



НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 11(36) 2019

ISSN 2413-6379

В номере:

- *Методология и технология совершенствования подготовки спортсменов*
- *Лечебная физическая культура и спортивная медицина: достижения и перспективы развития*
- *Безопасность личности*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ



Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь
Рымшин С. А. – технический редактор
Махова Н. С. – веб-дизайн
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алексеенков Андрей Евгеньевич
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Елисеев Дмитрий Васильевич
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 15.12.2019 г.

УДК 796+796.5](470.319)(082)
ББК 75.81я431
Н 34

Н 34Наука-2020

Наука-2020: 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. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_11\(36\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_11(36)2019.pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам II Международной научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки».

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Ишухин В. Ф., Павлов И. Ю. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ	5
Алехин А. Ю., Михайлов А. Ю. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ	11
Сиделева Е. И., Тинькова З. С. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	17
Романова Л. П., Лисицына Н. Ю., Шавелов М. Г. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СПОРТСМЕНАМИ В ПОСЛЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	24
Гончарова Н. В., Палкин А. В. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НАДЕЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ	29
Цуканов В. А., Цуканова Г. И., Конопельчева Н. А. ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ В ПРАКТИКУ МЕТОДА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ПОЧЕРКА	33
Красникова А. А., Коробейникова Е. И. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	38
Тинькова З. С., Миронова Е. Н. АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ВНИМАНИЯ СТРАХУЮЩЕГО В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	44
Лукьянова Л. М., Чернова А. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ	48
Коробейникова Е. И., Даянова М. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	51
Алтунина О. Е., Конарева М. В. ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ДЮСШ№1. г. КУРСКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОДЕЛИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ И УСЛОВИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	61
Даянова М. А., Коробейникова Е. И. ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	66
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	
Чуфарова Л. И., Кузьмина А. П. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ОСУЖДЕННЫМИ С ОГРА- НИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДАМИ. ФИЗИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ	75

УДК 159.923; 796.01

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СПОРТСМЕНАМИ
В ПОСЛЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**ORGANIZATION AND CONDUCT
OF PSYCHOSOCIAL RECOVERY MEASURES WITH ATHLETES
IN THE POST-COMPETITIVE PERIOD**

Романова Лидия Петровна

старший тренер

Лисицына Наталья Юрьевна

тренер

Шавелов Михаил Георгиевич

тренер

Муниципальное автономное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел»

г. Калуга, Россия

Romanova Lidiya Petrovna

head coach

Lisitsyna Natalya Iurevna

coach

Shavelov Mikhail Georgievich

coach

Municipal autonomous establishment

«Sports school of the Olympic reserve «Vympel»

Kaluga, Russia

Аннотация: В спортивной школе олимпийского резерва «Вымпел» действует научно-методический центр сопровождения спортсменов «Чемпион». За многолетний период работы в Центре были созданы условия и разработаны методы работы со спортсменами, которые включают организацию и проведение восстановительных психологических мероприятий. Организация и проведение психологических восстановительных мероприятий позволяет скорректировать проблемные вопросы, возникшие вследствие прошедших соревнований и предотвратить возникновение негативно влияющих на организм спортсмена состояний в последующих соревнованиях.

Abstract. The sports school of the Olympic reserve «Vympel» has a scientific and methodological center of the athlete's support «Champion». During the years of working in the Center we created the conditions and developed methods of working with athletes, which include the organization and conduct of psychosocial recovery measures. Organization and conduct of psychosocial recovery measures makes it possible to correct the post-competitive mental condition, as well as to prevent the negative condition of the athlete on following competitions.

Ключевые слова: спортсмены, восстановительные психологические мероприятия, послесоревновательный период, психические состояния, соревнование.

Keywords: athlete, psychosocial recovery measures, post-competitive period, mental condition, competition.

Современные знания в сфере спортивной психологии позволяют делать вывод, что существует явная зависимость между соревновательной надежностью спортсмена и его предшествующим или сопровождающим психическим состоянием [2, 6].

В настоящее время уделяется недостаточное внимание к проведению психологических мероприятий, которые направлены на восстановление спортсмена в послесоревновательный период. Таким образом, происходит недооценивание влияния различных психологических факторов на внутренний потенциал спортсмена, а также на дальнейшие его спортивные результаты. Большинство исследователей (Сафонов В. К., Стамбулова Н. Б., Тихвинская Е. О., Хекалов Е. М.) к таким факторам относят появление страхов, переживаний, послесоревновательных психических состояний, фрустрации, «горечи поражения», «радости победы» и мн. др. [3, 4, 5, 7].

В спортивной науке известно, что основными причинами возникновения у спортсменов психологических проблем могут выступать: чрезмерный объем соревновательной деятельности, уровень стресса, обусловленного высоким статусом соревнований, квалификационными характеристиками спортсменов, установками тренера и др. Важно отметить, что к числу факторов, вследствие которых могут возникнуть серьезные психологические проблемы личности, связанные со спортивной деятельностью, является игнорирование большинством необходимости «закрыть» образ прошедшего соревнования путем организации и проведения психологических восстановительных мероприятий.

По мнению Тихвинской Е. О. и Ерохиной Е. А. независимо от результата соревнований, будь это спортивное поражение или выигрыш, важным является эмоционально прожить ситуацию и извлечь опыт, который необходим для становления спортсмена [5]. Важно эмоционально включиться в процесс и прожить его целиком. Таким образом, только проработав значимые переживания и состояния, в которых спортсмен оказался после соревнований, можно начинать новый этап подготовки.

С 2006 года в спортивной школе олимпийского резерва «Вымпел» действует научно-методический центр сопровождения спортсменов «Чемпион». За многолетний период работы в Центре были созданы условия и разработаны методы работы со спортсменами, которые включают организацию и проведение восстановительных психологических мероприятий. Данные мероприятия проводятся с учетом потребности самого спортсмена и с учетом рекомендаций психолога, сформированных в результате первичной беседы. К данным мероприятиям относятся:

1. Организация психологической работы со спортсменами по адаптированной методике опосредованной ретроспективной диагностики психических состояний (С. С. Шипшин) [1];
2. Организация психологической работы с использованием проективных карт, направленных на проговаривание и решение имеющихся проблемных вопросов, касающихся прошедшего соревнования;

3. Организация психологической работы с использованием медитативной мишени для самостоятельного анализа спортсменом своих слабых и сильных сторон личности;

4. Организация восстановительных мероприятий в комнате релаксации с учетом индивидуальных запросов спортсменов.

Организация психологической работы со спортсменами по адаптированной методике опосредованной ретроспективной (по прошествии некоторого времени) диагностики психических состояний (С. С. Шипшин) представляет собой осуществление работы по следующему алгоритму: изначально выделяются основные ключевые стадии соревнования. Далее спортсмену предлагается проранжировать 8 цветов ТВЦ М. Люшера, описывая свое состояние, пережитое на каждой выделенной им стадии развития соревнований, начиная с цвета, который в представлении спортсмена в максимальной степени ассоциируется с этим состоянием. При этом для оптимизации процесса протоколирования каждому цвету присвоен свой порядковый номер.

Следующим этапом работы является ознакомление спортсмена с заранее составленным списком эмоций, состояний и переживаний. На этом этапе психолог со спортсменом анализируют имеющийся список и обсуждают эмоции, состояния и переживания, которые вызывают вопросы у спортсмена. После того, как психолог убедился, что спортсмен имеет четкое представление об эмоциях, переживаниях и состояниях, спортсмену предлагается проранжировать цветовой набор по представленному списку эмоций, состояний и переживаний, относительно к каждой из выделенных им стадий (Рис.1).

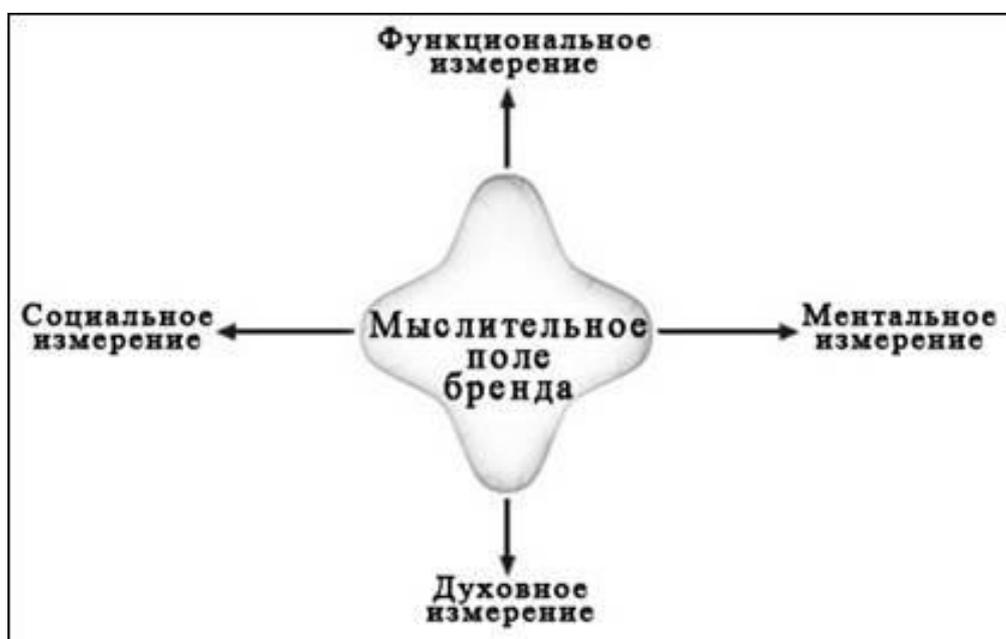


Рис.1. Мыслительное поле спортсмена

По завершению диагностической работы по формуле вычисления ранговой корреляции производится сопоставление каждого цветоассоциативного ряда, описывающего состояние спортсмена на определенной стадии развития. Таким образом, психолог способен выявить состоя-

ния, которые испытывал спортсмен в день соревнований.

По результатам работы определяется ведущее состояние спортсмена на соревновании и проводится консультационная помощь по преодолению негативного соревновательного опыта и предупреждение появления такого состояния в дальнейшем.

При организации психологической работы с использованием проективных карт учитывается личностно-ориентированная позиция спортсмена и в процессе работы появляется возможность спортсмену самостоятельно определить имеющиеся трудности и также, при помощи психолога, определить цели и пути развития личности спортсмена в спортивной жизни.

Психологическая работа с использованием медитативной мишени состоит из двух основных этапов: изначально в результате беседы спортсмен определяет и записывает свои сильные и слабые стороны, определяет цели и пути дальнейшего личностного развития на каждом измерении, а именно функциональном, социальном, ментальном и духовном (Рис.1).

Следующий этап работы осуществляется путем внутренней (мысленной) тренировки за счет формирования у спортсмена целостного представления о самом себе, как о человеке-победителе.

При организации восстановительных мероприятий в комнате релаксации учитываются пожелания и потребности самих спортсменов, т.е. релаксация может быть под обычное музыкальное сопровождение, либо под сопровождение психолога, начитывающего определенный текст, релаксация может быть направлена на расслабление всех мышц, на восстановление внутренней силы и т.д.

Таким образом, организация и проведение психологических восстановительных мероприятий позволит скорректировать проблемные вопросы, возникшие вследствие прошедших соревнований и предотвратить возникновение негативно влияющих на организм спортсмена состояний в последующих соревнованиях.

Литература

1. Енгальчев В. Ф., Шипшин С. С. Психодиагностические методы исследования в судебно-психологической экспертизе : учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений. изд. 2-е, исправленное и дополненное. Калуга : КГУ им. К.Э. Циолковского, 2013. 390 с.
2. Иванов А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. 3-е изд., доп. М. : Спорт, 2016. 116 с.
3. Сафонов В. К. Переживание как условие самоактуализации в спорте // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 8 / под ред. Л.А. Коростылевой. СПб., 2004. С. 5-8.
4. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие. СПб. : Центр карьеры, 1999. - 368 с.
5. Тихвинская Е. О., Ерохина Е. А. Психология переживания в спорте : учеб. пособие. СПб., 2007. 48 с.
6. Черных Е. В. Особенности неблагоприятных психических состояний у спортсменов и пути их преодоления : организационно-методическое пособие

для тренеров / под общей редакцией Е. В. Черных. Липецк : Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области. 2014. 32 с.

7. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2003. 64 с.

References

1. Engalychev V. F., Shipshin S. S. *Psikhodiagnosticheskie metody issledovaniya v sudebno-psikhologicheskoy ekspertize* [Psychodiagnostic methods of research in forensic psychological examination]. 2nd ed. Kaluga, KSU named after K.E. Tsiolkovsky Publ., 2013, 390 p.

2. Ivanov A. A. *Psikhologiya chempiona. Rabota sportsmena nad soboy* [The psychology of the champion. The athlete's work on himself]. 3rd ed. Moscow, Sport Publ., 2016, 116 p.

3. Safonov V. K. *Perezhivanie kak uslovie samoaktualizatsii v sporte* [Experience as a condition of self-actualization in sports]. *Psikhologicheskie problemy samorealizatsii lichnosti. Vyp. 8* [Psychological problems of self-realization of personality. Run 8]. St. Petersburg, 2004, pp. 5-8.

4. Stambulova N. B. *Psikhologiya sportivnoy kar'ery* [Psychology of sports career] St. Petersburg, Career Center Publ., 1999, 368 p.

5. Tikhvinskaya E. O., Erokhina E. A. *Psikhologiya perezhivaniya v sporte* [Psychology of experience in sports]. St. Petersburg, 2007, 48 p.

6. Chernykh E. V. *Osobennosti neblagopriyatnykh psikhicheskikh sostoyaniy u sportsmenov i puti ikh preodoleniya* [Features of unfavorable mental conditions in athletes and ways to overcome them]. Lipetsk, Information and analytical center of physical culture and sports development of Lipetsk region Publ., 2014, 32 p.

7. Khekalov E. M. *Neblagopriyatnye psikhologicheskie sostoyaniya sportsmenov. Ikh diagnostika i regulyatsiya* [Unfavorable psychological conditions of athletes. Their diagnostics and regulation]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2003, 64 p.