниками во время созерцания картины. Если спортсмен скрупулезно изучает каждый квадратный сантиметр полотна, а затем приводит логические аргументы в пользу своей догадки, обосновывая их деталями изображения, то он, скорее всего, шел по пути рассудочного анализа. Вряд ли его опыт можно назвать соответствующим духу задания. Если же видно, что участник не исследует, а впитывает картину, доверчиво открывшись ей, то, вероятно, он ближе к цели.

Упражнение «Стыковка»

Игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук — «космические станции» — они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков — свести концы указательных пальцев своих партнеров.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ,
НА ВСЕХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методическое пособие

Подписано в печать 12.09.2022.
Формат 60x84/16. Бумага офсетная
Печать цифровая.
Усл. печ. л. 12. Тираж 50 экз. Зак. № 144.



Отпечатано в типографии «Наша Полиграфия»,
248009, Калуга, Грабцевское шоссе, 126.

☎ (4842) 77-00-75; +7 910 910 50 54

✉ ilstrel@yandex.ru

🌐 nasha-poligrafia.ru

ISBN 978-5-907460-87-4



9 785907 460874