

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

Отчёт
о реализации федерального экспериментального (инновационного)
проекта федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой
(ФЭП) за весь период работы (2019-2021 гг.)

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

Руководитель проекта:
Ульяшина Надежда Александровна,
директор СШОР «Вымпел»

Научный руководитель:
Седин Виктор Иванович,
д.м.н., действительный член Академии военных наук РФ,
ведущий научный сотрудник
ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России

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

КАЛУГА 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Перечень сокращений и обозначений.....	4
Отчёт о реализации федерального экспериментального (инновационного) проекта федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой за весь период работы (2019-2021 гг.).....	5
Приложение 1. Перечень публикаций по результатам реализации проекта ФЭП.....	10
Приложение 2. Протокол по результатам брифинга результатов проекта	13
Приложение 3. Соглашение о сотрудничестве с КГУ им. К.Э. Циолковского	17
Приложение 4. Приказ об организации работы федеральной экспериментальной (инновационной) площадки.....	22
Приложение 5. Пакет диагностических методик, сформированный с учетом возраста и этапа подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах	28
Приложение 6. Приказ об утверждении плана психологической подготовки и расписания занятий	34
Приложение 7. План итоговой психологической диагностики спортсменов - участников эксперимента, занимающихся спортивными единоборствами	43
Приложение 8. Аналитический отчет по результатам итоговой психологической диагностики спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах.....	46
Приложение 9. Динамика результатов исследования	53
Приложение 10. Психоспортограммы успешного спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.....	68
Приложение 11. Фотоотчет о работе ФЭП.....	74
Приложение 12. Доклад об итогах работы ФЭП	83
Приложение 13. Презентация к докладу об итогах работы ФЭП	85
Приложение 14. Методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, на всех этапах спортивной подготовки»	97
Приложение 15. Рецензия на методическое пособие от Мельницкой Т.Б.	189
Приложение 16. Рецензия на методическое пособие от Белинской Т.В.	190
Приложение 17. Отзыв научного руководителя Седина В.И. на методическое пособие.....	191
Приложение 18. Письмо заместителю министра спорта РФ Морозову А.А.	192

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

ДОБ - дневник обратной связи

ЦТО - цветовой тест отношений

ИТО - индивидуально-типологический опросник

ИТДО - индивидуально-типологический детский опросник

Отчёт
о реализации федерального экспериментального (инновационного) проекта
федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой (ФЭП)
за весь период работы (2019-2021 гг.)

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

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

Сроки реализации: 2019-2021 гг.

№ п/п	Мероприятия, согласно утвержденной программы и плана	Подробная информация по выполнению (с приложениями)	Рекомендации по использованию и внедрению результатов проекта в практику (при наличии приложить)	Предложения по корректировке мероприятий программы
1. Подготовительный этап <i>Сроки реализации: 01.08.2019-31.08.2019</i>				
1.1	Брифинг разработчиков проекта	Распределены обязанности участников экспериментального Проекта. В приложении 2 представлен протокол по результатам брифинга разработчиков Проекта. Заключено соглашение о сотрудничестве с КГУ им. К.Э. Циолковского с целью совместной научно-исследовательской деятельности (представлено в приложении 3).		
1.2	Формирование групп: - исполнителей Проекта; - респондентов; - экспертного совета; - редакционного совета	Сформированы группы для участия в реализации Проекта. Приказы о назначении ответственных и формировании групп на 2019-2021 года представлены в приложение 4.		

1.3	Формирование пакета диагностических методик	Сформирован пакет психологического диагностического инструментария с учетом возраста и этапа подготовки спортсменов. Итоговый вариант пакета методик представлен в приложении 5.	Пакет психологического диагностического инструментария может быть использован для диагностики с учетом возраста и этапа подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах.	
1.4	Разработка содержания планов психологической подготовки и расписания занятий	Разработан план психологической подготовки. План был одобрен тренерским советом и включен в программы спортивной подготовки по видам спорта. Также было разработано и утверждено расписание групповых и индивидуальных (начиная с тренировочного этапа) занятий. Приказы об утверждении плана психологической подготовки и расписания занятий на 2019-2021 гг. представлены в приложении 6.	План психологической подготовки может быть включен в программы спортивной подготовки группы видов спорта «спортивные единоборства».	
Экспериментальный этап				
<i>Сроки реализации: 01.09.2019-31.08.2020 т.г., 01.09.2020-31.08.2021 т.г.</i>				
2.1.	Реализация проекта:			
2.1.1.	Первичная диагностика спортсменов	Первичная диагностика спортсменов проведена в полном объеме. Спортсмены, которые не присутствовали на диагностике по причине болезни или участия в соревнованиях, прошли её позже в индивидуальном порядке. Планы проведения психологической диагностики в 2019-2021 годах представлены в приложении 7.		
2.1.2.	Реализация Проекта в соответствии с планом и расписанием занятий на 2019-2020 т.г.	Были проведены теоретические и практические групповые занятия по психологической подготовке согласно плану и расписанию занятий.		

		Индивидуальная работа была осуществлена по запросу тренеров, родителей, самих спортсменов и по рекомендациям психолога (по результатам первичной диагностики).		
2.1.3.	Повторная диагностика по результатам работы за первый экспериментальный год (01.09.2019 г. – 31.08.2020 г.)	Повторная диагностика спортсменов проведена в полном объеме. Спортсмены, которые не присутствовали на диагностике по причине болезни или участия в соревнованиях, прошли её позже в индивидуальном порядке. Планы проведения психологической диагностики в 2019-2021 годах представлены в приложении 7.		
2.1.4.	Реализация Проекта в соответствии с планом и расписанием занятий на 2020-2021 т.г. с учетом внесенных изменений по результатам работы за предыдущий экспериментальный год.	Были проведены теоретические и практические групповые занятия по психологической подготовке согласно плану и расписанию занятий. Индивидуальная работа была осуществлена по запросу тренеров, родителей, самих спортсменов и по рекомендациям психолога (по результатам диагностики).	Тематические направления теоретических и практических занятий со спортсменами, специализирующимися в спортивных единоборствах, могут быть использованы в работе психологов в спортивных организациях.	
2.1.5.	Итоговая психологическая диагностика по результатам работы за второй экспериментальный год (01.09.2020 г. – 31.08.2021 г.)	Итоговое психологическое обследование спортсменов проведено в полном объеме (Приложение 1 - Перечень публикаций по результатам исследований); Планы проведения психологической диагностики в 2019-2021 годах представлен в приложении 7. Спортсмены, которые не прошли обследование по причине болезни или участия в соревнованиях, прошли его позже в	Пакет психологического диагностического инструментария может быть использован для обследования с учетом возраста и этапа подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах.	

		индивидуальном порядке. Аналитический отчет по результатам итоговой диагностики представлен в приложении 8.		
2.2.	Оценка эффективности Проекта и внесение корректив в психоспортограммы на основе полученных результатов на каждом этапе подготовки	<p>Был проведен анализ динамики результатов исследования в соответствии с критериями оценки результативности проекта.</p> <p>Отчет о динамике результатов исследования представлен в приложении 9.</p> <p>Были составлены итоговые психоспортограммы для каждого этапа подготовки (приложение 10).</p>	Психоспортограммы могут быть использованы в работе психологов в спортивных организациях.	
<p>Заключительный этап реализации Проекта. Этап представления результатов <i>Сроки реализации: 01.09.2021 – 31.12.2021 г.</i></p>				
3.1.	Проведение областного форума специалистов спортивных организаций региона: «Оптимизация системы психологической подготовки в спортивных единоборствах на уровне спортивной организации»	<p>Фотоотчет о работе ФЭП представлен в приложении 11. Была проведена презентация результатов работы Федеральной экспериментальной площадки в формате ВКС 23.11.2021. Присутствовало 62 человека.</p> <p>Доклад и презентация представлены в приложениях 12 и 13. Также результаты работы площадки были освещены на коллегии министерства спорта Калужской области 3.06.2021 года и на курсах повышения квалификации для тренеров и специалистов спортивной сферы в ноябре 2021 года.</p>	Материал можно представлять на курсах повышения квалификации для тренеров и специалистов спортивной сферы в качестве лекций по спортивной психологии.	
3.2.	Разработка методического пособия «Рекомендации по организации психологической подготовки» (для	Было разработано методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки» (приложение 14) Рецензии на методическое пособие представлены в приложениях 15-16, Отзыв научного консультанта СШОР «Вымпел»	Пособие содержит рекомендации по организации и проведению психологической подготовке спортсменов. На основании материалов пособия каждый психолог может составить свою	Накоплен опыт и большой методический материал по работе с тренерами и родителями, который

**Перечень публикаций по результатам реализации
федерального экспериментального (инновационного) проекта**

1. Научные статьи:

1. Мокина Е.С., Ващенко А.С., Ким Р.В., Дашко И.В. Оценка психологических черт личности спортсменов отделения борьбы и разработка на ее основе «Модели успешного спортсмена» // 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.

2. Ульяшина Н.А., Седин В.И., Подольская И.А., Ващенко А.С., Мокина Е.С. Индивидуально-типологические особенности личности спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, на различных этапах спортивной подготовки // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва : материалы Всероссийской научно-практической конференции / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (г. Омск, 14–15 ноября 2019 года) – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – 422 с.

3. Цуканов В.А., Цуканова Г.И., Конопельчева Н.А. Диагностика личности спортсмена путем внедрения в практику метода психологического анализа почерка // Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки: материалы II Международной научно-практической конференции 13-14 декабря 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 11(36). – 163 с.

4. Романова Л.П., Лисицына Н.Ю., Шавелов М.Г. Организация и проведение восстановительных психологических мероприятий со спортсменами в послесоревновательный период// Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки: материалы II Международной научно-практической конференции 13-14 декабря 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 11(36). – 163 с.

5. Мокина Е.С., Прохоров В.Н., Прихожаев И.А. Исследование типов акцентуаций характера у спортсменов-единоборцев на этапе спортивной специализации и планирование мероприятий по повышению конкурентоспособности спортсменов // «Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах» : Материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвящённой памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова (Россия, Москва, 14 февраля 2020 года) / Под общ. Ред. С.Е. Табакова. – М.: Лика, 2020. – 232 с.

6. 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.

7. 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.

8. Романова К.Ю. Особенности спортивной мотивации спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом/К.Ю. Романова// Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского. Серия: Психолого-педагогические науки. 2020. – Калуга: Издательство КГУ имени К.Э. Циолковского, 2020. – С. 235-243.

9. Ульяшина Н.А. Психологические особенности личности спортсменов отделения единоборств на разных этапах подготовки / Н.А. Ульяшина, 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.

10. 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.

11. Краснощеченко И.П., Мокина Е.С., Соломатникова Н.Г., Никитин Н.В. Условия профилактики профессионального выгорания специалистов профессий сферы спорта/ И.П. Краснощеченко, Е.С. Мокина, Н.Г. Соломатникова, Н.В. Никитин // Вестник калужского университета Серия: Психолого-педагогические науки. 2020. – Калуга: Издательство КГУ имени К.Э. Циолковского, 2020. – С. 200-216.

12. 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.

13. 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. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – С. 1061-1067.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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: ИПЦ «Научная книга», 2021. — С. 195-199

18. 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». – в печати.

19. Енгальчев В.Ф. Психологический анализ особенностей эффективного межличностного взаимодействия в системе «тренер-спортмен» 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».- в печати.

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

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

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

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

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

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

ПРОТОКОЛ

заседания участников федеральной экспериментальной (инновационной) площадки
по теме «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов,
специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы»

12.11.2019 г.

№ 1

Присутствовали:

Руководитель проекта:
Ульяшина Надежда Александровна,
директор СШОР «Вымпел»

Научный руководитель:
Седин Виктор Иванович,
ведущий научный сотрудник
ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна
ФМБА России,

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

Представители КГУ им. К.Э. Циолковского:
Симоненко Петр Петрович,
к.п.н., директор Института социальных отношений;
Белинская Татьяна Владимировна,
к.псих.н., доцент, директор Института психологии.

Председателем избран руководитель проекта, директор СШОР «Вымпел», Ульяшина Надежда Александровна.

Голосовали: за – 7 человек, против – нет, воздержались – нет.

Секретарем избран заместитель директора по научной и методической работе СШОР «Вымпел» Ващенко Алла Степановна.

Голосовали: за – 7 человек, против – нет, воздержались – нет.

Повестка дня:

1. О распределении обязанностей участников федерального экспериментального (инновационного) Проекта.
2. О заключении соглашения о сотрудничестве с КГУ им. К.Э. Циолковского.

1. Слушали:

Ульяшину Н.А., руководителя федеральной экспериментальной (инновационной) площадки, которая сообщила, что для эффективной работы над Проектом необходимо распределить обязанности среди участников. Надежда Александровна предложила:

1. Оставить за собой обязанности по общему руководству Проектом.
2. Возложить обязанности по обеспечению организационно-материальной базы Проекта, внедрению результатов эксперимента в практику работы школы, подготовке отчетно-аналитической научной документации на Ващенко Аллу Степановну.
3. Возложить обязанности по координации и проведению диагностической работы, реализации планов психологической подготовки респондентов, подготовке аналитических отчетов по результатам психологической диагностики на Мокину Евгению Сергеевну.

Координацию совместной научно-исследовательской деятельности между сотрудниками СШОР «Вымпел» и КГУ им. К.Э. Циолковского возложить на Заурдину Светлану Яковлевну.

Просить научного руководителя Седина Виктора Ивановича оказывать научную, теоретическую и методическую помощь при подготовке материалов по экспериментальной и инновационной деятельности участников ФЭП, анализировать выполненную работу, при необходимости – вносить коррективы, проводить экспертизу отчетно-аналитической научной документации, оказывать помощь в подготовке научных статей к публикации.

Просить оказывать научно-исследовательскую поддержку и информационное и организационное содействие в привлечении студентов к реализации мероприятий Проекта Симоненко Петра Петровича (Институт социальных отношений) и Белинскую Татьяну Владимировну (Институт психологии).

Предложено сформировать группу исполнителей для участия в реализации проекта среди тренерского состава:

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

Объявлен количественный состав респондентов – спортсменов, участвующих в Проекте по этапам:

1. НП (до года, отбор) – 65 человек;
2. НП (свыше года) – 143 человека;
3. Т(СС) - 73 человека;
4. ССМ - 12 человек;
5. ВСМ - 7 человек;

Предложены кандидатуры экспертного совета Проекта: Седин В.И., Ульяшина Н.А., Заурдина С.Я., Белинская Т.В., Симоненко П.П. и редакционного совета Проекта: Ващенко А.С., Мокина Е.С., Кислова Е.Г. (инструктор-методист СШОР «Вымпел»).

Постановили:

1. Внести изменения в должностные инструкции директора, заместителя директора по научной и методической работе и психолога, добавив в них обязанности, касающиеся реализации экспериментального (инновационного) Проекта.

2. Издать Приказ о назначении ответственных и формировании групп исполнителей и респондентов федерального экспериментального (инновационного) Проекта и о создании экспертного и редакционного совета.

Голосовали: «за» - единогласно.

2. Слушали:

Симоненко П.П., директора Института социальных отношений КГУ им. К.Э. Циолковского, который представил проект соглашения между СШОР «Вымпел» и КГУ им. К.Э. Циолковского, а также список студентов-волонтеров, которые будут участвовать в реализации Проекта:

от Института социальных отношений:

1. Лопухин Андрей Станиславович, 3 курс;

2. Никитин Никита Владимирович, 3 курс;
3. Мищенко Никита Андреевич, 1 курс.

От Института психологии:

1. Акимкина Анна Андреевна, 3 курс;
2. Потапова Екатерина Витальевна, 3 курс;
3. Алмазова Елизавета Николаевна, 1 курс;
4. Белоусова Диана Вячеславовна, 4 курс

Представлен список преподавателей, ответственных за курирование студентов-волонтеров от Института социальных отношений:

1. Добейко Н.И. - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой Теории и методики физвоспитания;

2. Астахов А.В. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики физвоспитания;

3. Соломатникова Н.Г. - ст.преподаватель кафедры Теории и методики физвоспитания;

4. Шишлевская Т.А. - ст.преподаватель кафедры Теории и методики физвоспитания.

От Института психологии:

1. Подольская И.А. - кандидат философских наук, доцент кафедры Социальной и организационной психологии;

2. Бакурова О.Н. - кандидат психологических наук, доцент кафедры Психологии развития и образования, специалист по УМР;

3. Спиженкова М.А. - кандидат философских наук, доцент кафедры Общей и юридической психологии;

4. Богомолова Е.А. - кандидат психологических наук, доцент кафедры Психологии развития и образования.

Предложен разработанный план проведения диагностики респондентов студентами-волонтерами:

№	Мероприятие	Время проведения		Кол-во респондентов	Тренер	Вид спорта	Этап подготовки	Кол-во волонтеров (студентов)	Место проведения
		Дни	Время						
1	Первичная диагностика на этапе начальной подготовки	Вт	17-18	20 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	НП-1 (отбор)	1-2	с/з «Тайфун»
		Пн	9-11	30 чел	Корнеев Д.С. Гераськов В.Ю.	дзюдо, самбо	НП-1		«Вымпел»
		Вт	16.30-17.30	15 чел	Мирошниченко К.Е.	кикбоксинг	НП-1		«Вымпел»
		Пн	16-17	20 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	НП-2	1-2	«Вымпел»
		Пн	17-18	15 чел	Ким Р.В.	тхэквондо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	14-15	25 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	14-15	20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	9-11	20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	16-17	18 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-4		«Вымпел»
		Вт	15-16	15 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	НП-3		«Вымпел»
Вт	16.30-17.30	10 чел	Черненко Н.Н.	кикбоксинг	НП-3	СОШ №28			
2	Первичная диагностика на тренировочном этапе подготовки	Пн	16.30-17.30	15 чел	Прохоров В.Н.	кикбоксинг	Т-1	1-2	с/з «Полет»
		Вт	17-18	10 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	Т-4		«Вымпел»
		Пт	16-17	22 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	Т-3,5		«Вымпел»
		Пт	18-19	13 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	Т-4		«Вымпел»
		Пн	18.30-19.30	13 чел	Черненко Н.Н.	кикбоксинг	Т-3		СОШ №44
3	Первичная диагностика	Ср	18-19	6 чел	Корнеев Д.С.	самбо	ССМ	1-2	«Вымпел»
		Ср	18-19	4 чел	Конопельчева	каратэ	ССМ		«Вымпел»

	ания спортивного мастерства	согласованию				ный бой			
4	Первичная диагностика на этапе высшего спортивного мастерства	По согласованию		3 чел	Прихожаев И.А.	Универсаль ный бой	ВСМ	1-2	«Вымпел»
		Вт	18.30- 19.30	2 чел	Прохоров В.Н.	кикбоксинг	ВСМ		«Вымпел»

Постановили:

1. Доработать соглашение между СШОР «Вымпел» и КГУ им. К.Э. Циолковского и подписать его.
2. Провести психологическую диагностику респондентов и анализ результатов исследования.

Голосовали: «За» единогласно.

Председатель



Н.А. Ульяшина

Секретарь

А.С. Ващенко

СОГЛАШЕНИЕ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ

г. Калуга

«15» ноября 2019 г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского», именуемое в дальнейшем «Университет», в лице ректора Казака Максима Анатольевича, действующего на основании Устава, с одной стороны, и Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги, именуемое в дальнейшем «Спортивная школа «Вымпел», в лице директора Ульяшиной Надежды Александровны, действующей на основании Устава, с другой стороны, а совместно именуемые «Стороны», заключили настоящее соглашение о нижеследующем.

1. Предмет соглашения

1.1. Стороны, руководствуясь действующим законодательством Российской Федерации и Калужской области, исходя из принципов сотрудничества и взаимной ответственности за осуществление совместной деятельности, невмешательства в исключительную компетенцию друг друга, обязуются установить взаимодействие с целью образовательной и научно-исследовательской деятельности, в том числе в части реализации экспериментального (инновационного) проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы» (далее – Проект).

2. Обязательства сторон

2.1. Университет обязуется:

- проводить совместные научно-исследовательские работы в направлениях, согласованных со Спортивной школой «Вымпел»;
- оказывать содействие прохождению учебных и производственных практик студентов в Спортивной школе «Вымпел»;
- оказывать научно-исследовательскую поддержку мероприятий Проекта (преподаватели и студенты университета примут участие в проведении научных исследований по проблематике Проекта);
- оказывать информационное и организационное содействие в привлечении студентов к реализации мероприятий Проекта;
- участвовать в разработке и подготовке к изданию полиграфической и рекламной продукции Проекта, как производных научных исследований;
- проводить экспертизу продуктов Проекта (методических пособий);
- участвовать в организации и проведении научных конференций, круглых столов, мастер-классов и других видах деятельности, предусмотренных Проектом (приложение № 1-3), являющихся неотъемлемой частью настоящего соглашения.

2.2. Спортивная школа «Вымпел» обязуется:

- проводить совместные научно-исследовательские работы в направлениях, согласованных с Университетом;
- предоставлять возможность прохождения учебных практик и стажировок студентов Университета на своей базе;
- создавать условия для участия студентов и преподавателей Университета в реализации мероприятий Проекта;

2.3. Стороны действуют на основании Плана, утвержденного Сторонами.

3. Финансовые условия

3.1. Настоящее соглашение заключено без взаимных финансовых обязательств Сторон.

3.2. Финансовые обязательства оговариваются в отдельных договорах, которые дополнительно могут быть заключены между Университетом и Спортивной школой «Вымпел» по конкретным направлениям сотрудничества.

4. Ответственность сторон

4.1. За неисполнение и ненадлежащее исполнение обязательств по настоящему

соглашению Стороны несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и законодательством Калужской области.

4.2. Все споры и разногласия между Сторонами решаются путем переговоров.

5. Срок действия соглашения

и порядок внесения в него изменений и дополнений

5.1. Настоящее соглашение заключается сроком на пять лет и вступает в силу с момента его подписания Сторонами. По истечении пятилетнего срока соглашение может быть пролонгировано по соглашению Сторон, о чем Стороны подписывают дополнительное соглашение.

5.2. Настоящее соглашение может быть досрочно расторгнуто по соглашению Сторон.

5.3. Каждая из Сторон вправе расторгнуть настоящее соглашение в одностороннем порядке, путём письменного уведомления другой Стороны не менее чем за два месяца до предполагаемой даты его расторжения.

5.4. В настоящее соглашение по письменному соглашению Сторон могут быть внесены изменения и/или дополнения в порядке, предусмотренном действующим законодательством РФ, которые имеют силу только в том случае, если они оформлены в письменном виде и подписаны обеими Сторонами.

6. Заключительные положения

6.1. Взаимоотношения Сторон, неурегулированные настоящим соглашением, регулируются по правилам и в порядке действующего законодательства РФ.

6.2. Ответственное лицо от Университета за выполнение условий настоящего соглашения: Заурдина Светлана Яковлевна, специалист по НИРС КГУ им. К.Э. Циолковского, 8-920-617-66-26, zaurdina2010@yandex.ru
(Ф.И.О., должность, тел., эл. почта)

6.3. Ответственное лицо от Спортивной школы «Вымпел» за выполнение условий настоящего соглашения: Ващенко Алла Степановна, заместитель директора по научной и методической работе, 8-910-594-30-81, vympel.kaluga@mail.ru
(Ф.И.О., должность, тел., эл. почта)

6.4. Настоящее соглашение составлено в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному для каждой из Сторон.

7. Юридические адреса и подписи сторон

УНИВЕРСИТЕТ:
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского»
КГУ им. К.Э. Циолковского

Юридический адрес: 248023, г. Калуга, ул. Ст. Разина, д.26

ИНН 4027008974
Тел. (4842) 576120

Ректор
М.П. Казак М.А./

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЫМПЕЛ»:
Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги

МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

Юридический адрес: 248010, г. Калуга, ул. Телевизионная, д. 18

ИНН 4026008315
Тел. (4842) 551267

Директор
М.П. Ульяшина Н.А./



План совместной деятельности по реализации экспериментального (инновационного) проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы»

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Кол-во волонтеров (студентов)	Место проведения
1	Первичная диагностика спортсменов, участвующих в эксперименте	ноябрь 2019	5-10	СШОР «Вымпел»
2	Анализ и интерпретация полученных результатов диагностики спортсменов, участвующих в эксперименте	декабрь 2019	5-10	СШОР «Вымпел», КГУ им. К.Э. Циолковского
3	Работа студентов, участвующих в реализации экспериментального (инновационного) проекта, по темам выпускных квалификационных работ (приложение 3)	2020-2021	5-10	СШОР «Вымпел», КГУ им. К.Э. Циолковского
4	Участие в научно-практических конференциях с результатами эксперимента	2020-2021	5-10, преподаватели ИСО и ИП КГУ им. К.Э. Циолковского	По согласованию
5	Повторная диагностика спортсменов, участвующих в эксперименте	сентябрь 2020	5-10	СШОР «Вымпел»
6	Итоговая диагностика спортсменов, участников эксперимента	сентябрь 2021	5-10	СШОР «Вымпел»
7	Выступление студентов на студенческой научно-практической конференции	апрель 2020 апрель 2021	5-10, преподаватели ИСО и ИП КГУ им. К.Э. Циолковского	КГУ им. К.Э. Циолковского
8	Выступление на методическом объединении отделения единоборств	май 2020, май 2021	5-10	СШОР «Вымпел»
9	Подготовка методического пособия «Рекомендации по организации психологической подготовки» (для использования в программах спортивной подготовки группы видов спорта «Спортивные единоборства»)	2020-2021	5-10, преподаватели ИСО и ИП КГУ им. К.Э. Циолковского	СШОР «Вымпел», КГУ им. К.Э. Циолковского
10	Экспертиза методического пособия «Рекомендации по организации психологической подготовки»	сентябрь 2020, сентябрь 2021	преподаватели ИСО и ИП КГУ им. К.Э. Циолковского	КГУ им. К.Э. Циолковского



Ректор
М.П.

/Казак М.А./



Директор
М.П.

/Ульяшина Н.А./

План психологической диагностики спортсменов - участников эксперимента, занимающихся спортивными единоборствами

№	Мероприятие	Время проведения		Кол-во респондентов	Тренер	Вид спорта	Этап подготовки	Кол-во волонтеров (студентов)	Место проведения
		Дни	Время						
1	Первичная диагностика на этапе начальной подготовки	Вт	17-18	20 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	НП-1 (отбор)	1-2	с/з «Тайфун»
		Пн	9-11	30 чел	Корнеев Д.С. Гераськов В.Ю.	дзюдо, самбо	НП-1		«Вымпел»
		Вт	16.30-17.30	15 чел	Мирошниченко К.Е.	кикбоксинг	НП-1		«Вымпел»
		Пн	16-17	20 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	НП-2	1-2	«Вымпел»
		Пн	17-18	15 чел	Ким Р.В.	тхэквондо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	14-15	25 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	14-15	20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	9-11	20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	16-17	18 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-4		«Вымпел»
		Вт	15-16	15 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	НП-3		«Вымпел»
		Вт	16.30-17.30	10 чел	Черненко Н.Н.	кикбоксинг	НП-3		СОШ №28
2	Первичная диагностика на тренировочном этапе подготовки	Пн	16.30-17.30	15 чел	Прохоров В.Н.	кикбоксинг	Т-1	1-2	с/з «Полет»
		Вт	17-18	10 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	Т-4		«Вымпел»
		Пт	16-17	22 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	Т-3,5		«Вымпел»
		Пт	18-19	13 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	Т-4		«Вымпел»
		Пн	18.30-19.30	13 чел	Черненко Н.Н.	кикбоксинг	Т-3		СОШ №44
3	Первичная диагностика на этапе совершенствования спортивного мастерства	Ср	18-19	6 чел	Корнеев Д.С.	самбо	ССМ	1-2	«Вымпел»
		Ср	18-19	4 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	ССМ		«Вымпел»
		По согласованию		2 чел	Прихожаев И.А.	Универсальный бой	ССМ		«Вымпел»
4	Первичная диагностика на этапе высшего спортивного мастерства	По согласованию		3 чел	Прихожаев И.А.	Универсальный бой	ВСМ	1-2	«Вымпел»
		Вт	18.30-19.30	2 чел	Прохоров В.Н.	кикбоксинг	ВСМ		«Вымпел»



Ректор

М.П.

/Казак М.А./

Директор

М.П.

/Ульяшина Н.А./



Тематика выпускных квалификационных работ для студентов, участвующих в реализации экспериментального (инновационного) проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы»

1. Исследование индивидуально-типологических особенностей личности занимающихся и не занимающихся спортивной деятельностью.
2. Изучение индивидуальных особенностей спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта.
3. Исследование эмоционально-волевой сферы личности спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.
4. Программа психологического сопровождения спортсмена в послесоревновательный период.
5. Исследование самосознания спортсменов, специализирующихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
6. Исследование генетически пассионарно-аттрактивных возможностей спортсменов занимающихся спортивными единоборствами.
7. Исследование мотивационно-потребностной сферы личности спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.
8. Изучение уровня эмоционального интеллекта спортсменов на тренировочном этапе спортивной подготовки.
9. Исследование зависимости психической надежности в спортивной деятельности от типологических особенностей личности.
10. Исследование психологических состояний спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами, в предсоревновательный период.
11. Исследование психической надежности спортсменов, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе и выступающих на официальных соревнованиях.
12. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.
13. Методика психологической подготовки в избранном виде спорта.
14. Специфика предстартовых состояний у спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.
15. Разработка психологической методики предсоревновательной подготовки спортсменов высокого класса.
16. Разработка психологической методики восстановления в послесоревновательный период для спортсменов высокого класса.
17. Психологические аспекты ориентации и отбора в спортивных единоборствах.
18. Программа профилактики эмоционального выгорания тренеров.
19. Оценка профессиональной компетентности тренеров (по видам спорта / по стажу профессиональной деятельности).
20. Результативность соревновательной деятельности при различных предстартовых состояниях.



Ректор

М.П.

/Казак М.А./



Директор

М.П.

/Ульяшина Н.А./

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

ПРИКАЗ

от 12 ноября 2019 г.

№ 01-11/105

г. Калуга

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

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

ПРИКАЗЫВАЮ:

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

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

3. Обязанности по общему руководству Проектом возлагаю на себя.

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

- Корнеев Денис Сергеевич, Гераськов Виталий Юрьевич (дзюдо, самбо);
- Дашко Ирина Владимировна, Ким Роберт Владимирович (тхэквондо);
- Прохоров Виктор Николаевич, Миронов Сергей Анатольевич, Черненко Николай Николаевич, Мирошниченко Ксения Евгеньевна (кикбоксинг);
- Прихожаев Игорь Анатольевич (универсальный бой);
- Конопельчева Наталья Александровна (каратэ).

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

- НП (до года, отбор) – 65 человек;
- НП (свыше года) – 143 человека;
- Т(СС) - 73 человека;
- ССМ - 12 человек;
- ВСМ - 7 человек.

6. Утвердить экспертный совет Проекта в следующем составе:

- Седин В.И., д.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России;
- Ульяшина Н.А., директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги;
- Заурдина С.Я., специалист по НИРС КГУ им. К.Э. Циолковского;
- Белинская Т.В., к.псих.н., доцент, директор Института психологии КГУ им. К.Э. Циолковского;
- Симоненко П.П., к.п.н., директор Института социальных отношений КГУ им. К.Э. Циолковского.

7. Утвердить редакционный совет Проекта в следующем составе:
 - Ващенко А.С., заместитель директора по научной и методической работе МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги;
 - Мокина Е.С., психолог МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги;
 - Кислова Е.Г., инструктор-методист МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги.
8. Приказ вступает в силу с момента подписания.
9. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор



Н.А. Ульяшина

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

ПРИКАЗ

от 31 августа 2020 г.

№ 01-11/83

г. Калуга

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

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

ПРИКАЗЫВАЮ:

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

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

3. Обязанности по общему руководству Проектом возлагаю на себя.

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

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

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

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

6. Утвердить экспертный совет Проекта в следующем составе:

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

7. Утвердить редакционный совет Проекта в следующем составе:

- Ващенко А.С., заместитель директора по научной и методической работе МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги;
 - Мокина Е.С., психолог МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги;
 - Кислова Е.Г., инструктор-методист МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги.
8. Приказ вступает в силу с момента подписания.
9. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор



Н.А. Ульяшина

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

ПРИКАЗ

от 31 августа 2021 г.

№ 01-11/86

г. Калуга

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

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

ПРИКАЗЫВАЮ:

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

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

3. Обязанности по общему руководству Проектом возлагаю на себя.

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

- Корнеев Денис Сергеевич, Гераськов Виталий Юрьевич (дзюдо, самбо);
- Дашко Ирина Владимировна, Ким Роберт Владимирович (тхэквондо);
- Прохоров Виктор Николаевич, Миронов Сергей Анатольевич, Черненко Николай Николаевич (кикбоксинг);
- Конопельчева Наталья Александровна (каратэ).

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

- НП (до года, отбор) – 115 человек;
- НП (свыше года) – 162 человек;
- Т(СС) - 110 человек;
- ССМ - 11 человек;
- ВСМ - 2 человека.

6. Разрешить в рамках работы ФЭП привлечение в качестве респондентов спортсменов этапов ССМ и ВСМ спортивных учреждений города Калуги и Калужской области.

7. Утвердить экспертный совет Проекта в следующем составе:

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

- Лыфенко А.В., директор Института социальных отношений КГУ им. К.Э. Циолковского (по согласованию).
8. Утвердить редакционный совет Проекта в следующем составе:
- Ващенко А.С., заместитель директора по научной и методической работе
 - МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги;
 - Мокина Е.С., психолог МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги;
 - Кислова Е.Г., инструктор-методист МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги.
9. Приказ вступает в силу с момента подписания.
10. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор



Н.А. Ульяшина

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

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

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

Таблица 2 - Методы и методики, используемые при 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 интереса к спорту (Г.Д. Бабушкин). 2. Методика диагностика спортивной мотивации спортсмена (Г.Д.	Целенаправленная диагностическая беседа.	1.Степень устойчивости интереса к занятиям спортом. 2.Потребность в достижении результатов. 3. Мотивация спортивной деятельности (мотивация на тренировки или соревнования).	1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

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

Таблица 3 - Методы и методики, используемые при диагностике 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. Немов).	1. Характерологические особенности (акцентуации характера). 2. Самоанализ своей спортивной деятельности. 3. Уровень самооценки. 4. Уровень самоотношения. 5. Межличностное общение личности (социометрия). 7. Способность к лидерству. 8. Тип нервной системы.	1. К. Леонгард. Акцентуированные личности. М.: Эксмо-Пресс, 2001; 2. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005; 3. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007; 4. Мальцева, Ю. А. Психология управления : учеб. пособие / Ю. А. Мальцева, О. Ю. Яценко.— Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016.— 92 с.
Когнитивная сфера	Целенаправленная		1. Готовность к новым знаниям.	1. Тихвинская Е. О.

	диагностическая беседа, наблюдение.		2. Потребность в новых знаниях. 3. Активная позиция сторонника ЗОЖ. 4. Способность использовать новые знания на практике. 5. Базовый уровень формирования компетенций.	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.
--	-------------------------------------	--	---	--

Таблица 4 - Методы и методики, используемые при диагностике на этапе совершенствования спортивного мастерства (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).	Целенаправленная диагностическая беседа.	1. Эмоциональное состояние. 2. Эмоциональная стабильность.	1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.; 2. Енгальчев В.Ф., Шипшин С.С. Психодиагностические методы исследования в СПЭ: Учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений/Редакторы-составители В.Ф. Енгальчев, С.С. Шипшин.Изд. 2-е, исп. и доп. – Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2013. – 390 с.
Личностная сфера (личностные качества)	ИТО Л.Н. Собчик (взрослый вариант).	Целенаправленная диагностическая беседа.	1. Качества личности. 2. Способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.	1. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007; 2. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика

			3. Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению. 4. Индивидуально-типологические особенности личности. 5. Склонность к доминированию	психодиагностики.- СПб.: Речь, 2005; 3. https://psylist.net/praktikum/00070.htm .
Когнитивная сфера	Целенаправленная диагностическая беседа, наблюдение.		1. Готовность к новым знаниям. 2. Потребность в новых знаниях. 3. Активная позиция сторонника ЗОЖ. 4. Желание делиться опытом и знаниями. 5. Формирование компетенций.	1)Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007.

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

Критерии оценивания	Методы, методики		Измеряемый компонент	Источники
	Специальные	Дополнительные		
Мотивационно-потребностная сфера	Целенаправленная диагностическая беседа.		1.Ценностная ориентация.	1. Прихожан А.М. «Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога»// Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик М.1988; 2. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
Эмоционально-волевая сфера	СУПОС 8.		1. Волевой самоконтроль. 2. Эмоциональная устойчивость.	1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.; 2. Енгальчев В.Ф., Шипшин С.С. Психодиагностические методы исследования в СПЭ: Учебное пособие для студентов факультетов

				психологии высших учебных заведений/Редакторы-составители В.Ф. Енгальчев, С.С. Шипшин.Изд. 2-е, исп. и доп. – Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2013. – 390 с.
Личностная сфера (личностные качества)	ИТО Л.Н. Собчик (взрослый вариант).	1) Целенаправленная диагностическая беседа. 2) Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев).	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.	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.
Когнитивная сфера	Целенаправленная диагностическая беседа, наблюдение.		1. Активная позиция сторонника ЗОЖ. 2. Желание делиться опытом и знаниями. 3. Готовность оказывать помощь в подготовке и организации спортивных мероприятий. 4. Владение компетенциями.	1. Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте. СПб., 2007; 2. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

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

ПРИКАЗ

от 12 ноября 2019 г.

№ 01-11/106

г. Калуга

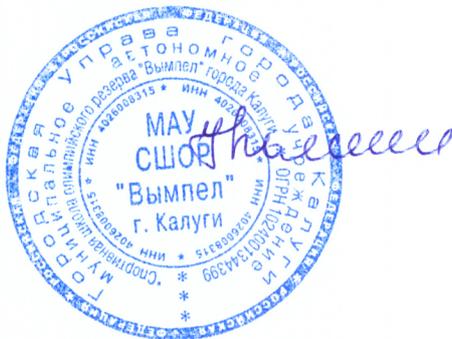
Об утверждении плана психологической подготовки и расписания занятий

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

ПРИКАЗЫВАЮ:

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

Директор



Н.А. Ульяшина

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

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

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

**Расписание
групповых занятий по психологической подготовке***

Вид спорта/ день недели	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
дзюдо	<i>9.00-9.30 – НП-1 18.00-18.30 – Т-3,5</i>				<i>14.00-14.40 – НП-2</i>
	<i>9.00-9.40 – НП-2</i>				<i>16.00-16.40- НП-4</i>
самбо			<i>9.00-9.30 – НП-1</i>		
	<i>18.00-18.30 - ССМ</i>				
тхэквондо	<i>17.00-17.40- НП-2</i>				
каратэ		<i>16.30-17.00- НП-1</i>			<i>16.00-16.40-НП-3</i>
	<i>18.00-18.30 - ССМ</i>				
кикбоксинг		<i>16.00-16.30 - ВСМ</i>		<i>16.30-17.00- НП-1</i>	
		<i>16.30-17.00- Т-1, Т-4</i>		<i>15.00-15.40-НП-3</i>	
универсальный бой			<i>16.00-16.30 - ССМ</i>		
			<i>16.00-16.30 - ВСМ</i>		

4-8.11.2019 – числитель

11-15.11.2019 – знаменатель

* - индивидуальные занятия по психологической подготовке проводятся по отдельному графику, привязанному к плану соревнований в каждом виде спорта.

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

ПРИКАЗ

от 31.08.2020 г.

№ 01-11/84

г. Калуга

Об утверждении плана психологической подготовки и расписания занятий

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

ПРИКАЗЫВАЮ:

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

Директор



Н.А. Ульяшина

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

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

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

**Расписание
групповых занятий по психологической подготовке***

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

1-4.09.2020 – числитель

7-11.09.2020 – знаменатель

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

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

ПРИКАЗ

от 31.08.2021 г.

№ 01-11/87

г. Калуга

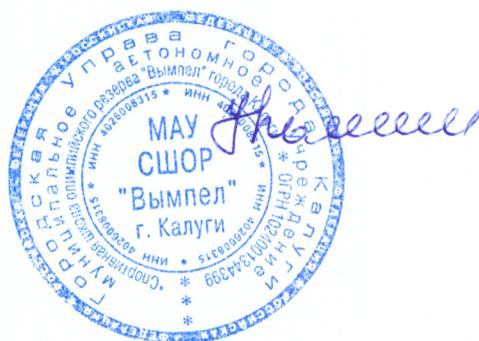
Об утверждении плана психологической подготовки и расписания занятий

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

ПРИКАЗЫВАЮ:

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

Директор



Н.А. Ульяшина

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

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

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

**Расписание
групповых занятий по психологической подготовке***

Вид спорта/ день недели	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Дзюдо	<i>14.00-14.40 - НП-4 16.10-16.40 – Т-4</i>			<i>14.00-14.30 - НП-1</i>	
	<i>9.00-9.40 – НП-2 14.00-14.40 - НП-3 16.00-16.30 – Т-2</i>	<i>9.00-9.40 - ВСМ</i>		<i>14.00-14.40 - НП-2</i>	<i>15.20-16.00 – НП-4</i>
Самбо	<i>9.00-9.40 – НП-2</i>	<i>9.00-9.40 - ВСМ</i>			
					<i>10.30-11.00 – ССМ</i>
Тхэквондо			<i>17.00-17.40 - НП-2</i>		
			<i>17.00-17.40 - НП-3</i>		
Каратэ			<i>16.30 - 17.00- НП-1</i>		<i>17.00-17.30 - Т-3</i>
			<i>16.00 - 16.30- Т-1</i>		<i>16.30 – 17.00 - ССМ</i>
Кикбоксинг		<i>15.00-15.30 - НП-1 16.30-17.00 - Т-2</i>		<i>16.00-16.30 - Т-5</i>	
		<i>16.00-16.30 - НП-1 17.00-17.30 – Т-3</i>		<i>16.00-16.30 – Т-1</i>	

1-5.09.2021 – числитель

6-12.09.2021 – знаменатель

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

План проведения первичной психологической диагностики спортсменов

№	Время проведения		Кол-во респондентов	Тренер	Вид спорта	Этап подготовки	Кол-во волонтеров (студентов)	Место проведения
1	Вт	17-18	20 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	НП-1 (отбор)	1-2	с/з «Тайфун»
	Пн	9-11	30 чел	Корнеев Д.С. Гераськов В.Ю.	дзюдо, самбо	НП-1		«Вымпел»
	Вт	16.30-17.30	15 чел	Мирошниченко К.Е.	кикбоксинг	НП-1		«Вымпел»
	Пн	16-17	20 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	НП-2	1-2	«Вымпел»
	Пн	17-18	15 чел	Ким Р.В.	тхэквондо	НП-2		«Вымпел»
	Ср	14-15	25 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
	Ср	14-15	20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
	Ср	9-11	20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
	Ср	16-17	18 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-4		«Вымпел»
	Вт	15-16	15 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	НП-3		«Вымпел»
Вт	16.30-17.30	10 чел	Черненко Н.Н.	кикбоксинг	НП-3	СОШ №28		
2	Пн	16.30-17.30	15 чел	Прохоров В.Н.	кикбоксинг	Т-1	1-2	с/з «Полет»
	Вт	17-18	10 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	Т-4		«Вымпел»
	Пт	16-17	22 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	Т-3,5		«Вымпел»
	Пт	18-19	13 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	Т-4		«Вымпел»
	Пн	18.30-19.30	13 чел	Черненко Н.Н.	кикбоксинг	Т-3		СОШ №44
3	Ср	18-19	6 чел	Корнеев Д.С.	самбо	ССМ	1-2	«Вымпел»
	Ср	18-19	4 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	ССМ		«Вымпел»
	По согласованию		2 чел	Прихожаев И.А.	Универсальный бой	ССМ		«Вымпел»
4	По согласованию		3 чел	Прихожаев И.А.	Универсальный бой	ВСМ	1-2	«Вымпел»
	Вт	18.30-19.30	2 чел	Прохоров В.Н.	кикбоксинг	ВСМ		«Вымпел»

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

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

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

Время проведения		Кол-во испытуемых	Тренер	Вид спорта	Этап подготовки	Место проведения
понедельник	9.00-10.00	18 чел	Корнеев Д.С.	самбо	НП-2	«Вымпел»
		20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-2	
	14.00-15.00	16 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	НП-4	
		13 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-1	
	16.00-17.00	11 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	Т-5	
17.00-18.00	16 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	Т-2		
вторник	14.00-15.00	20 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	НП-2	«Вымпел»
	15.00-16.00	15 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	НП-1	
	16.00-17.00	16 чел	Прохоров В.Н.	кикбоксинг	НП-1	
		10 чел	Прохоров В.Н.	кикбоксинг	Т-3	
	17.00-18.00	15 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	Т-2	
		1 чел	Корнеев Д.С.	самбо	ВСМ	
18.00-19.00	1 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	ВСМ		
	17.00-18.00	20 чел	Ким Р.В.	тхэквондо	НП-3	«Вымпел»
20 чел		Дашко И.В.	тхэквондо	НП-2		
четверг	14.00-15.00	20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-3	«Вымпел»
	15.00-16.00	20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-4	
	По согласованию	10 чел	Черненко Н.Н.	кикбоксинг	Т-1	
		8 чел	Черненко Н.Н.	кикбоксинг	Т-5	
пятница	16.00-17.00	20 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	Т-1	«Вымпел»
		20 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	НП-1	
	17.00-18.00	6 чел	Корнеев Д.С.	самбо	ССМ	
		5 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	ССМ	
		13 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	Т-3	

**Аналитический отчет
по результатам итоговой психологической диагностики спортсменов,
специализирующихся в спортивных единоборствах за 2021 год**

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЭТАПЕ ОТБОРА

В августе 2021 года было проведено анкетирование родителей спортсменов только поступивших детей. В результате проведенного исследования были получены следующие данные:

1. Результаты анкетирования родителей

- Кем была выбрана спортивная школа «Вымпел»: исходя из полученных данных, изображенных на рисунке 1, следует, что в 66% случаях выбор сделан одним из родителей и 34% родителей отметили, что выбор был сделан самим ребёнком.

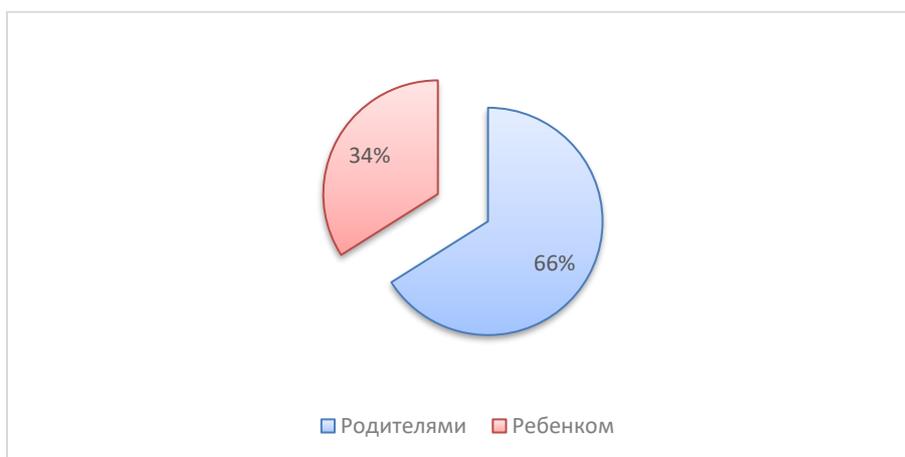


Рисунок 1- Распределение инициаторов в выборе спортивной школы «Вымпел»

- Обоснование выбора школы: большая часть родителей (98%) объясняет свой выбор тем, что школа известная, обладает прекрасными отзывами о работе тренеров. При этом 2% связывают свой выбор с удобным расположением школы рядом с домом.

- Какие задачи должна решать спортивная школа (с учетом выбора нескольких вариантов ответов): преимущественно, по мнению 95% родителей, главная задача спортивной школы — это моральное и физическое развитие ребёнка. 62% родителей отмечают, что важным является привитие целеустремлённости и любви к спорту и здоровому образу жизни. 55% полагают, что дисциплина должна быть главной задачей, 42% считают главной задачей спортивной школы закалку характера и силы воли, а 12% родителей считают главной задачей развитие взаимоотношений и работу в команде.

- Родительские ожидания в процессе подготовки (с учетом выбора нескольких вариантов ответов): 98% родителей ожидают, что их дети станут более крепкими физически. Мечта, что их ребёнок станет чемпионом и мастером спорта, есть у 72% родителей. Более 22% родителей надеются на улучшения волевых качеств (целеустремлённость, сила воли, самооценка, уверенность в себе).

2. Результаты методики «Личностный опросник Г. Айзенка» (детский вариант): исходя из полученных данных, изображенных на рисунке 2, следует, что у 72% поступивших спортсменов диагностирован сангвинический, 22% – холерический, 5% – флегматический темпераменты и только 1% - меланхолический темперамент.



Рисунок 2 - Частота встречаемости типов темперамента среди поступивших спортсменов-единоборцев

Таким образом, на основе проведенного исследования следует, что значительное большинство спортсменов, поступивших на отделение единоборств, – это представители сангвинического темперамента. Для них характерным является проявление спокойствия, доброжелательности и экстравертированность, а также они отличаются высокой скоростью реакций (в первую очередь умственных). Данная категория спортсменов обладает такими спортивно-важными особенностями темперамента, как проявление лидерских способностей, высокая энергичность, активная деятельность и эмоциональная стабильность.

3. Результаты диагностики отношения поступивших спортсменов-единоборцев к тренировочным занятиям: исходя из полученных данных, изображенных на рисунке 3, следует, что 92% спортсменов-единоборцев относятся к тренировочным занятиям положительно, т.е. ребенок ожидает от занятий только хорошего, склонен слушаться тренера, выполнять его указания, проявлять активность на тренировках, а 8% относятся к занятиям отрицательно, т.е. дети данной группы проявляют неустойчивый интерес к занятиям спорта, выражают свое недовольство или идут на тренировки «через силу».



Рисунок 3 - Исследование отношения к тренировкам среди поступивших спортсменов-единоборцев

Полученные результаты были представлены и обсуждены на тренерском совете в виде сводных данных по всем видам спорта, а также тренерам были розданы дневники обратной связи (далее ДОБ) с полученными результатами для анализа своей тренерской деятельности.

II. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЭТАПЕ НП

1. Результаты диагностики спортивной мотивации спортсменов-единоборцев:

- У большинства спортсменов-единоборцев (62%), зачисленных на этап начальной подготовки, спортивная мотивация направлена на соревновательную деятельность, а у 38% спортсменов - на тренировочный процесс.



Рисунок 4- Направленность спортивной мотивации спортсменов начальной подготовки

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

- У 50% спортсменов, зачисленных на этап начальной подготовки, отмечается недостаточно устойчивый интерес к спорту, 37% спортсменов имеют устойчивый интерес и 13% имеют неустойчивый интерес к спорту.



Рисунок 5 - Степень устойчивости интереса к спорту у спортсменов начальной подготовки

3. Результаты диагностики психических состояний спортсменов:

- У 59% спортсменов отмечается состояние «жажды соревновательной деятельности», 30% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума, 10% спортсменов испытывают состояние страха, ожидания провала, а 1% спортсменов испытывают состояние выраженного беспокойства.



Рисунок 6- Исследование психических состояний спортсменов

Полученные результаты были представлены и обсуждены на тренерском совете в виде сводных данных по всем видам спорта. Одновременно тренерам были розданы дневники обратной связи с полученными результатами для анализа своей тренерской деятельности.

III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЭТАПЕ Т(СС)

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

- Для всех спортсменов характерен высокий уровень самооценки и притязаний, при этом среди них у 62% спортсменов степень расхождения между самооценкой и притязаниями слабая, у 32% спортсменов степень расхождения умеренная, а у 6% отмечается сильная степень расхождения.



Рисунок 7 - Результаты изучения уровней «Самооценка» и «Притязание» у спортсменов

2. Результаты изучения потребности у спортсменов в достижении поставленных целей:

- Для 60% спортсменов характерен средний уровень данной потребности, у 38% выявлен высокий уровень потребности. Только у 2 % спортсменов выявлен низкий уровень потребности в достижении поставленных целей.



Рисунок 8 - 2. Результаты изучения потребности у спортсменов в достижении поставленных целей

3. Результаты диагностики психических состояний у спортсменов:

- У 41% спортсменов отмечается состояние «жажды соревновательной деятельности», 31% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума, 20% спортсменов имеют завышенные ожидания, 8% процентов спортсменов испытывают страх и ожидание провала.



Рисунок 9 – Частота встречаемости психических состояний у спортсменов

4. Результаты изучения тренировочной тревожности у спортсменов:

- Выявлено, что 10% спортсменов испытывают социальный стресс, связанный с межличностными отношениями со сверстниками в тренировочной группе. У остальных 90% спортсменов отмечается отсутствие признаков тренировочной тревожности.

5. Результаты изучения акцентуаций характера и темперамента у спортсменов:

- У 70% спортсменов выявлен гипертимный тип акцентуации, что свидетельствует о том, что большинство спортсменов находятся в постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жадой деятельности, высокой активностью и предприимчивостью. У 10% спортсменов выявлен экзальтированный тип акцентуации, что свидетельствует о том, что спортсменам данной группы свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных. У 15% спортсменов выявлен возбудимый тип акцентуации характера, что свидетельствует о том, что спортсменам данной группы свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и обсуждениями. У 5% спортсменов выявлен циклотимный тип акцентуации. Для

спортсменов данной группы характерна частая смена гипертимических и дистимических фаз.



Рисунок 10 - Исследование частоты встречаемости типов акцентуаций характера у спортсменов

6. Результаты изучения выраженности качеств лидера у спортсменов:

- Среди всех спортсменов сильно выражены качества лидера у 59% спортсменов, у 39% спортсменов выражены средне и у 2% спортсменов качества лидера выражены слабо.

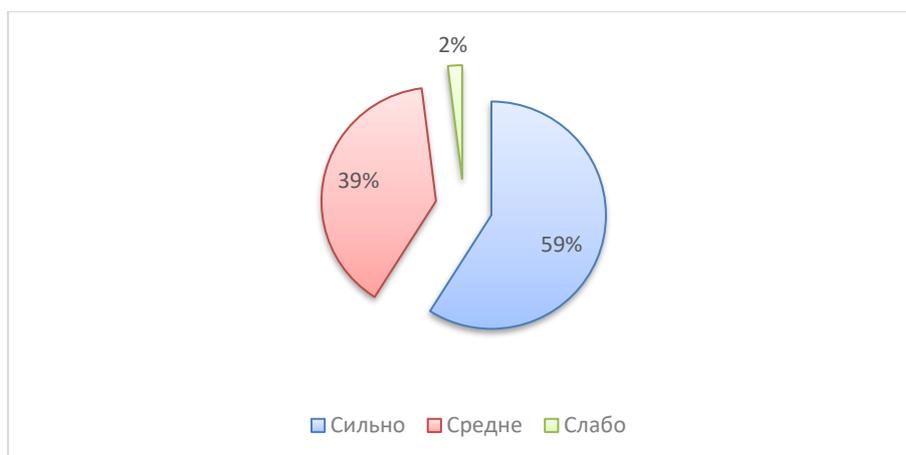


Рисунок 11 - Исследование выраженности качеств лидера у спортсменов

IV. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЭТАПЕ ССМ

1. Результаты измерения уровня потребности в самосовершенствовании у спортсменов:

- У 72% спортсменов выявлен высокий уровень потребности в самосовершенствовании, у остальных 28% спортсменов выявлен средний уровень.



Рисунок 12 - Исследование уровня потребности в самосовершенствовании у спортсменов

2. Результаты диагностики индивидуально-типологических особенностей спортсменов:

- У 12% спортсменов выявлены отклоняющиеся характеристики по таким шкалам, как «Сензитивность» и «Тревожность». У 2% выявлена выраженность проявления качеств по шкалам «Ригидность». Остальные характеристики находятся в пределах статистической нормы.

3. Результаты диагностики психических состояний спортсменов:

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

На соревнованиях 9% спортсменам свойственны состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность. Для 91% спортсменов свойственны состояния: чувство силы и энергии и стремление к действию.

Полученные результаты были представлены и обсуждены на тренерском совете по всем видам спорта. Одновременно тренерам были розданы дневники обратной связи с полученными результатами для анализа своей тренерской деятельности.

V. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЭТАПЕ ВСМ

1. Результаты измерения уровня самоотношения у спортсменов:

- У 100% спортсменов выявлено позитивное самоотношение.

2. Результаты диагностики индивидуально-типологических особенностей спортсменов:

- У 2% спортсменов выявлено избыточные характеристики по таким шкалам, как «Тревожность». У 12% выявлена выраженность по шкалам «Лабильность» и «Спонтанность». Остальные характеристики находятся в пределах статистической нормы.

3. Результаты диагностики психических состояний спортсменов:

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

На соревнованиях 32% спортсменов свойственны состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность. Для 68% спортсменам свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии и стремление к действию.

Полученные результаты были представлены и обсуждены на тренерском совете по всем видам спорта. Одновременно тренерам были розданы дневники обратной связи с полученными результатами для анализа своей тренерской деятельности.

Психологическая диагностика спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, проводилась в августе-сентябре 2019-2020 тренировочного года (первичная диагностика); августе-сентябре 2020-2021 тренировочного года (повторная диагностика) и августе-сентябре 2021-2022 тренировочного года (итоговая диагностика). Обследование проводилось с учетом возрастных особенностей спортсменов и этапа их подготовки. Использовался специально подобранный психодиагностический инструментарий.

І. ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЭТАПЕ ОТБОРА

1. Результаты анкетирования родителей:

2019-2020 тренировочный год:

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

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

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

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

2020-2021 тренировочный год:

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

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

3. *Какие задачи должна решать спортивная школа (с учетом выбора нескольких вариантов ответов):* по мнению 86% родителей главная задача спортивной школы — это моральное и физическое развитие ребёнка. 79% родителей отмечают, что важным является обучение целеустремлённости и привитие любви к спорту и здоровому образу жизни. 56% полагают, что дисциплина должна быть главной задачей, 70% считают главной задачей спортивной школы закалку характера и силы воли, а 4% считают главной задачей развитие взаимоотношений и работу в командах.

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

2021-2022 тренировочный год:

1. *Кем была выбрана спортивная школа «Вымпел»:* в 66% случаях выбор сделан одним из родителей и 34% родителей отметили, что выбор был сделан самим ребёнком.

2. *Обоснование выбора школы:* 98% объясняет выбор тем, что школа известная, обладает прекрасными отзывами о работе тренеров. При этом 2% связывают свой выбор с удобным расположением рядом с домом.

3. *Какие задачи должна решать спортивная школа (с учетом выбора нескольких вариантов ответов):* по мнению 95% родителей главная задача спортивной школы — это моральное и физическое развитие ребёнка. 62% родителей отмечают, что важным является обучение целеустремлённости и привитие любви к спорту и здоровому образу жизни. 55% полагают, что дисциплина должна быть главной задачей, а также 42% считают главной задачей спортивной школы закалку характера и силы воли, а 12% считают главной задачей развитие взаимоотношений и работу в командах.

4. *Родительские ожидания в процессе обучения (с учетом выбора несколько вариантов ответом):* 98% родителей ожидают, что их дети станут более крепкими физически. Мечта, что ребёнок станет чемпионом и мастером спорта есть у 72% родителей. Более 22% надеются на улучшения волевых качеств (целеустремлённость, сила воли, самооценка, уверенность в себе).

Выводы

Выявлено, что в 2021-2022 тренировочном году (далее – т.г.) значительно повысился процент выбора избранного вида спорта самим ребенком по сравнению с 2019-2020 т.г. (+11%). Данный прирост в самостоятельности выбора ребенка свидетельствует о положительной тенденции учёта родителями реальных желаний ребенка в выборе того, чем он хотел бы заниматься.

Определена динамика в спортивных притязаниях родителей юных спортсменов по сравнению с 2019-2020 т.г. (+29%): выявлено значительное увеличение числа родителей, которые ожидают, что их дети достигнут определенной результативности и станут чемпионами и мастерами спорта. Динамика родительских ожиданий может положительно сказаться на устойчивости интереса спортсменов к спорту в целом. А также подобный интерес со стороны родителей позволяет создать комфортную среду для воспитания юного спортсмена, повышая интерес к избранному виду спорта и создавая условия для направления мотивации ребенка на участие в соревнованиях.

2. Результаты исследования типа темперамента (методика «Личностный опросник Г. Айзенка», детский вариант)

2019-2020 тренировочный год: исходя из полученных данных, следует, что у 51% поступивших спортсменов – сангвинический тип темперамента, 22% – холеристический тип, 18% – флегматический тип и только 9% меланхолический тип темперамента.

2020-2021 тренировочный год: исходя из полученных данных, следует, что 62% поступивших спортсменов – сангвинический тип, 22% – холеристический тип, 10% – флегматический тип и только 6% меланхолический тип темперамента.

2021-2022 тренировочный год: исходя из полученных данных, следует, что 75% поступивших спортсменов – сангвинический тип темперамента, 18% – холеристический тип, 6% – флегматический тип и только 1% меланхолический тип темперамента.

Выводы

Выявлено, что в спортивных единоборствах из поступивших юных спортсменов за все тренировочные года превалирует сангвинический тип темперамента. Данный тип темперамента обладает всеми спортивно-важными качествами для избранного вида

спорта, что позволит адаптироваться к данному виду спорта и добиться определенной результативности в нем.

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

2019-2020 тренировочный год: 80% спортсменов-единоборцев относятся к тренировочным занятиям положительно, т.е. ребенок ожидает от занятий только хорошее, склонен слушаться тренера, выполнять его указания, проявлять активность на тренировках, а 20% относятся к занятиям отрицательно, т.е. дети данной группы проявляют неустойчивый интерес к занятиям спорта, выражают свое недовольство или идут на тренировки «через силу».

2020-2021 тренировочный год: 84% спортсменов-единоборцев относятся к тренировочным занятиям положительно, т.е. ребенок ожидает от занятий только хорошее, склонен слушаться тренера, выполнять его указания, проявлять активность на тренировках, а 16% относятся к занятиям отрицательно, т.е. дети данной группы проявляют неустойчивый интерес к занятиям спорта, выражают свое недовольство или идут на тренировки «через силу».

2021-2022 тренировочный год: 92% спортсменов-единоборцев относятся к тренировочным занятиям положительно, т.е. ребенок ожидает от занятий только хорошее, склонен слушаться тренера, выполнять его указания, проявлять активность на тренировках, а 8% относятся к занятиям отрицательно, т.е. дети данной группы проявляют неустойчивый интерес к занятиям спорта, выражают свое недовольство или идут на тренировки «через силу».

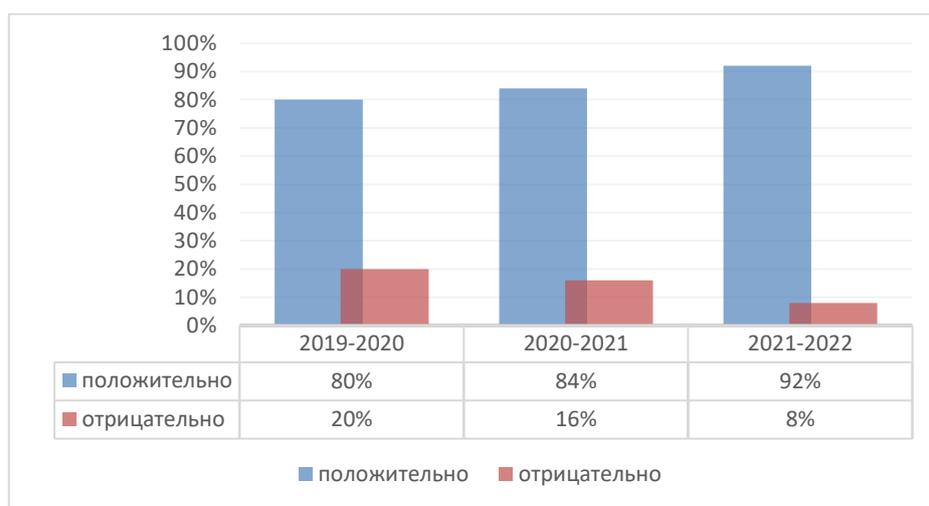


Рисунок 1 – Динамика развития положительного отношения начинающих спортсменов-единоборцев к тренировочным занятиям

Выводы

На рисунке 1 прослеживается рост положительного отношения спортсменов к тренировочным занятиям, что во многом объясняется предоставлением родителями права выбора в том, каким видом спорта хотел бы заниматься их ребенок, а также развернутой в эти годы профориентационной работой психологами и тренерами спортивной школы.

Таким образом, выявлена эффективность реализации перечня психологических мероприятий на тренировочный год (таблица 1), основной целью которых являлось психологическое просвещение родителей в отношении возрастных и индивидуальных особенностей детей и развитие у начинающих спортсменов знаний об избранном виде спорта.

Таблица 1 – 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.	Помощь и консультирование тренерского состава;
5.	Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6.	Проведение тренировочных, коррекционных, терапевтических занятий для групп начальной подготовки (до года);
7.	Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, обсуждение, коррекция и мн. др.);
8.	Создание информационного стенда о великих спортсменах России;
9.	Разработка и распространение спортивного школьного журнала;
10.	Создание и ведение блога по психологии спорта в сети Интернет;
11.	Организация встреч ведущих спортсменов школы «Вымпел» с начинающими спортсменами;
12.	Просмотры документальных и художественных фильмов о спорте и спортсменах;
13.	Создание «Уголка начинающего спортсмена».

II. ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЭТАПЕ НП

1. Результаты диагностики спортивной мотивации у спортсменов-единоборцев:
2019-2020 тренировочный год: у 53% спортсменов-единоборцев, зачисленных на этап начальной подготовки, мотивация к занятиям спортом направлена на тренировочный процесс, а у 47% спортсменов - на соревновательную деятельность.

2020-2021 тренировочный год: у 55% спортсменов-единоборцев, зачисленных на этап начальной подготовки, мотивация к занятиям спортом направлена на соревновательную деятельность, а у 45% спортсменов - на тренировочный процесс.

2021-2022 тренировочный год: у 62% спортсменов-единоборцев, зачисленных на этап начальной подготовки, мотивация к занятиям спортом направлена на соревновательную деятельность, а у 38% спортсменов - на тренировочный процесс.



Рисунок 2 – Динамика мотивации к занятиям спортом у спортсменов-единоборцев

Выводы

Выявлен постепенный рост положительной направленности мотивации на соревновательную деятельность у спортсменов-единоборцев (+15%), что свидетельствует о формировании у них положительного отношения к ситуации соревнований и желании продолжать дальше спортивную карьеру. Так, значительно увеличилось число спортсменов, которые теперь не боятся ситуации соревнования, а наоборот - готовы к достойному соперничеству.

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

2019-2020 тренировочный год: у 50% спортсменов, зачисленных на этап начальной подготовки, отмечается недостаточно устойчивый интерес к спорту. 33 % спортсменов имеют неустойчивый интерес и лишь 17% имеют устойчивый интерес к спорту.

2020-2021 тренировочный год: у 50% спортсменов, зачисленных на этап начальной подготовки, отмечается недостаточно устойчивый интерес к спорту. 25 % спортсменов имеют неустойчивый интерес и 25% имеют устойчивый интерес к спорту.

2021-2022 тренировочный год: у 47% спортсменов, зачисленных на этап начальной подготовки, отмечается недостаточно устойчивый интерес к спорту. 40 % спортсменов имеют неустойчивый интерес и 13% имеют устойчивый интерес к спорту.

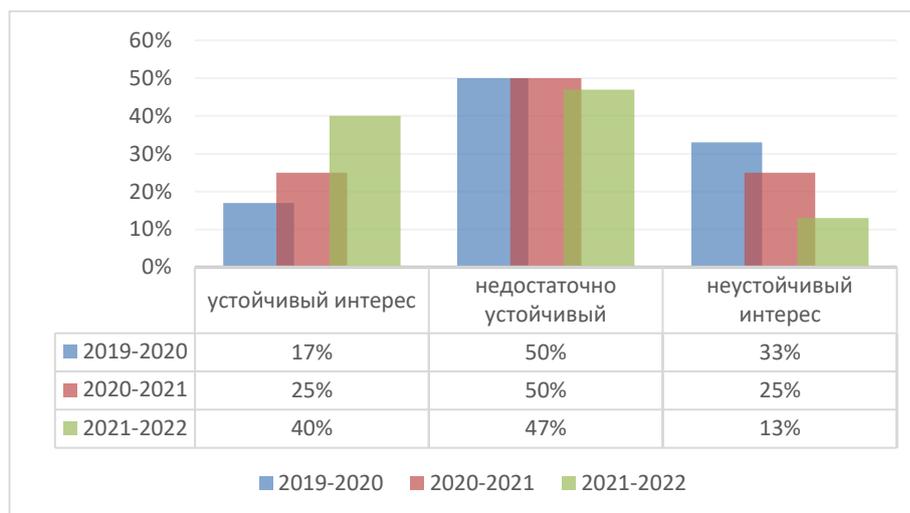


Рисунок 3 – Динамика показателей устойчивости интереса к тренировкам

Выводы

Выявлено постепенное формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям спорта (+20%), что свидетельствует о позитивной динамике в отношении спортсменов к занятиям спортом.

3. Результаты диагностики психических состояний спортсменов:

2019-2020 тренировочный год: у 29% спортсменов отмечается состояние «жажды соревновательной деятельности», 25% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума, 17% спортсменов испытывают состояние страха и ожидания провала, 13 % спортсменов испытывают состояние беспокойства, у 10% спортсменов отмечается состояние беспечности, а у 6 % спортсменов показатели выходят за пределы предлагаемой авторами схемы.

2020-2021 тренировочный год: у 45% спортсменов отмечается состояние «жажды соревновательной деятельности», 25% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума, 13% спортсменов испытывают состояние страха и ожидания провала, 15 % спортсменов испытывают состояние беспокойства, у 2 % спортсменов показатели выходят за пределы предлагаемой авторами схемы.

2021-2022 тренировочный год: у 59% спортсменов отмечается состояние «жажды соревновательной деятельности», 30% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума, 10% спортсменов испытывают состояние страха и ожидания провала, 1 % спортсменов испытывают состояние беспокойства.

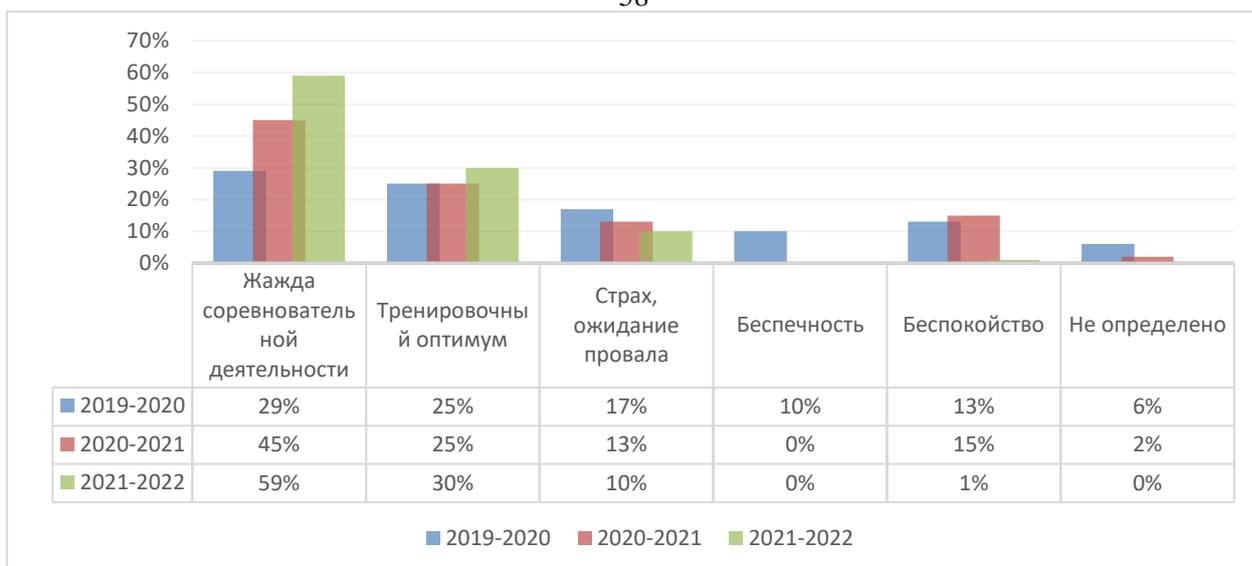


Рисунок 4 – Динамика показателей психических состояний, свойственных спортсменам

Выводы

Выявлено значительное увеличение числа спортсменов-единоборцев (+30%), которые находятся в благоприятном тренировочном состоянии: жажда соревновательной деятельности, что характеризуется наличием в их поведении желания участвовать в соревнованиях и уверенности в успешности выступления.

Выявлено также увеличение числа спортсменов, которые входят в группу тренировочного оптимума (+5%), что свидетельствует о проявлении надежности спортивно-важных качеств, необходимых для избранного вида спорта.

Таким образом, выявлена эффективность реализации перечня психологических мероприятий (таблица 2), основной целью которого являлось повышение интереса к избранному виду спорта, формирование направленности мотивации на соревнования и профилактика (коррекция) негативно влияющего психического состояния на личность юного спортсмена.

Таблица 2 – 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.	Помощь и консультирование тренерского состава;
5.	Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6.	Проведение тренировочных, коррекционных, профилактических занятий для данной группы детей;
7.	Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и мн. др.);
8.	Консультационная помощь родителям юных спортсменов.
9.	Посвящение тренировочных занятий просмотру документальных и художественных фильмов о спорте и спортсменах;
10.	Проведение тематических конкурсов для повышения интереса к избранному виду спорта;
11.	Теоретическое психологическое просвещение для юных спортсменов.

III. ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЭТАПЕ Т (СС)

1. Результаты изучения уровня самооценки и уровня притязаний у спортсменов:
2019-2020 тренировочный год: для всех спортсменов характерен высокий уровень самооценки и притязаний, при этом у 78% из них степень расхождения между этими шкалами слабая, у 18% спортсменов степень расхождения умеренная, а у 4% отмечается сильная степень расхождения.

2020-2021 тренировочный год: для всех спортсменов характерен высокий уровень самооценки и притязаний, при этом у 65% спортсменов степень расхождения между этими шкалами слабая, у 30% спортсменов степень расхождения умеренная, а у 5% отмечается сильная степень расхождения.

2021-2022 тренировочный год: для всех спортсменов характерен высокий уровень самооценки и притязаний, при этом у 62% спортсменов степень расхождения между этими шкалами незначительная, у 32% спортсменов степень расхождения умеренная, а у 6% отмечается выраженная степень расхождения.

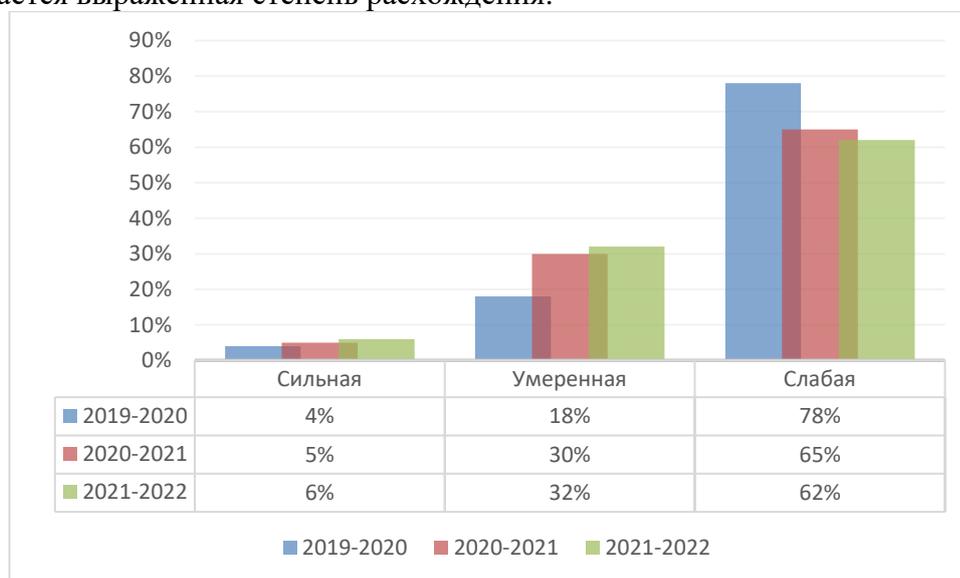


Рисунок 5 – Динамика оценок уровня самооценки и уровня притязаний у спортсменов

Выводы

Выявлено увеличение числа спортсменов-единоборцев, для которых характерна умеренная степень расхождения между самооценкой и притязаниями (+14), что говорит о соответствии ожиданий собственным возможностям у данной группы лиц.

Помимо этого, определено увеличение числа спортсменов, у которых выявлено сильное расхождение на уровне самооценки и притязаниях (+2), что говорит о переоценки/недооценки собственных возможностей и о постановке слишком высоких ожиданий. Исходя из результатов, отмечается необходимость проведения психологических мероприятий, которые направлены на создание условий для становления адекватной самооценки и выравнивания уровня притязаний у данной группы спортсменов.

2. Результаты изучения потребности спортсменов в достижении поставленных целей:

2019-2020 тренировочный год: для 79% спортсменов характерен средний уровень потребности в достижении поставленных целей, у 14% выявлен высокий уровень потребности и у 7 % спортсменов выявлен низкий уровень данной потребности.

2020-2021 тренировочный год: для 89% спортсменов характерен средний уровень потребности в достижении поставленных целей, у 9% выявлен высокий уровень потребности и у 2 % спортсменов выявлен низкий уровень данной потребности.

2021-2022 тренировочный год: для 60% спортсменов характерен средний уровень потребности в достижении поставленных целей, у 38% выявлен высокий уровень потребности и у 2 % спортсменов выявлен низкий уровень данной потребности.

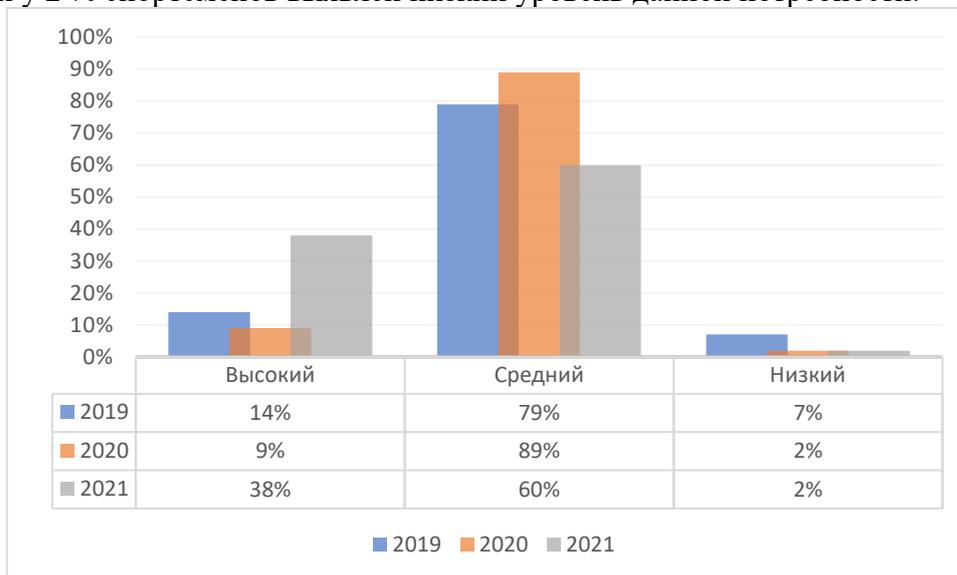


Рисунок 6 – Динамика оценок потребности в достижении поставленных целей

3. Результаты изучения динамики психических состояний спортсменов:

2019-2020 тренировочный год: у 29% спортсменов отмечается состояние «жажды соревновательной деятельности», 21% спортсменов испытывают состояние беспокойства, 18% спортсменов испытывают страх и ожидание провала, у 14% показатели спортсменов выходят за пределы предлагаемой авторами схемы, 11% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума и 7% спортсменов имеют завышенные ожидания.

2020-2021 тренировочный год: у 29% спортсменов отмечается состояние «жажды соревновательной деятельности», 29% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума, 20% спортсменов имеют завышенные ожидания, 17% процентов спортсменов испытывают страх и ожидание провала, у 5% показатели спортсменов выходят за пределы предлагаемой авторами схемы.

2021-2022 тренировочный год: у 41% спортсменов отмечается состояние «жажды соревновательной деятельности», 31% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума, 20% спортсменов имеют завышенные ожидания, 8% процентов спортсменов испытывают страх и ожидание провала.



Рисунок 7 – Частота встречаемости психических состояний спортсменов-единоборцев

Выводы

Выявлено увеличение числа спортсменов-единоборцев (+12%), которые находятся в благоприятном тренировочном состоянии - жажда соревновательной деятельности, что характеризуется наличием в их поведении желания участвовать в соревнованиях и в целом уверенность в успешности выступлений.

Выявлено также значительное увеличение числа спортсменов, которые входят в группу тренировочного оптимума (+20%), что свидетельствует о проявлении надежности спортивно-важных качеств, необходимых для избранного вида спорта.

4. Результаты изучения тренировочной тревожности у спортсменов:

2019-2020 тренировочный год: выявлено, что 61% спортсменов испытывают социальный стресс, связанный с межличностными отношениями со сверстниками в тренировочной группе. У остальных 39% спортсменов отмечается отсутствие признаков тренировочной тревожности.

2020-2021 тренировочный год: выявлено, что 65% спортсменов испытывают социальный стресс, связанный с межличностными отношениями со сверстниками в тренировочной группе. У остальных 35% спортсменов отмечается отсутствие признаков тренировочной тревожности.

2021-2022 тренировочный год: выявлено, что 10% спортсменов испытывают социальный стресс, связанный с межличностными отношениями со сверстниками в тренировочной группе. У остальных 90% спортсменов отмечается отсутствие признаков тренировочной тревожности.

Выводы

Выявлена положительная динамика в значительном повышении числа спортсменов (+51%), у которых отмечается отсутствие признаков тренировочной тревожности. Данные показатели свидетельствуют о том, что большинство спортсменов комфортно себя чувствуют в тренировочной группе сверстников.

5. Результаты изучения акцентуаций характера и темперамента у спортсменов:

2019-2020 тренировочный год: у 40% спортсменов выявлен гипертимный тип акцентуации, что говорит о том, что большинство спортсменов находится в постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жаждой деятельности, высокой активностью и предприимчивостью. У 31% спортсменов выявлен экзальтированный тип акцентуации, что говорит о том, что спортсменам данной группы свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в

полное отчаяние от печальных. У 11% спортсменов выявлен возбудимый тип акцентуации характера, что говорит о том, что спортсменам данной группы свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и обсуждениями. У 7% спортсменов выявлен эмотивный тип акцентуации, спортсмены данной группы – это чувствительные и впечатлительные люди, отличаются глубиной переживаний в области тонких эмоций в духовной жизни человека. У 7% спортсменов выявлен тревожный тип акцентуации характера, для данной группы спортсменов основной чертой является склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности. У 4% спортсменов выявлен циклотимный тип акцентуации, что говорит о то, что для спортсменов данной группы соответствует смена гипертимических и дистимических фаз.

2020-2021 тренировочный год: у 44% спортсменов выявлен гипертимный тип акцентуации, у 32% спортсменов выявлен экзальтированный тип акцентуации, у 14% спортсменов выявлен возбудимый тип акцентуации характера, и у 10% спортсменов выявлен циклотимный тип акцентуации.

2021-2022 тренировочный год: у 70% спортсменов выявлен гипертимный тип акцентуации, у 10% спортсменов выявлен экзальтированный тип акцентуации, у 15% спортсменов выявлен возбудимый тип акцентуации характера, а у 5% спортсменов выявлен циклотимный тип акцентуации.

Выводы

Выявлено, что за три тренировочных года в спортивных единоборствах превалирует число спортсменов с гипертимным типом акцентуации характера. Данные показатели свидетельствуют о том, что большинство спортсменов находятся в постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жадой деятельности, высокой активностью и предприимчивостью. Данные качества относятся к спортивно-важным и определяют предрасположенность к данному виду спорту.

6. Результаты изучения выраженности качеств лидера у спортсменов:

2019-2020 тренировочный год: среди всех спортсменов сильно выражены качества лидера у 24% спортсменов, у 64% спортсменов выражены средне и у 12% спортсменов качества лидера выражены слабо.

2020-2021 тренировочный год: среди всех спортсменов сильно выражены качества лидера у 45% спортсменов, у 42% спортсменов выражены средне и у 13% спортсменов качества лидера выражены слабо.

2021-2022 тренировочный год: среди всех спортсменов сильно выражены качества лидера у 59% спортсменов, у 39% спортсменов выражены средне и у 2% спортсменов качества лидера выражены слабо.

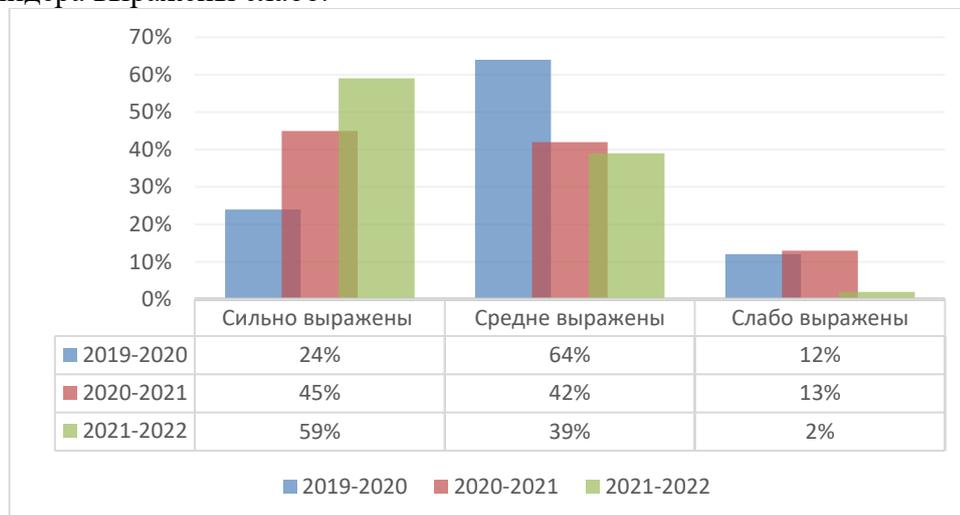


Рисунок 8 – Динамика показателей выраженности качеств лидера у спортсменов

Выводы

Выявлено увеличение числа спортсменов-единоборцев, у которых сильно выражены лидерские качества (+35), что является спортивно-важным качеством в избранном виде спорта.

Таким образом, выявлена эффективность реализации перечня психологических мероприятий (таблица 3), который способствовал личностному росту и конкурентоспособности спортсменов.

При этом была выявлена проблема, связанная с сильным расхождением в уровне самооценки и притязаниях, что говорит о переоценке/недооценке собственных возможностей и о слишком высоких ожиданиях. Исходя из результатов отмечается необходимость проведения психологических мероприятий, которые направлены на создание условий для формирования адекватной самооценки и выравнивания притязаний у данной группы спортсменов.

Таблица 3 – Перечень психологических мероприятий на этапе Т(СС)

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.	Помощь и консультирование тренерского состава;
5.	Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6.	Проведение тренинговых, коррекционных, профилактических занятий для данной группы спортсменов;
7.	Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и мн. др.);
8.	Консультационная помощь родителям спортсменов.
9.	Теоретическое психологическое просвещение для спортсменов.
10.	Теоретические и практические занятия по темам социометрии, межличностного общения, сплочение и пр.
11.	Теоретические и практические занятия на темы самооценки и имеющихся ожиданий

IV. ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЭТАПЕ ССМ

- 1. Результаты изучения уровня потребности в самосовершенствовании у спортсменов:**
2019-2020 тренировочный год: у 67% спортсменов выявлен высокий уровень потребности в самосовершенствовании, у остальных 33% спортсменов выявлен средний уровень потребности в самосовершенствовании.
2020-2021 тренировочный год: у 72% спортсменов выявлен высокий уровень потребности в самосовершенствовании, у 26% спортсменов выявлен средний уровень и у 2% выявлен низкий уровень потребности в самосовершенствовании.
2021-2022 тренировочный год: у 72% спортсменов выявлен высокий уровень потребности в самосовершенствовании, у остальных 28% спортсменов выявлен средний уровень.

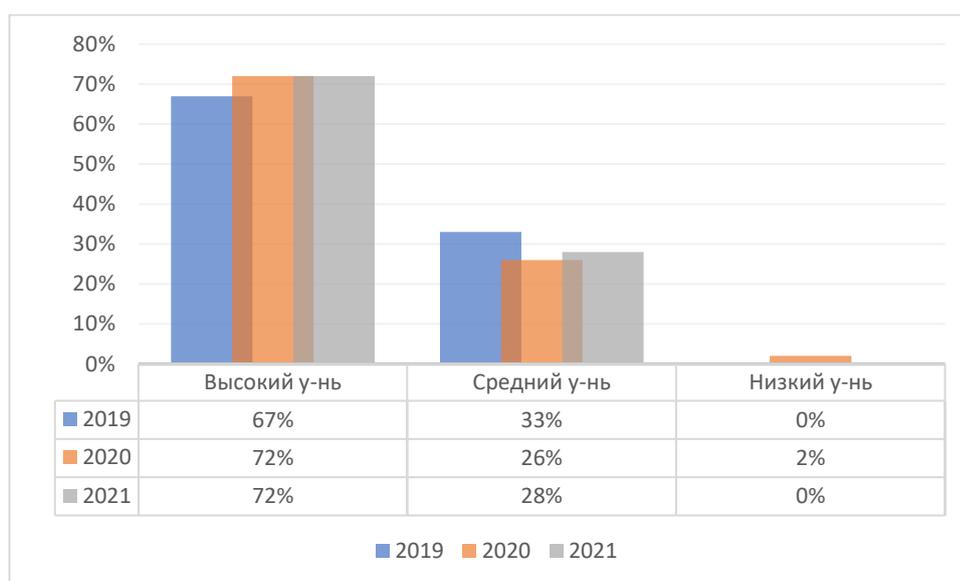


Рисунок 9 – Динамика оценок уровня потребности в самосовершенствовании у спортсменов

Выводы

Выявлена положительная динамика потребности в самосовершенствовании у единоборцев (+5%), что формирует стремление к развитию и к продолжению спортивной карьеры.

2. Результаты диагностики индивидуально-типологических особенностей спортсменов:

2019-2020 тренировочный год: у 89% спортсменов выявлены отклонения от средних значений по таким шкалам, как «Сензитивность», «Интроверсия» и «Тревожность». У 22% выявлена выраженность по шкалам «Ригидность» и «Спонтанность». Остальные характеристики находятся в пределах статистической нормы.

2020-2021 тренировочный год: у 60% спортсменов выявлены отклонения от средних значений по таким шкалам, как «Сензитивность», «Интроверсия» и «Тревожность». У 19% выявлена выраженность по шкалам «Ригидность» и «Спонтанность». Остальные характеристики находятся в пределах статистической нормы.

2021-2022 тренировочный год: у 12% спортсменов выявлены отклонения от средних значений по таким шкалам, как «Сензитивность» и «Тревожность». У 2% выявлена выраженность по шкалам «Ригидность». Остальные характеристики находятся в пределах статистической нормы.

Выводы

Выявлено значительное уменьшение числа спортсменов, для которых выявлены отклонения от средних значений по таким шкалам, как «Тревожность» и «Сензитивность».

3. Результаты изучения психических состояний спортсменов:

2019-2020 тренировочный год:

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

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

2020-2021 тренировочный год:

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

В момент соревнований 69% спортсменам свойственны состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность.

2021-2022 тренировочный год: в момент тренировочных занятий 100% спортсменам свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии, а также стремление к действию.

В момент соревнований 28% спортсменам свойственны состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность. Для 72% спортсменам свойственны состояния: чувство силы и энергии, а также стремление к действию.

Выводы

Выявлено значительное увеличение числа спортсменов (+41%), для которых в процессе соревнования свойственны такие благоприятные для спортивной деятельности состояния, как чувство силы и энергии, а также стремление к действию.

Таким образом, выявлена эффективность реализации перечня психологических мероприятий (таблица 4), направленный на повышение уверенности спортсменов в себе, обучение способности анализировать свою спортивную деятельность, а также приобщение спортсменов к участию в психологических мероприятиях для спортсменов других этапов подготовки, для закрепления на практике полученных знаний и навыков.

Таблица 4 – 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.	Помощь и консультирование тренерского состава;
5.	Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6.	Проведение тренировочных, коррекционных, профилактических занятий для данной группы спортсменов;
7.	Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и мн. др.);
8.	Теоретическое психологическое просвещение для спортсменов.

V. ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЭТАПЕ ВСМ

1. Результаты изучения уровня самоотношения у спортсменов:

2019-2020 тренировочный год: у 100% спортсменов выявлено позитивное самоотношение.

2020-2021 тренировочный год: у 100% спортсменов выявлено позитивное самоотношение.

2021-2022 тренировочный год: у 100% спортсменов выявлено позитивное самоотношение.

Выводы

Выявлено, что для всех спортсменов характерно позитивное самоотношение, что говорит о самоуважении, позитивной самооценке и чувстве собственного достоинства.

2. Результаты изучения индивидуально-типологических особенностей спортсменов:

2019-2020 тренировочный год: у 72% спортсменов выявлены характеристики по таким шкалам, как «Сензитивность», «Интроверсия» и «Тревожность». У 28% выявлена выраженность по шкалам «Ригидность», «Лабильность» и «Спонтанность». Остальные характеристики находятся в пределах статистической нормы.

2020-2021 тренировочный год: у 65% спортсменов выявлены избыточные характеристики по таким шкалам, как «Сензитивность», «Интроверсия» и «Тревожность». У 29% выявлена выраженность по шкалам «Ригидность», «Лабильность» и «Спонтанность». Остальные характеристики находятся в пределах статистической нормы.

2021-2022 тренировочный год: у 2% спортсменов выявлены избыточные характеристики по шкале «Тревожность». У 12% выявлена выраженность по шкалам «Лабильность» и «Спонтанность». Остальные характеристики находятся в пределах статистической нормы.

Выводы

Выявлено значительное уменьшение спортсменов, для которых были свойственны отклонения от средних значений по таким шкалам, как «Сензитивность» и «Тревожность».

3. Результаты изучения психических состояний спортсменов:

2019-2020 тренировочный год: в момент тренировочных занятий 100% спортсменам свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии, а также стремление к действию.

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

2020-2021 тренировочный год: в момент тренировочных занятий 100% спортсменам свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии, а также стремление к действию.

В момент соревнований 71% спортсменам свойственны состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность. Для 29% спортсменам свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии, а также стремление к действию.

2021-2022 тренировочный год: в момент тренировочных занятий 100% спортсменам свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии, а также стремление к действию.

В момент соревнований 38% спортсменам свойственны состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность. Для 62% спортсменам свойственны

состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии, а также стремление к действию.

Выводы

Выявлено значительное увеличение числа спортсменов (+33%), для которых в процессе соревнования свойственны такие благоприятные состояния, как психическое спокойствие, чувство силы и энергии, а также стремление к действию.

Таким образом, выявлена эффективность реализации перечня психологических мероприятий (таблица 5), направленного на повышение уверенности спортсменов в себе, обучение способности анализировать свою спортивную деятельность, а также приобщение к участию в психологических мероприятиях для спортсменов других этапов подготовки, для закрепления на практике полученных знаний и навыков.

Таблица 5 – 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.	Помощь и консультирование тренерского состава;
5.	Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6.	Проведение тренинговых, коррекционных, профилактических занятий для данной группы спортсменов;
7.	Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и мн. др.);
8.	Теоретическое психологическое просвещение для спортсменов.

Психоспортограммы успешного спортсмена (на этапах спортивной подготовки)

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

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

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

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

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

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

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

Экспертная оценка осуществлялась с привлечением опытного тренерского состава, которые использовали перечень систематизированных спортивно важных качеств (компетенций) спортсмена (табл. 2):

Таблица 2 - Спортивно важные качества (компетенции) спортсмена

Показатели оценивания	Этап подготовки	Профессионально важные качества (компетенции)
Эмоционально-волевая сфера	отбор	1.Сформированность эмоционально-волевой сферы; 2. Отношение к тренировочному процессу.
	НП	1.Актуальное тренировочное состояние.
	Т (СС)	1.Актуальное тренировочное состояние; 2.Эмоциональная надежность.
	ССМ	1.Эмоциональное состояние; 2.Эмоциональная стабильность.

Показатели оценивания	Этап подготовки	Профессионально важные качества (компетенции)
	ВСМ	1.Волевой самоконтроль; 2. Эмоциональная устойчивость.
Личностная сфера (личностные качества)	отбор	1.Индивидуально-типологические особенности личности; 2. Тип нервной системы; 3. Темперамент.
	НП	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; 7. Тип нервной системы.
	ССМ	1.Качества личности; 2.Способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок; 3.Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению; 4. Индивидуально-типологические особенности личности; 5. Склонность к доминированию.
	ВСМ	1.Темперамент; 2.Качества личности; 3.Способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок; 4.Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению; 5.Индивидуально-типологические особенности личности; 6. Склонность к доминированию; 7. Коммуникабельность; 8. Самосознание личности.
Когнитивная сфера	Отбор	1.Общая осведомленность о конкретном виде спорта
	НП	1.Базовое знание; 2.Потребность в получении новых знаний; 3.Начальный уровень формирования компетенций.
	Т (СС)	1.Готовность к новым знаниям; 2.Потребность в новых знаниях; 3.Активная позиция сторонника ЗОЖ; 4.Способность использовать новые знания на практике;

Показатели оценивания	Этап подготовки	Профессионально важные качества (компетенции)
		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 международного уровней.
	ВСМ	1.Ценностная ориентация.
Спортивная результативность	НП	1.Соответствие уровня подготовленности спортивным результатам.
	Т (СС)	
	ССМ	
	ВСМ	
Сохранность контингента	НП	1.Стабильность (регулярность) посещения тренировочных занятий.
	Т (СС)	
	ССМ	
	ВСМ	

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

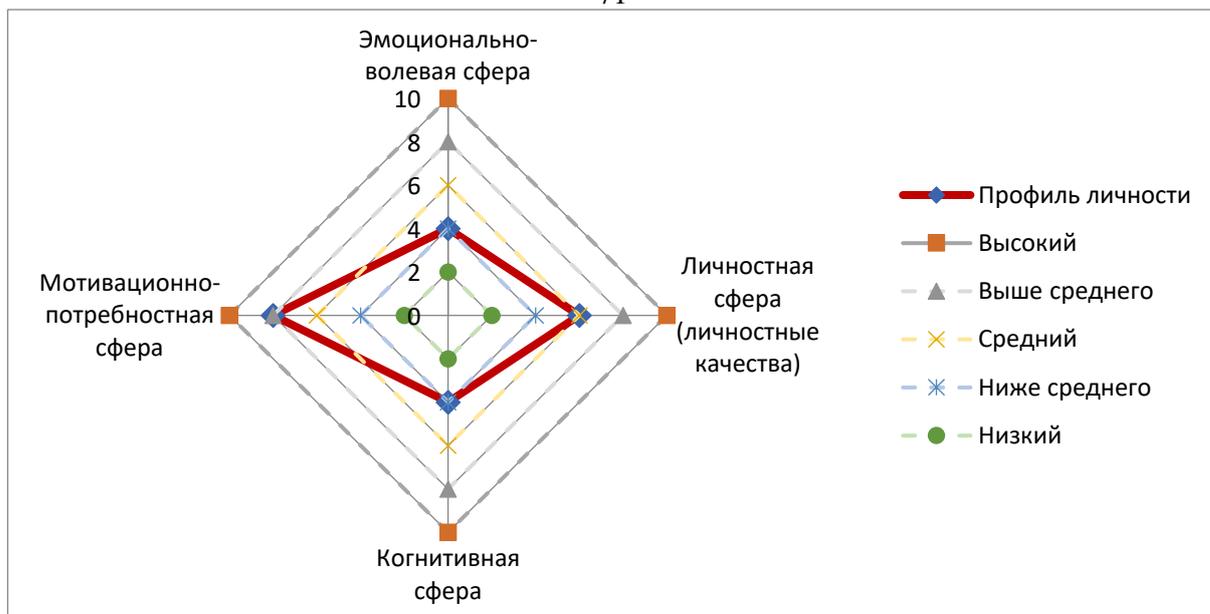


Рисунок 1. Психоспортограмма «успешного спортсмена» на этапе отбора

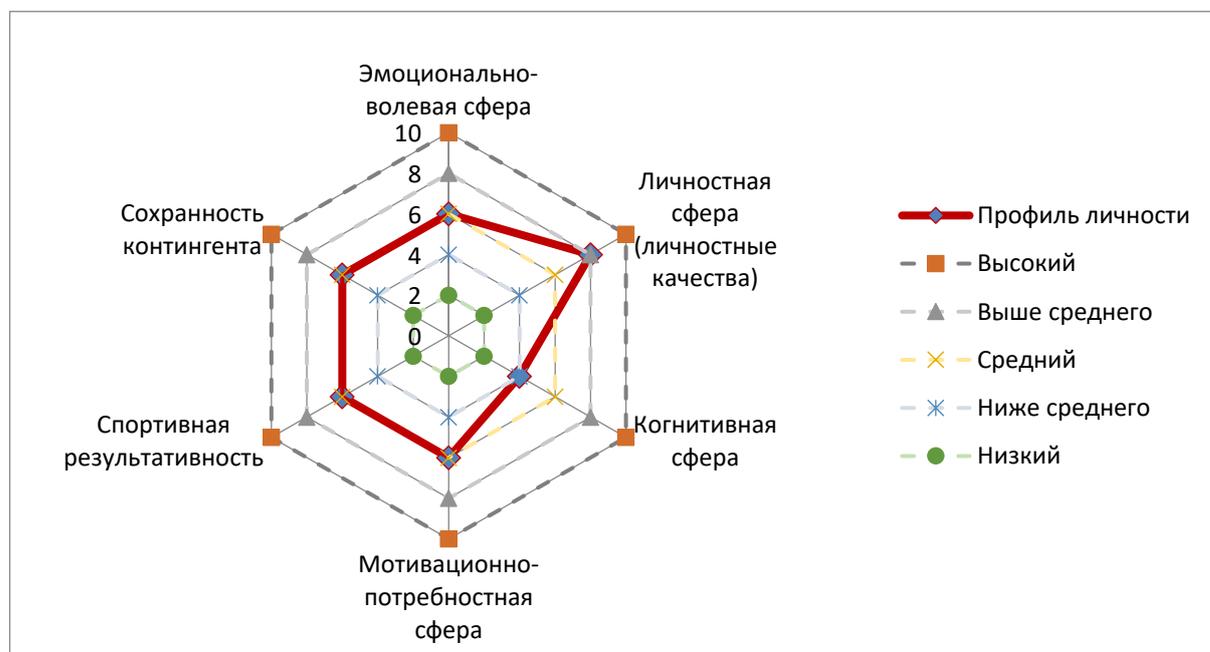


Рисунок 2. Психоспортограмма «успешного спортсмена» на этапе НП

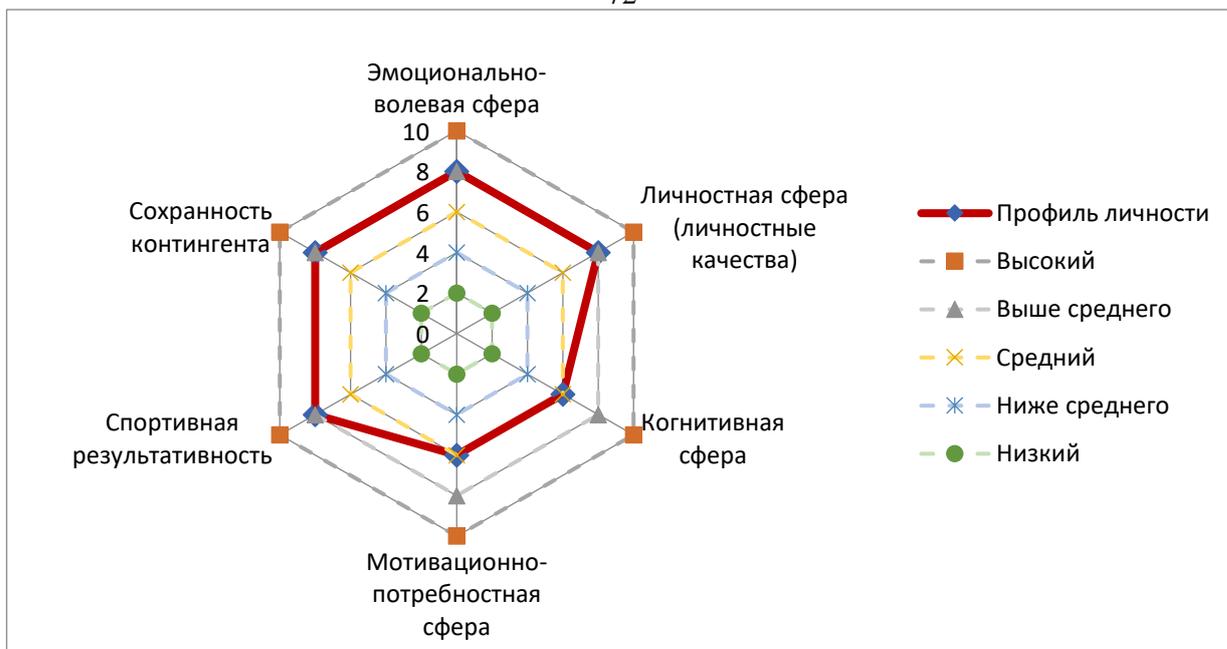


Рисунок 3. Психоспортограмма «успешного спортсмена» на этапе Т (СС)

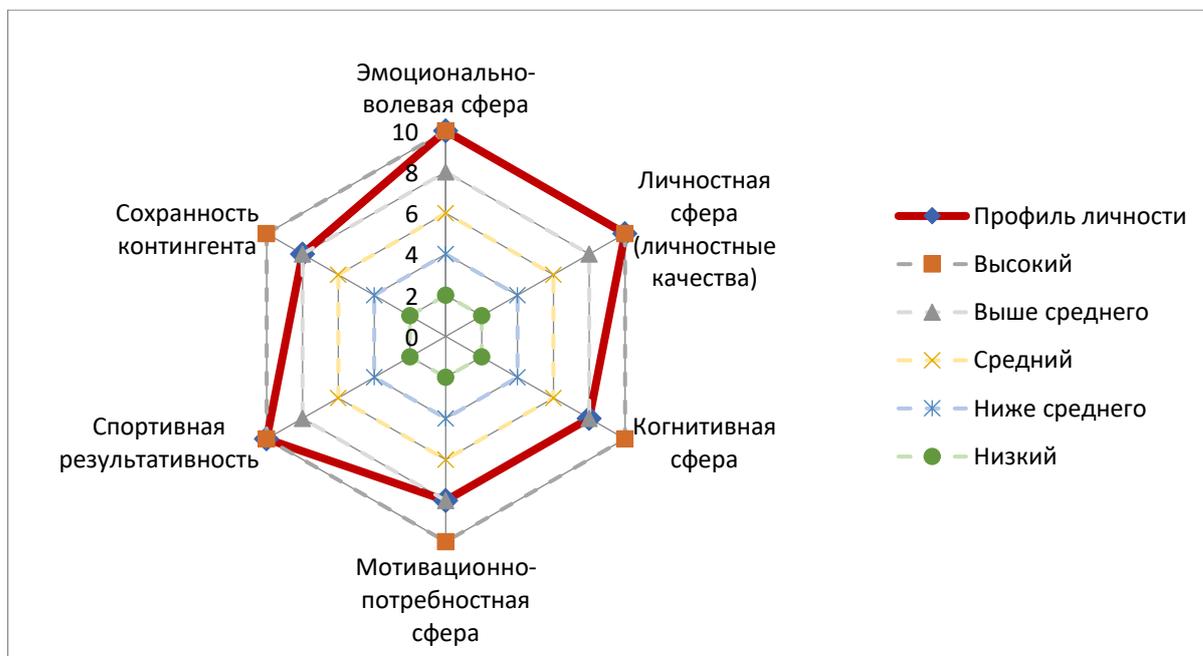


Рисунок 4. Психоспортограмма «успешного спортсмена» на этапе ССМ

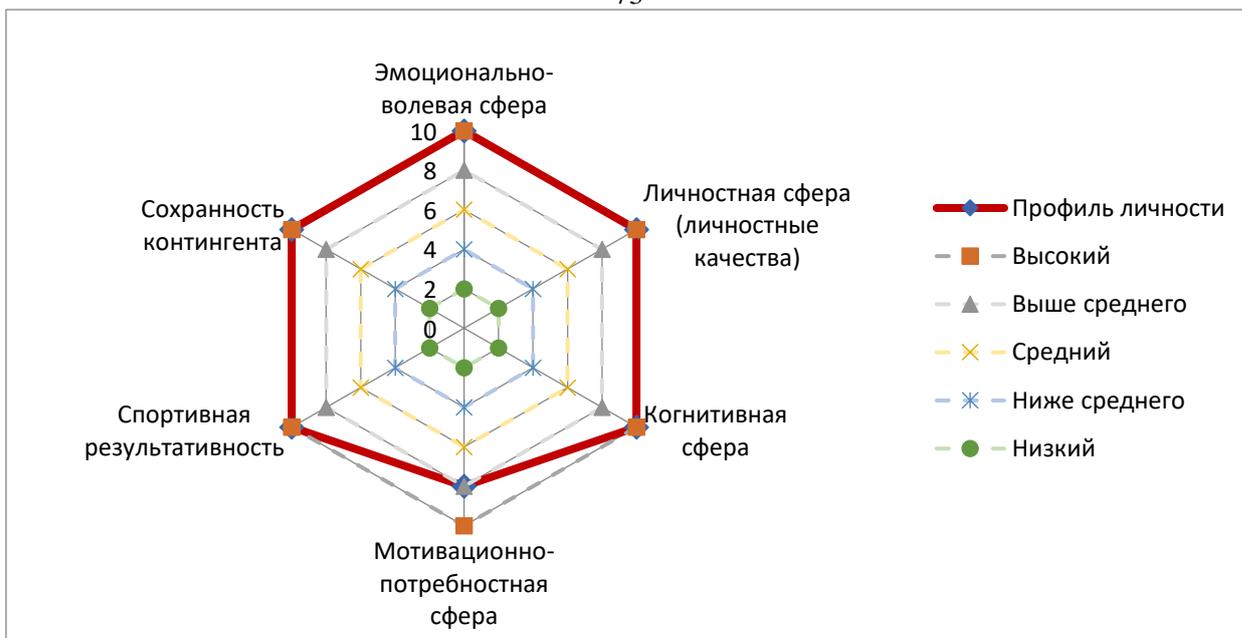


Рисунок 5. Психоспортограмма «успешного спортсмена» на этапе ВСМ

Специалисты СШОР «Вымпел» считают, что разработка 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.

Используемые источники:

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

1. Условия работы. Комната для индивидуальных занятий.



Комната релаксации



Актовый зал для теоретических занятий



Зал для групповых занятий



2. Психологическое обследование спортсменов

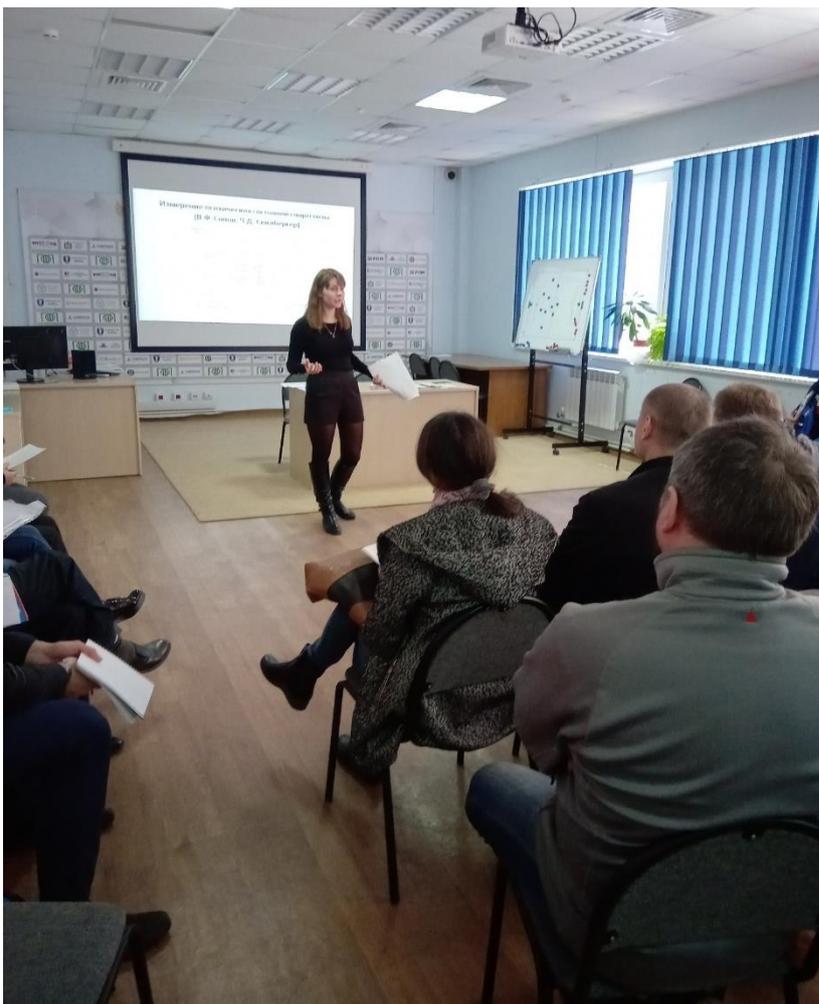


3. Групповые занятия со спортсменами





4. Занятия с тренерами из спортивных школ Калужской области в рамках программ курсов повышения квалификации



5. Проведение для тренеров занятий по особенностям психологического обеспечения спортсменов



6. Проведение занятия с тренерами студентом КГУ им К.Э. Циолковского по теме «Профилактика профессионального выгорания»



7. Выступление на коллегии министерства спорта Калужской области



8. Выступление перед специалистами учреждений спортивной направленности Калужской области

Научно-методический центр сопровождения спортсменов «Чемпион»

Цель Центра: повышение эффективности спортивной подготовки спортсменов и занимающихся посредством внедрения в тренировочный процесс психологического сопровождения.

Комната психологической разгрузки

Комната для индивидуальной работы

АПК «МультисенсорР5»

Актовый зал для проведения лекций

Зал для групповых занятий

Психологическая тренировка с использованием АПК

Александр... (Сопровожатель, и) ❌

Павел Смаилов (Организатор) ❌

Мокш... **Дополнительно** ❌

2 Белоцерковская Юлия Михайло... ❌

iPhone (Amir) ❌

Irina Rakhmatova ❌

Ser ❌

Агентство спорта ❌

Алена ❌

Валерий ❌

Дмитрий Александрович ❌

ДЮСШ Спас-Деменск ❌

Ивиль ❌

Кочетова Фаридат ❌

Маргарита Лактинова ❌

Марина ❌

МАРИНА НИКОЛИНА ❌

Маркелов Сергей ❌

Марьяна Мария ❌

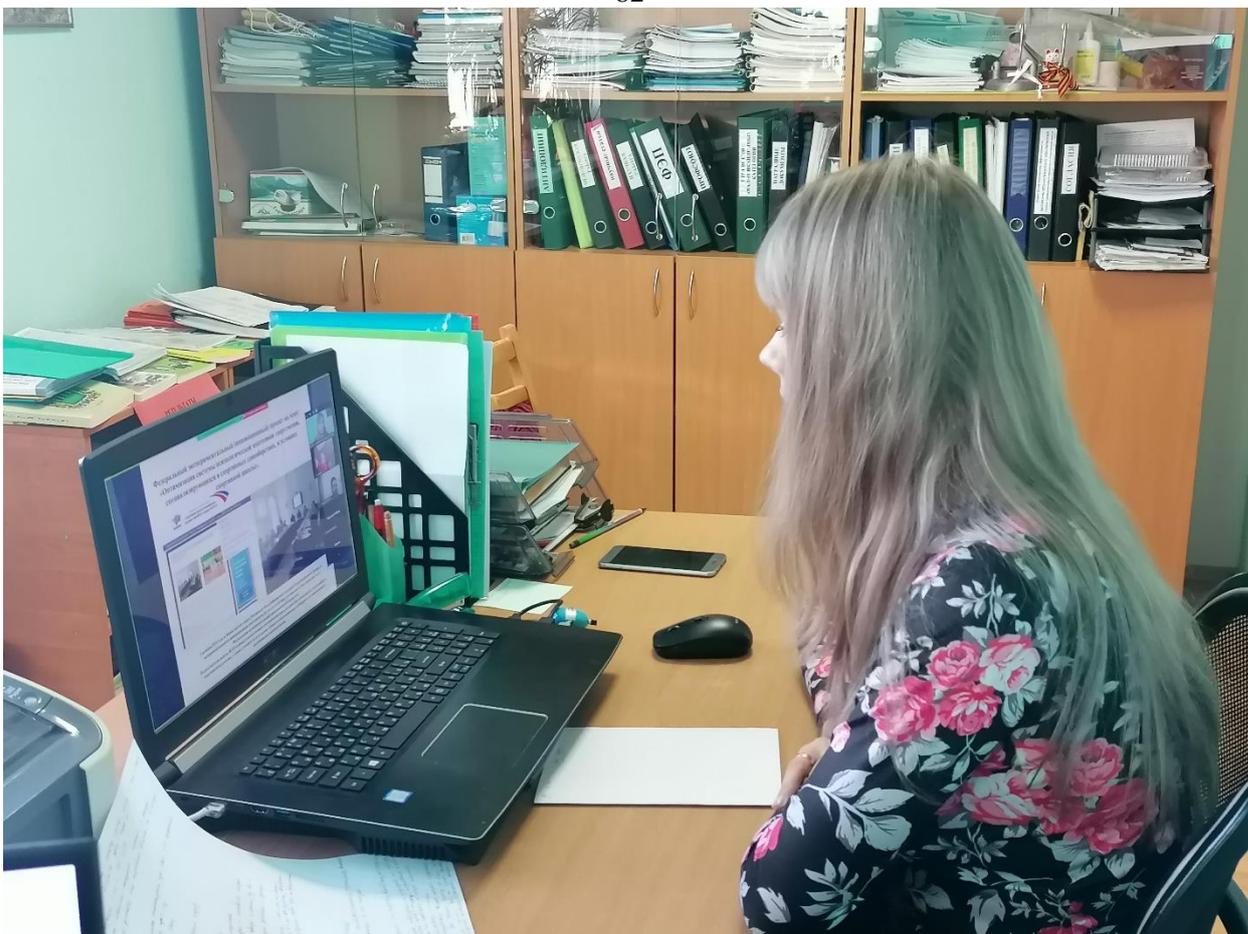
Руслан Мишутин ❌

Сафонова Наталья ❌

Пригласить **Выкл. весь звук**

Введите здесь текст для поиска

10:00 23.11.2021



9. Подготовка методических материалов для спортсменов, тренеров и родителей



СЛАЙД 1 Здравствуйте, уважаемые коллеги! Представляем вашему вниманию доклад о результатах реализации ФЭП на тему: Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы.

В настоящее время развитие системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации требует совершенствования научно-методического, медицинского, антидопингового, а также психологического обеспечения тренировочного процесса. Последнему, по мнению исследователей, уделяется недостаточное внимание, что нередко ведет к психоэмоциональным срывам спортсменов во время соревнований, а в дальнейшем - к формированию психосоматических отклонений.

СЛАЙД 2 Система психологической подготовки спортсменов на современном этапе имеет ряд проблем: недостаток кадрового обеспечения, отсутствие разработанных программ психологической подготовки для спортивных учреждений, а также недостаточное количество часов в годовом тренировочном плане (анализ ситуации в единоборствах вы видите на слайде).

СЛАЙД 3 Также нами был проведен опрос среди тренеров, который был направлен на изучение их отношения к внедрению психологической подготовки спортсменов в тренировочный процесс. По результатам опроса выявлено, что 97% тренеров отмечают необходимость психологической подготовки и помощи со стороны психолога.

СЛАЙД 4 Вышеперечисленные проблемы и результаты опроса обусловили необходимость разработки проекта, получившего статус Федеральной экспериментальной (инновационной) площадки.

СЛАЙД 5 Параметры исследования вы видите на экране. Участниками исследования являются более трехсот спортсменов, занимающихся такими видами спорта, как дзюдо, самбо, кикбоксинг, каратэ и тхэквондо. Проект реализуется с ноября 2019 по декабрь 2021 гг.

СЛАЙД 6 В начале 2019-2020 тренировочного года была проведена первичная диагностика спортсменов, по результатам которой был составлен план психологических мероприятий. В конце тренировочного года была проведена повторная диагностика с целью оценки уровня психологической подготовленности спортсменов. В 2020-2021 тренировочном году работа была продолжена с учетом внесенных изменений по результатам первого экспериментального года.

СЛАЙД 7 Для организации психологической подготовки спортсменов нами был разработан план, который предусматривает большее количество часов на каждом этапе спортивной подготовки, чем в ФССП.

Психологическая подготовка включает в себя теоретические и практические занятия. Теоретические занятия представляют собой лекции по вопросам психологии спортивной деятельности.

Практические занятия проводятся как с группой, так и индивидуально. Объем часов практических занятий варьируется в зависимости от задач подготовки к конкретным соревнованиям и текущего состояния спортсменов.

СЛАЙД 8 В ходе исследования нами были выявлены и описаны уровни психологической подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки (оптимальный, средний, низкий). В качестве примера представлены описание уровней психологической подготовленности для групп НП-1.

Было доказано, что разработанная нами система психологической подготовки способствует увеличению количества спортсменов с оптимальным уровнем спортивной подготовленности.

СЛАЙД 9 Также нами были разработаны графические психоспортограммы «успешного спортсмена» для каждого этапа подготовки. На слайде в качестве примера представлена психоспортограмма для групп НП-1. Ярко-красным выделен профиль личности спортсмена, полученный в ходе диагностики, а темно-красным обозначен профиль «успешного спортсмена», к которому ему необходимо стремиться на данном этапе подготовки.

СЛАЙД 10 Результатом работы ФЭП является методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, на всех этапах спортивной подготовки», которое содержит

- цель и задачи психологической подготовки (для каждого этапа спортивной подготовки);
- типовой план-график распределения часов;
- программный материал психологических мероприятий;
- содержание самостоятельной работы;
- основные критерии оценки психологической подготовленности.

На основании материалов программы психолог спортивной школы может составить свою рабочую программу психологической подготовки, а тренер использовать представленные материалы для своей рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта.

СЛАЙД 11 За время реализации ФЭП нами в соавторстве с тренерским составом было написано 15 научных публикаций, из них 3 публикации в сборниках научно-практических конференций областного уровня, 9 - всероссийского и 3 – международного.

СЛАЙД 12 Было заключено соглашение о сотрудничестве с КГУ. По итогам нашего взаимодействия студентами были подготовлены 3 курсовые работы, 3 научно-исследовательские статьи, 2 выпускные квалификационные работы. Также было проведено исследование с помощью компьютерной методики «Эмоциональный интеллект», которая была приобретена у Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии», Г. Москва. По результатам исследования студентом - спортсменом нашей школы были подготовлены 2 научно-практические конкурсные работы, с которыми он занял 1-ые места на *Всероссийских конкурсах молодежи*.

В 2021 году мы завершаем работу над проектом, а также планируем подавать документы для продления статуса ФЭП.

СЛАЙД 13 Спасибо за внимание!



Руководитель проекта:

Ульяшина Надежда Александровна,
директор СШОР «Вымпел»

Научный руководитель:

Седин Виктор Иванович,
д.м.н., действительный член Академии
военных наук РФ,
ведущий научный сотрудник
ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна
ФМБА России

Разработчики:

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

Актуальность проекта

Недостаток кадрового обеспечения

Отсутствие программ психологической подготовки

Недостаточное количество часов на психологическую подготовку в тренировочном плане:

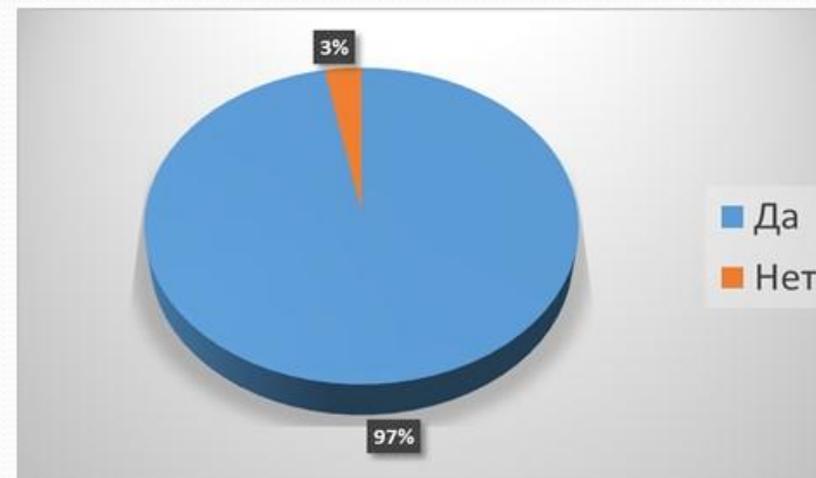
- из 23 видов спорта для 1-го (капоэйра) пока не разработаны федеральные стандарты;
- в 2-х видах спорта (восточное боевое единоборство, универсальный бой) не выделено часов на психологическую подготовку;
- в 7-ти видах спорта (айкидо, каратэ, кикбоксинг, киокусинкай, рукопашный бой, сумо, ушу) психологическая подготовка объединена с тактической и теоретической подготовкой;
- в 8-ти видах спорта (армспорт, борьба на поясах, дзюдо, корэш, спортивная борьба, тайский бокс, тхэквондо, фехтование) психологическая подготовка объединена с теоретической подготовкой;
- *только в 5 видах спорта (бокс, джиу-джитсу, смешанное боевое единоборство (ММА), сават, самбо) психологическая подготовка выделена в отдельный вид спортивной подготовки.*

Результаты опроса

?Нужен ли психолог в спортивной школе:



?Необходима ли психологическая подготовка спортсмену:



3 октября 2019 года в Министерстве спорта Российской Федерации прошло заседание Координационной группы по экспериментальной и инновационной деятельности. Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги представила проект по теме **«Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы»**. По результатам выступления школе был присвоен статус **Федеральной экспериментальной (инновационной) площадки**.



Параметры научного исследования

Объект исследования – психологическая подготовка спортсмена.

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

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

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

Ход исследования

Первичная диагностика

Теоретическая и практическая психологическая подготовка (групповые и индивидуальные занятия)

Повторная диагностика

Теоретическая и практическая психологическая подготовка с учетом внесенных изменений по результатам первого экспериментального года

Итоговая диагностика



Распределение в астрономических часах общего объёма психологической подготовки по этапам спортивной подготовки

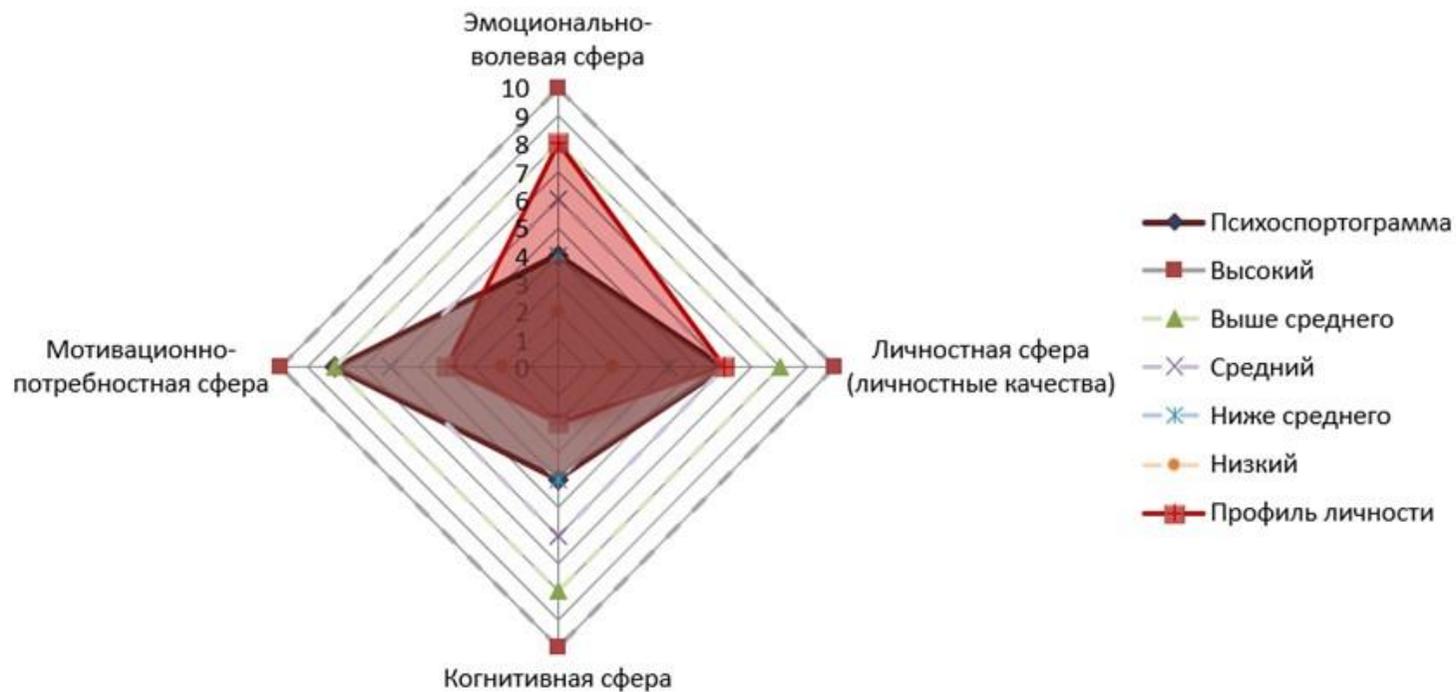
Этапы спортивной подготовки Виды психологической подготовки	НП		Т		ССМ	ВСМ
	до года	св.года	до 2 лет	св. 2 лет		
Теоретическая подготовка	13 (15 мин. в нед.)	17 (20 мин. в нед.)	13 (15 мин. в нед.)	13 (15 мин. в нед.)	13 (15 мин. в нед.)	17 (20 мин. в нед.)
Практическая подготовка (групповая и индивидуальная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

Пример уровня психологической подготовленности для групп НП-1

ОПТИМАЛЬНЫЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Желание ребенка заниматься избранным видом спорта является недостаточно сознательным (ребенок занимается по желанию родителей и др.). Способны проявлять протест против тренировок.</p>

Пример психоспортограммы «успешного» спортсмена для групп НШ-1

При формировании психоспортограмм использовалась 10-ти балльная система оценки важности показателей, где: 1-2 балла – низкий уровень оценивания; 3-4 балла – ниже среднего уровня оценивания; 5-6 балла – средний уровень оценивания; 7-8 балла – выше среднего уровня оценивания; 9-10 баллов – высокий уровень оценивания.



**Результат работы ФЭП – методическое пособие
«Рекомендации по организации психологической
подготовки спортсменов, специализирующихся
в спортивных единоборствах,
на всех этапах спортивной подготовки», которое содержит:**

- цель и задачи отбора для прохождения спортивной подготовки, основные показатели психологической предрасположенности к данному виду спорта (психоспортограмма); *а для каждого этапа спортивной подготовки (НП, Т, ССМ, ВСМ) следующие разделы:*
- цель и задачи психологической подготовки;
- примерный план-график распределения часов психологической подготовки;
- программный материал теоретической и практической психологической подготовки;
- основные критерии оценки психологической подготовленности (психоспортограммы).

Участие в научно-практических конференциях



Сотрудничество с КГУ им. К.Э. Циолковского

По итогам нашего взаимодействия студентами было написано:

- ❖ *3 курсовые работы,*
- ❖ *3 научно-исследовательские статьи,*
- ❖ *2 выпускные квалификационные работы*
- ❖ *2 научно-практические конкурсные работы студента - спортсмена нашей школы, с которыми он занял 1-ые места на всероссийских конкурсах.*



**ГОРОДСКАЯ УПРАВА
ГОРОДА КАЛУГИ**

Управление физической культуры, спорта
и молодежной политики города Калуги

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

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

Заместителю
Министра спорта
Российской Федерации

А.А. Морозову

На 26.01.2022 № 21
№ _____ от _____

Уважаемый Алексей Алексеевич!

С 2019 по 2021 гг. муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги являлась ответственным исполнителем Федеральной экспериментальной (инновационной) площадки (далее - ФЭП) по теме «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы». На основании Соглашения об экспериментальной (инновационной) деятельности, в реализации проекта принимали участие: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского», министерство спорта Калужской области, управление физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги.

Психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной подготовки, так же как и психика – неотъемлемая часть организма человека. В настоящее время психологической подготовке спортсменов уделяется недостаточное внимание, что ведет к психоэмоциональным срывам во время соревнований, а в дальнейшем - к формированию психосоматических отклонений. На этапе планирования эксперимента был проведен всесторонний анализ состояния психологической подготовки спортсменов, который выявил несколько основных проблем, в том числе недостаток кадрового обеспечения, отсутствие разработанных программ психологической подготовки для спортивных учреждений, а также недостаточное количество часов на психологическую подготовку в годовом объеме часов на каждом этапе спортивной подготовки. Анализ Федеральных стандартов спортивной подготовки (далее - ФССП) группы видов спорта «спортивные единоборства» (25 видов спорта) позволил сделать следующие выводы (приложение 1):

- 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 и составляет от 1 до 6% в зависимости от этапа подготовки и вида спорта.

Таким образом, одним из параметров эксперимента ФЭП было определение оптимального объема времени на психологическую подготовку в годовом объеме часов на каждом этапе спортивной подготовки за счет изменения количества часов в других видах подготовки (к примеру, в ОФП). В итоговом отчете представлено расписание занятий в соответствии с измененным годовым объемом часов психологической подготовки (приложение 2), а также аналитический и динамический отчеты, материалы которых доказывают эффективность выстроенной экспериментальной системы психологической подготовки спортсменов.

В связи с вышеизложенным, предлагаем рассмотреть вопрос о включении психологической подготовки как отдельного вида подготовки во все федеральные стандарты спортивной подготовки группы видов спорта «спортивные единоборства», а также предусмотреть в приложении к федеральным стандартам спортивной подготовки «Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» объем часов психологической подготовки не меньше четырех процентов от общего годового объема часов на каждом этапе спортивной подготовки.

Приложение на 2 л. в 1 экз.

Руководитель проекта,
директор муниципального автономного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Вымпел» города Калуги



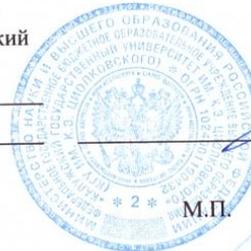
Н.А. Ульяшина

Ульяшина Н.А.

СОГЛАСОВАНО:

Ректор Федерального государственного
образовательного учреждения высшего
профессионального образования «Калужский
государственный университет
им. К.Э. Циолковского»

Казак М.А.
(фамилия, инициалы)



М.А. Казак

(подпись)

Министр спорта Калужской области

Сердюков О.Э.
(фамилия, инициалы)



О.Э. Сердюков

(подпись)

М.П.

Начальник управления физической культуры,
спорта и молодежной политики города Калуги

Матвеев И.С.
(фамилия, инициалы)



И.С. Матвеев

(подпись)

М.П.

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

№ П/П	Вид спорта	наличие вида спорта в СШОР «Вымпел»	наличие ФС по виду спорта	Возраст для зачисления	Наличие часов по психологической подготовке на этапах (%)					
					НП		Т		ССМ	ВСМ
					до года	св года	до 2 лет	св 2 лет		
1.	Айкидо (вместе с тактической и теор. подготовкой)	-	20.08.2019 № 674	10	8-10	10-12	12-14	11-14	15-17	15-17
2.	Армрестлинг	-	30.06.2021 N 497	11	1-4	1-5	2-5	2-5	2-5	2-5
3.	Бокс	-	09.02.2021 № 62	10	1-4	1-5	2-5	2-5	2-5	2-5
4.	Борьба на поясах (вместе с теор. подготовкой)	-	01.06.2016 № 625	10	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
5.	Восточное боевое единоборство	-	22.12.2015 № 1225	7/10	-	-	-	-	-	-
6.	Джиу-джитсу	-	09.03.2016 № 224	10	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
7.	Дзюдо (вместе с теор. подготовкой)	+	21.08.2017 № 767	7	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
8.	Капоэйра	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Каратэ (вместе с тактической и теор. подготовкой)	+	20.09.2017 № 813	7/10	1-2	1-2	5-6	5-6	4-5	1-2
10.	Кендо	+	01.06.2021 N 395	10	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3
11.	Кикбоксинг (вместе с тактической и теор. подготовкой)	+	10.06.2014 № 449	10	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
12.	Киокусинкай	-	12.07.2021 N 547	8/10	0-1	0-1	2-5	2-5	2-6	1-6
13.	Корэш (вместе с теор. подготовкой)	-	30.12.2014 № 1102	10	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
14.	Кудо (вместе с тактической и теор. подготовкой)	+	20.08.2019 №668	10	4-10	5-10	6-10	5-7	4-6	4-5
15.	Рукопашный бой (вместе с тактической и теор. подготовкой)	-	24.12.2014 № 1062	10	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
16.	Сават	-	09.02.2021 № 64	10	1-2	1-2	2-5	2-5	2-5	2-5
17.	Самбо	+	12.10.2015 № 932	10	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
18.	Смешанное боевое единоборство (ММА)	-	24.03.2017 № 245	10	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
19.	Спортивная борьба (вместе с теор. подготовкой)	-	27.03.2013 № 145	10	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
20.	Сумо (вместе с тактической и теор. подготовкой)	-	23.12.2014 № 1055	10	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
21.	Тайский бокс (вместе с теор. подготовкой)	-	30.12.2016 № 1362	10	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
22.	Тхэквондо (вместе с теор. подготовкой)	+	19.01.2018 № 36	7/10	4-6	5-7	3-5,5	2-4,5	1,5-2,5	1,5-2,5
23.	Универсальный бой	+	15.07.2015 № 739	10	-	-	-	-	-	-
24.	Ушу (вместе с тактической и теор. подготовкой)	-	30.06.2021 N 501	7/10	1-2	1-2	1-7	1-7	1-7	1-6
25.	Фехтование (вместе с теор. подготовкой)	-	19.01.2018 № 40	8	5-10	4-5	4-4,5	4,5-5,5	6-8	6-7

Распределение объёма психологической подготовки
по этапам и видам подготовки

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

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