

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РОЛЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ  
И ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В РАЗВИТИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Материалы Всероссийской  
научно-практической конференции

г. Омск, 14–15 ноября 2019 года

Омск 2019

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.

ISBN 978-5-91930-136-3

4. Токсанов, С. Е. Обучение атакующим действиям кикбоксеров 10–12 лет с сопряженным развитием координационных способностей / С. Е. Токсанов, И. Ю. Горская // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 357–362.

**С. Е. Токсанов** – старший преподаватель кафедры теории и методики единоборств и силовых видов спорта ФГБОУ ВО СибГУФК.  
E-mail: serik-toks@mail.ru.

## **ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ, НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Н. А. Ульяшина, В. И. Седин, И. А. Подольская,  
А. С. Ващенко, Е. С. Мокина**

*Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел»  
города Калуги, г. Калуга*

**Аннотация.** Целью исследования стало изучение индивидуально-типологических особенностей спортсменов отделения единоборств спортивной школы олимпийского резерва «Вымпел», занимающихся на различных этапах подготовки. В исследовании приняли участие 300 спортсменов. Анализ результатов позволил выявить индивидуально-типологические особенности, которые будут положены в основу индивидуализации психологической работы, разработки психолого-педагогические рекомендации для участников подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** единоборства, личность, особенности, спортсмен.

Многие специалисты в области спортивной психологии (А. А. Иванов, Е. П. Ильин, Г. Д. Бабушкин и др.) отмечают, что успешное выступление спортсменов на соревнованиях зависит от высокого уровня всех взаимосвязанных сторон подготовленности спортсмена: общей и специальной физической, технической, тактической и психологической, которую

обеспечивают тренерский состав, спортивные врачи, психологи и, при определенном участии, ближайшее окружение спортсмена (команда, семья, школа, друзья) [1, 2, 4, 5, 6].

При этом, как показывают исследования (Варданян Ю. В., Махов С. Ю. и др.), психологической подготовке уделяется недостаточное внимание. Свидетельство тому – различные успехи на тренировках и соревнованиях, психоэмоциональные срывы во время соревнований, а в дальнейшем – высокая вероятность формирования психосоматических отклонений [3, 7].

В рамках реализации экспериментального (инновационного) Проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы» проведено исследование по выявлению индивидуально-типологических особенностей спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами, в целях использования полученных данных для индивидуализации психологической подготовки на различных этапах.

Изучение таких особенностей спортсменов-единоборцев преследовало цель оптимизировать психологическую подготовку за счет реализации системного подхода, позволяющего всем участникам учитывать психологические особенности спортсмена при планировании, проведению его подготовки и мероприятий психологического обеспечения соревновательной деятельности.

В соответствии с целью был сформулирован ряд задач:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной тематике.
2. Подобрать методику исследования индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена.
3. Сформировать выборку исследования.
4. Провести диагностику индивидуально-типологических особенностей спортсменов-единоборцев.
5. Выявить индивидуально-типологические особенности спортсменов отделения единоборств.

Для достижения цели было организовано исследование, в котором приняли участие 300 спортсменов отделения единоборств, из них 208 занимаются на этапе начальной подготовки (НП), 73 – на этапе спортивной специализации (СС), 12 – на

этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и 7 спортсменов – на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ научно-методической литературы по теме исследования;

2. Эмпирические: индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л.Н. Собчик (детский и взрослый вариант) [8].

При анализе результатов психологического обследования спортсменов получены данные о наличии индивидуально-типологических особенностей спортсменов-единоборцев, занимающихся на различных этапах подготовки (рисунок).

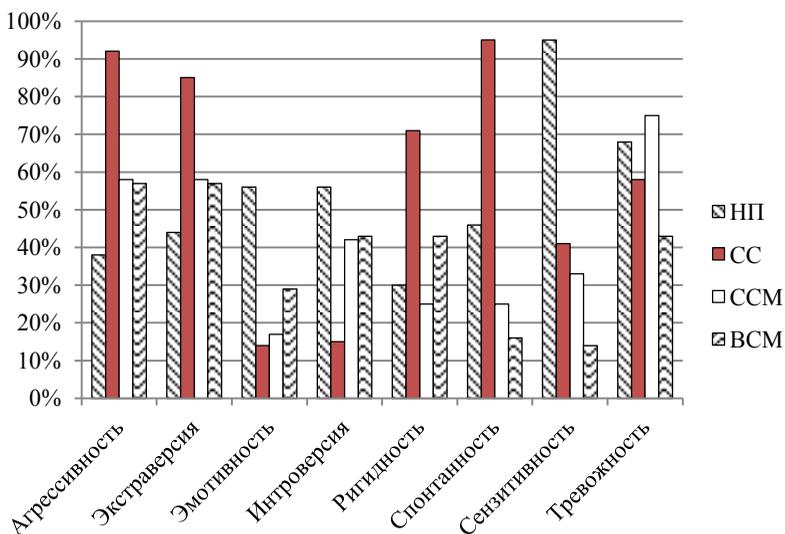


Рисунок. Индивидуально-типологические особенности спортсменов-единоборцев на различных этапах подготовки

На рисунке показано, что у большинства спортсменов отделения единоборств, занимающихся на этапе НП, чаще встречаются такие индивидуально-типологические особенности, как сензитивность (95 %), тревожность (68 %), интровертированность (56 %) и эмотивность (56 %). У спортсменов-единоборцев, находящихся на этапе СС – спонтанность (95 %),

агрессивность (92 %), экстравертированность (85 %), ригидность установок (71 %) и тревожность (58 %). У спортсменов-единоборцев, занимающихся на этапе ССМ – тревожность (75 %), агрессивность (58 %) и экстравертированность (58 %). У спортсменов-единоборцев, занимающихся на этапе ВСМ – агрессивность (57 %) и экстраверсия (57 %).

Психологическая интерпретация (по Собчик Л. Н.) полученных данных свидетельствует о том, что на этапе НП большинство спортсменов проявляют признаки неуверенности в себе, чувства незащищенности, повышенного уровня тревожности, изменчивости настроения и мотивационных установок, направленность на свой внутренний мир; на этапе СС для большинства спортсменов характерными является необдуманность в высказываниях и поступках, активная самореализация, упрямство и своеволие в отстаивании своих интересов, открытость, стремление к расширению круга контактов, общительность, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов; на этапе ССМ для большинства спортсменов характерным является активная самореализация, обращенность в мир реально существующих объектов и ценностей; на этапе ВСМ для большинства спортсменов характерным является активная самореализация и обращенность в мир реально существующих объектов и ценностей [8].

Полученные данные о психологических особенностях спортсменов, занимающихся на различных этапах подготовки, подтвердили существование различий, которые предполагают необходимость их учета при проведении психологической подготовки и разработки психолого-педагогических рекомендаций участникам подготовки.

Анализ показывает, что степень выраженности психологических особенностей влияет на успешность соревновательной деятельности и, возможно, претерпевают значительные изменения в ходе подготовки. Например, такой признак как сензитивность на этапе НП выявлен у 95 % спортсменов-единоборцев, в то время как уже на этапе СС этот признак выражен у 41 %. В более взрослом возрасте на этапе ССМ этот признак выражен всего у 33 %, а к этапу ВСМ – только у 14 %.

Следует отметить важность учета индивидуальных различий спортсменов в психолого-педагогическом аспекте работы тренера, в характере и мере воздействия тренера на спортсмена. К примеру, для высокочувствительного спортсмена достаточно будет небольшой стимуляции к определенной деятельности, а сверхстимуляция может повлечь обратную реакцию, вплоть до дестабилизации психического состояния тренирующегося.

Тем самым, подтверждается необходимость учитывать индивидуально-типологические особенности каждого спортсмена при организации тренировочного процесса и отслеживать динамику характеристик спортсменов-единоборцев, занимающихся на всех этапах подготовки. В дальнейшем это позволит сформировать «эталонную» модель успешного спортсмена-единоборца на каждом этапе подготовки и определит пути психологической работы с каждым спортсменом индивидуально, повышая тем самым его конкурентоспособность.

### Список литературы

1. Бабушкин Г. Д. Формирование психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе/ Г. Д. Бабушкин // Научно-практический журнал «Спортивный психолог». – 2003. – №2 (29). – С. 37–42.
2. Бабушкин, Г. Д., Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов / Г. Д. Бабушкин // Психология и педагогика в средней и высшей школе. – 1998. – №2. – С. 32–36.
3. Варданын Ю. В. Профессиональная психологическая подготовка как фактор психологической безопасности / Ю.В. Варданын // Вестник ЧГПУ. – 2017. – № 7. – С. 47–51.
4. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. — М. : «Физкультура и спорт», 2014. – 258 с.;
5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
6. Махов С. Ю. Психологическая подготовка / С. Ю. Махов. – М. : АСТ, 2018. – 168 с.
7. Митин И. Н. Особенности психосоматических нарушений высококвалифицированных спортсменов / И. Н. Митин, О. Р. Добрушина, А. Е. Горювая // Спортивная медицина: наука и практика, 2018. – №2. – С. 54–62.
8. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики/ Л. Н. Собчик.– СПб. : Речь, 2005. – 163 с.

**Ульяшина Надежда Александровна** – директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги. E-mail: [vypel.kaluga@mail.ru](mailto:vypel.kaluga@mail.ru)

**Седин Виктор Иванович** – д-р мед. наук, действительный член Академии военных наук РФ, ведущий научный сотрудник ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А. И. Бурназяна ФМБА России. E-mail: [visedin@mail.ru](mailto:visedin@mail.ru)

**Подольская Инга Александровна** – канд. филос. наук, доцент кафедры психологии КГУ им. К. Э. Циолковского. E-mail: [vypel.kaluga@mail.ru](mailto:vypel.kaluga@mail.ru)

**Ващенко Алла Степановна** – заместитель директора по научной и методической работе МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги. E-mail: [vypel.kaluga@mail.ru](mailto:vypel.kaluga@mail.ru);

**Мокина Евгения Сергеевна** – психолог МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги. E-mail: [vypel.kaluga@mail.ru](mailto:vypel.kaluga@mail.ru)

## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ АКРОБАТОВ

**В. Н. Ушницкий**

*Тянская средняя общеобразовательная школа  
им. И. Н. Кульбертинова,  
с. Тяيي, Республика Саха (Якутия)*

**Аннотация.** Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. При занятии физической культурой гармонично развиваются физические качества школьников. Одна из главных задач общей физической подготовки в школах – воспитание и всестороннее развитие у учащихся физических качеств.

**Ключевые слова:** гимнастика, гибкость, упражнения, подготовка, нагрузки.

Актуальность. Большое значение для приобретения двигательного опыта, овладения умением ориентироваться в пространстве и времени имеют гимнастические и акробатические упражнения. Их разнообразие позволяет учащимся непрерывно обогащаться все новыми двигательными ощущениями и упражнять способность осваивать новые действия. Из богатого арсенала средств гимнастики и акробатики, способствующих

М. В. Рожина, А. А. Петрова МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	319
М. С. Синельников, Л. Н. Чурикова ПРОБЛЕМА ОТБОРА ДЕТЕЙ 10–12 ЛЕТ В СЕКЦИЮ ЛЫЖНЫХ ГОНОК	324
В. А. Скосырских, А. С. Франченко ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	328
И. М. Сысолятин КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	333
Л. В. Тарасова, П. Ю. Тарасов ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА МУЖЧИН	337
Н. А. Титова, А. Ю. Лапин, Е. В. Синючкова, В. А. Курашвили ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ	342
С. Е. Токсанов ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО КИКБОКСИНГУ	347
Н. А. Уляшина, В. И. Седин, И. А. Подольская, А. С. Ващенко, Е. С. Мокина ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ, НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	353
В. Н. Ушницкий ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ АКРОБАТОВ	358
К. Е. Ушницкая ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА	361