



# 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](mailto: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  
Алексеев 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

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

УДК 159.923; 796.01

**ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ  
В ПРАКТИКУ МЕТОДА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ПОЧЕРКА**

**DIAGNOSIS OF ATHLETE'S PERSONALITIES  
THROUGH THE INTRODUCTION METHOD OF HANDWRITING'S  
PSYCHOLOGICAL ANALYSIS IN PRACTICE**

**Цуканов Владимир Алексеевич**

старший тренер

**Цуканова Галина Ивановна**

тренер

**Конопельчева Наталья Александровна**

тренер

Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел»  
г. Калуга, Россия

**Tsukanov Vladimir Alekseevich**

head coach

**Tsukanova Galina Ivanovna**

coach

**Konopelcheva Natalya Aleksandrovna**

coach

Municipal autonomous establishment  
«Sports school of the Olympic reserve «Vympel»  
Kaluga, Russia

**Аннотация.** В спортивной школе олимпийского резерва «Вымпел» был проведен эксперимент по внедрению в диагностический процесс метода психологического анализа почерка. После прохождения диагностики у психолога появляется уникальная возможность определить ведущие характеристики личности и провести качественную оценку личности спортсмена, не утомляя самого спортсмена и не тратя на диагностику много времени.

**Abstract.** In sports school of the Olympic reserve «Vympel» we conducted an experiment to implement the method of handwriting's psychological analysis into the diagnostic process. With the results of diagnosis psychologist has a unique opportunity to determine the leading characteristics of the personality and conduct a qualitative assessment of the athlete's personality, without exhausting the athlete and spending not a lot of time on diagnosis.

**Ключевые слова:** оптимизация, почерк, психологический анализ, качественная оценка, спортсмен.

**Keywords:** optimization, handwriting, psychological analysis, quality assessment, athlete.

В психологической науке существует достаточно большое количество методик, которые дают качественную оценку личности, но для этого необходимо ответить на большой блок вопросов. Исходя из практики, при прохождении данных методик, отмечается возможность создания спортсменом положительного желаемого образа себя, что свидетельствует

о частичной фальсификации результатов диагностики или же такие результаты вовсе не подлежат интерпретации. Также отмечается, что после прохождения данных методик у спортсменов выявляется негативное отношение к прохождению подобных методик в последующем.

Таким образом, в современных условиях необходим поиск диагностических методик, которые не занимали бы очень много времени (меньше 15-20 мин.) и при этом способствовали бы составлению качественно полной психологической картины личности спортсмена и не снижали бы желание участвовать в диагностическом процессе в будущем.

В спортивной школе олимпийского резерва «Вымпел» был проведен эксперимент по внедрению в диагностический процесс метода психологического анализа почерка. На наш взгляд, он открывает возможности вывести диагностический процесс из состояния рутинной работы в состояние активной, а, самое главное, интересной деятельности, которая не истощает организм спортсмена, а задает правильный ритм работы. Метод психологического анализа почерка включает в себя использование методик (тестов) экспресс-диагностики, таких как:

Тест 1. «Нарисуйте себя собственным почерком»[1];

Тест 2. «Знаете ли вы себя?»[1];

Тест 3. «Выберите цвет» [3].

**Тест 1 «Нарисуй себя собственным почерком»** включает в себя задания следующего характера: написать под диктовку с разной скоростью текст (пример: «И жить торопится, и чувствовать спешит»); написать очень медленно свое имя и отчество; нарисовать кошку; нарисовать слона (вид сзади исключается); вспомнить любую геометрическую фигуру и изобразить ее на бумаге; нарисовать дорогу на бумаге и показать ее направление стрелочкой; поставить свою обыкновенную подпись, а потом расписаться также в квадрате; нарисовать что-нибудь, что обычно рисует испытуемый, когда ему нечего делать; нарисовать птицу; нарисовать дом; изобразить любое явление погоды.

**Тест 2 «Знаете ли вы себя?»** включает в себя задание, связанное с выбором респондентом из представленных пар фигур одну.

**Тест 3 «Выбери цвет»** включает в себя задание, которое заключается в выборе одного из представленных цветовых карточек (ЦТО М. Люшер).

В целом блок, включающий в себя Тест 1 и Тест 2, направлен на выявление индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена и определение ведущего типа личности [2]. Тест 3 направлен в большей степени на определение состояния спортсмена в период после прохождения методики, т.е. имеет информативную направленность для психолога - в каком состоянии спортсмен завершил диагностику.

Далее представлен бланк ответов проведенного эксперимента, в котором приняла участие спортсменка высокого класса отделения тяжелой атлетики (Рис. 1).

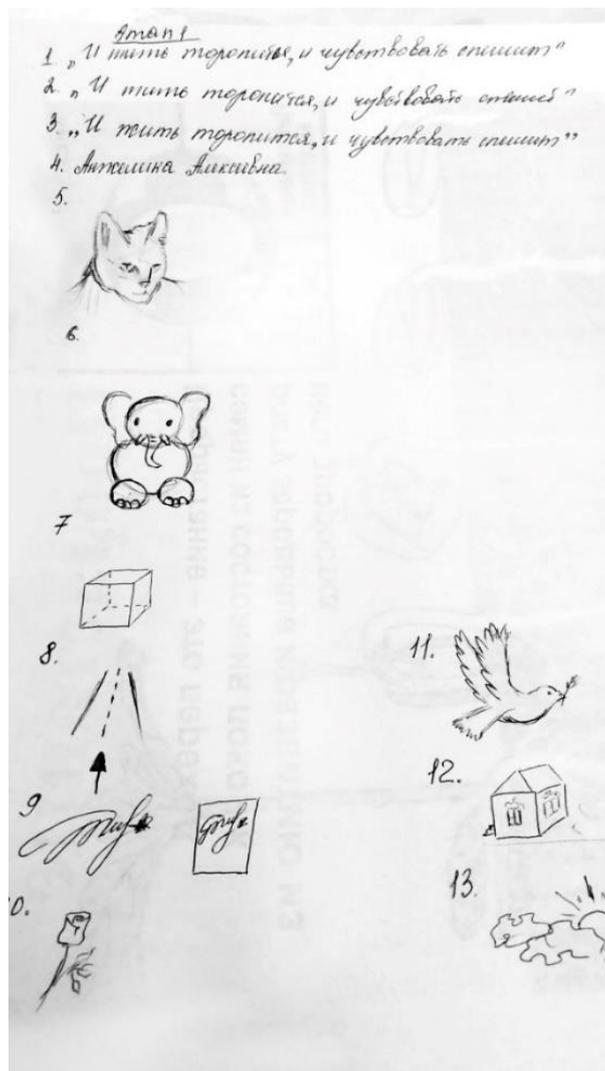


Рис. 1. Бланк ответов на тест 1  
 «Нарисуй себя собственным почерком»

При интерпретации данного задания есть возможность комплексно оценить индивидуально-типологические особенности личности спортсмена, т.к. в исследование включаются такие критерии, как почерк, рисунки, фигуры, роспись, рисунки без установок. Использование данного метода позволит сохранить внутренний потенциал спортсмена и при этом отметить результаты, которые могли бы не соответствовать критериям правдивости, т.к. взятые задания выполняются абсолютно бессознательно. Время, которое было затрачено на проведение данного этапа, примерно 10 мин. Психологическая интерпретация на данном этапе включает в себя:

1. Интерпретационная характеристика почерка (задания 1,2,3,4);
2. Интерпретационная характеристика рисунка птицы (задание 11);
3. Интерпретационная характеристика рисунка геометрической фигуры (задание 7);
4. Интерпретационная характеристика рисунка слона (задание 6);
5. Интерпретационная характеристика росписи (задание 9);
6. Интерпретационная характеристика рисунка кошки (задание 5);
7. Интерпретационная характеристика личного отношения человека к его тренеру (руководству, директору и пр.) (задание 7);

8. Интерпретационная характеристика жизненной цели испытуемого (задание 8);

9. Интерпретационная характеристика заметок на полях (задание 10);

10. Интерпретационная характеристика рисунка дома (задание 12);

11. Интерпретационная характеристика рисунка явления погоды (задание 13).

На этапе 2 при анализе полученных результатов подсчитывается суммарный балл и далее приводится интерпретация соответствующего балла (Рис. 2). Время, которое было затрачено на проведение данного этапа, примерно 1-2 мин.

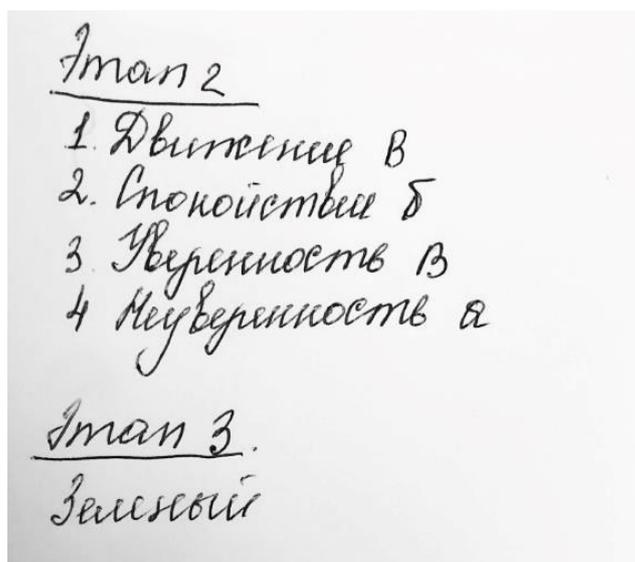


Рис. 2. Бланк ответов на тест 2 «Знаете ли вы себя?» и бланк ответа на тест 3 «Выбери цвет»

Психологическая интерпретация на данном этапе включает в себя интерпретационную характеристику выбранных фигур за счет подсчета суммарного набранного балла.

На тест 3 «Выбери цвет» испытуемая выбрала зеленый цвет (Рис. 2). В психологии данный цвет обладает безграничной энергией с одной стороны, а с другой – отличается всепоглощающей умиротворенностью, что говорит об умиротворенном состоянии спортсмена после прохождения данных блоков теста, т.е. цель - оптимизация диагностического процесса – была достигнута.

За счет внедрения в диагностический процесс метода психологического анализа почерка испытуемая отметила, что выполнять задания было легко и интересно. При этом, в обратной связи была предоставлена интерпретация результатов, касающаяся личной сферы, профессиональной, спортивной, межличностной и многих других сфер.

Таким образом, результаты подобной диагностики дают психологу уникальную возможность определить ведущие характеристики личности и составить качественную оценку личности спортсмена, не утомляя самого спортсмена и не тратя на это много времени.

### **Литература**

1. Кравченко В. И. Графология: Характер по почерку. СПб. : Питер, 2006. 350 с.
2. Лазурский А. Ф. Классификация личностей. Л., 1925. 265 с.
3. Флоренский Э. Д. Психологические тесты. -Ростов н/Д : Феникс, 2000. 352 с.

### **References**

1. Kravchenko V. I. *Grafologiya : Kharakter po pocherku* [Graphology: Character by handwriting]. St. Peterburg, Peter Publ., 2006, 350 p.
2. Lazursky A. F. *Klassifikatsiya lichnostey* [Classification of personalities]. Leningrad, 1925, 265 p.
3. Florenskiy E. D. *Psikhologicheskie testy* [Psychological tests]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2000, 352 p.