

**IV ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ ПО  
СПОРТИВНОЙ НАУКЕ:  
«ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»  
1-2 ДЕКАБРЯ 2020г.**



**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
КОНФЕРЕНЦИИ**



Департамент  
спорта  
города Москвы

**МОСКВА - 2020**

Департамент спорта города Москвы Государственное казенное учреждение  
города Москвы «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки  
сборных команд» Департамента спорта и туризма города Москвы

**Материалы IV Всероссийской научно-  
практической конференции с  
международным участием по спортивной  
науке: «Подготовка спортивного резерва»**

**Москва – 2020**

Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по спортивной науке: «Подготовка спортивного резерва»

В формате PDF – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2020. – 572 страницах. ISBN 978-5-9905252-9-0

В сборнике представлены материалы научно-практической конференции по вопросам спортивной науки, проведенной с 1 декабря по 2 декабря 2020 года в Центре спортивных технологий Москомспорта. В сборнике собраны научные материалы по таким темам, как современные и инновационные технологии в спортивной подготовке, оценка состояния спортсмена и эффективности тренировочного процесса, методы повышения физической работоспособности и восстановления, биомеханика, спортивная медицина. Сборник предназначен для специалистов по научно-методическому сопровождению в спорте, руководителей и сотрудников комплексных научных групп спортивных команд, исследователей в области спорта и физических упражнений, врачей спортивной медицины и функциональной диагностики, спортивных физиологов, биохимиков и генетиков, тренеров, работников фитнес-клубов, а также для спортсменов, интересующихся спортивной наукой и инновациями в научно-методическом сопровождении подготовки спортсменов. Материалы печатаются в авторской редакции.

УДК 796:001

Использование технологий виртуальной реальности для подготовки хоккеистов разного уровня мастерства, Поликанова И.С. ....	349 -
Электроэнцефалографические предикторы успешности стрелков из лука, Поликанова И.С. ....	357 -
Анализ технических ошибок отталкивания в прыжках на лыжах с трамплина и возможные пути их коррекции (на примере юных лыжников-двоеборцев), Попова А.И. ....	367
Уровень специальной физической подготовленности метательниц копья различной квалификации, Примаченко П.В. ....	375
Методология исследования и методические основы оценки роста и физического развития подростков при организации физического воспитания и спорта, Прусов П.К. ....	379
Особенности активности мышц при выполнении выстрелов из лука в различных тренировочных условиях, Пухов А.М. ....	382
Распространенность протромботических мутаций <i>F2 G20210A</i> и <i>F5 G1691A</i> у российских спортсменов, занимающихся видами спорта на выносливость, Пушкарев В.П. ....	389
Потребление макронутриентов и энергии у спортсменов-стрелков, Раджабкадиев Р. М. ....	392
Различия биомеханики бега у элитных спринтеров, неэлитных спринтеров и людей, не занимающихся бегом профессионально, Резванова С.К. ....	395
Медико-социальные проблемы целиакии у спортивного резерва, Саванович И.И. ....	400
Управление тренировкой велосипедистов-шоссейников различной квалификации на основе применения отрицательной обратной связи, Свечкарёв В.Г. ....	404
Совершенствование двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления биомеханическими параметрами движений, Свечкарёв В.Г. ....	413
Сравнение силовых и скоростно-силовых способностей четырехглавых мышц бедер самбистов разной спортивной квалификации, Свиридов Б. А. ....	421
Сравнительная оценка функции внешнего дыхания у спортсменов, тренирующих силу и выносливость, Сегизбаева М.О. ....	424
Тренировка дыхательных мышц у спортсменов: современные методические подходы, эффективность и возможности практического применения, Сегизбаева М.О. ....	427
Организация психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, на этапе высшего спортивного мастерства, Седин В.И. ....	430
Морфо-функциональные особенности женщин, занимающихся хоккеем с шайбой, Семенов М.М. ....	438
Метод индексов в оценке двигательных возможностей детей и подростков, Сонькин В.Д. ....	442
Особенности питания спортсменов юношеского спорта в зависимости от полиморфизма генов, Сорокина Е.Ю. ....	450
Особенности интеграции в психофизиологических функциональных системах хоккеистов 15-16 лет при разных типах регуляции ритма сердца, Сурина-Марышева Е.Ф. ....	460
Синдром относительного энергетического дефицита спортсменов: современное состояние проблемы, Сухарева Н.Ю. ....	470

## **Организация психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, на этапе высшего спортивного мастерства**

Седин В.И.<sup>1</sup>, доктор мед. наук, [visedin@mail.ru](mailto:visedin@mail.ru)

Ульяшина Н.А.<sup>2</sup>, [vympel.kaluga@mail.ru](mailto:vympel.kaluga@mail.ru)

Ващенко А.С.<sup>2</sup>, [vilena-90@mail.ru](mailto:vilena-90@mail.ru)

Мокина Е.С.<sup>2</sup>, [ewgeni-1993@mail.ru](mailto:ewgeni-1993@mail.ru)

<sup>1</sup> ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, Москва

<sup>2</sup> МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги, Калуга

***Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные вопросы организации психологической подготовки спортсменов. Показан опыт выстраивания индивидуально-ориентированной психологической подготовки спортсменов в СШОР «Вымпел», которая является ФЭП министерства спорта РФ. Изложены некоторые вопросы комплексного подхода, предусматривающего системное изучение индивидуальности каждого спортсмена и динамики его личностного роста, а также необходимость вовлечения всех участников тренировочного процесса для эффективного и преемственного ее прохождения на всех этапах спортивной подготовки.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортивные единоборства, психологическая диагностика, оценка психологической подготовленности.*

### **Введение**

В настоящее время развитие самостоятельной системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации требует совершенствования научно-методического, медицинского, антидопингового, а также психологического обеспечения тренировочного процесса. Последнему, по мнению исследователей (Варданян Ю.В., Воробьева О.Н., Махов С.Ю.), уделяется недостаточное внимание, что нередко ведет к психоэмоциональным срывам спортсменов во время соревнований, а в дальнейшем - к формированию психосоматических отклонений [1, 3, 10]. Система психологической подготовки спортсменов на современном этапе имеет ряд проблем: недостаток кадрового обеспечения и разработанных методических рекомендаций для организации психологической подготовки в спортивных учреждениях, недостаточное количество часов в годовом тренировочном плане на психологическую подготовку. Вышеперечисленные проблемы обусловили необходимость разработки проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы», который стал основным направлением деятельности Федеральной экспериментальной (инновационной) площадки (далее - ФЭП) спортивной школы олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги.

### **Методика и организация исследования**

Участниками исследования проекта являются более 300 спортсменов, занимающихся такими видами спорта, как дзюдо, самбо, универсальный бой, кикбоксинг, каратэ и тхэквондо. Проект реализуется с 2019 по 2021 гг.

Психологическая подготовка осуществляется на основе комплексного подхода, предусматривающего не только системное изучение индивидуальности каждого спортсмена и динамики его личностного роста, но и его психологическую предрасположенность к данному виду спорта, а также необходимость прохождения многоуровневой индивидуально ориентированной психологической подготовки в дальнейшем.

В рамках работы ФЭП нами были разработаны и апробированы мероприятия, включенные в план психологической подготовки, который предусматривает научно-обоснованное количество часов на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возрастных и психологических особенностей спортсменов (таблица 1).

**Таблица 1.** Распределение общего объема психологической подготовки по этапам спортивной подготовки (в астрономических часах)

Этапы спортивной подготовки	НП		Т		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до 2 лет	свыше 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
<b>ИТОГО</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>43</b>

В качестве примера, рассмотрим подробнее организацию психологической подготовки со спортсменами на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Цель психологической подготовки на этом этапе: максимальная реализация индивидуальных возможностей спортсмена с учетом многомерности проявлений индивидуально-психологических свойств его личности в спортивной деятельности.

Задачи психологической подготовки:

1. Выработка стратегии психологической подготовки с ориентацией на сильные стороны психики спортсмена;
2. Выявление скрытых резервов организма в области психологической подготовленности и помощь в их реализации;
3. Развитие у спортсмена способности к саморегуляции в психологически сложных соревновательных условиях;
4. Коррекция психологического состояния спортсмена до соревнований и после их окончания;
5. Изучение сильных и слабых сторон основных соперников.

В начале тренировочного года проводится диагностика индивидуально-типологических особенностей спортсменов, уровня самоотношения, психических состояний. Полученные результаты обсуждаются на тренерском совете или методическом объединении тренеров в общем виде с рекомендациями. Спортсмену предоставляется «Дневник обратной связи» с адаптированными для восприятия результатами его психологической диагностики, которые обсуждаются с ним, а затем и с тренером. Полученные данные используются для анализа текущего психологического состояния спортсмена и планирования индивидуальной психологической работы на текущий тренировочный год.

Основные методы и методики, используемые при диагностике индивидуально-типологических особенностей [1-9], представлены в таблице 2.

**Таблица 2.** Методы и методики, используемые при диагностике индивидуально-типологических особенностей на этапе высшего спортивного мастерства

Объект изучения	Методы, методики	Измеряемый компонент (показатели)	Источники
Мотивационно-потребностная сфера	Целенаправленная диагностическая беседа	Ценностная ориентация	<p>1) Прихожан А.М. «Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога»//А.М. Прихожан/ Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик.- М,1988</p> <p>2) Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.</p>
Эмоционально-волевая сфера	СУПОС 8	1.Волевой самоконтроль 2. Эмоциональная устойчивость	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)	1) Целенаправленная диагностическая беседа 2) Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик (взрослый вариант) 3) 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/ Е.О. Тихвинская. - СПб., 2007 2) Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики/ Л.Н. Собчик.- СПб.: Речь, 2005 3) Методика «Тип поведенческой активности» Л.И. Вассермана и Н.В. Гуменюка [электронный ресурс]/ Психологический практикум.- режим доступа: <a href="https://psylist.net/praktikum/00070.htm">https://psylist.net/praktikum/00070.htm</a> 4) Столин В.В. Самосознание личности/ В.В. Столин. – 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/ Е.О. Тихвинская.- СПб., 2007 2) Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

### Результаты исследования и их обсуждение

Подготовка спортсменов выстраивается с учетом результатов психологической диагностики и подразделяется на теоретическую и практическую. Примерная тематика теоретических занятий на этапе ВСМ представлена в таблице 3.

**Таблица 3.** Содержание теоретических занятий по темам психологии спорта

№	Тема	Содержание
1	Спорт как специфический вид человеческой деятельности	Возникновение и современное состояние психологии спорта. Понятие об объектах психологии спорта. Задачи психологии спорта. Психологическая характеристика спортивной деятельности. Общие психологические



		особенности спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности.
2	Личность и её формирование в процессе занятий спортом	Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. Спортивная этика.
3	Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности	Управление мотивацией. Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности. Стили спортивной деятельности
4	Эмоционально-волевая сфера спортсменов. Когнитивная сфера спортсмена	Эмоции, чувства, воля, интеллект, мышление спортсменов; их роль в спортивной деятельности.
5	Психология тренировочного процесса	Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Психологические вопросы формирования умений (навыков).
6	Психология соревновательной деятельности	Психологические особенности спортивного соревнования. Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов. Оптимизация этих состояний.
7	Психологические основы обучения и самосовершенствования в спорте	Психологические аспекты процесса обучения и совершенствования в спорте: - психологические основы физической подготовки спортсмена; - психологические аспекты техники физических упражнений и технической подготовки спортсмена; - психологические аспекты тактики в спорте и тактической подготовке спортсмена.
8	Психорегуляция и психогигиена в спорте	Понятие о саморегуляции и регуляции психических состояний. Классификация и характеристика приемов, средств и методов саморегуляции и регуляции психических состояний. Самовнушение в спорте. Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте. Методы восстановления психической работоспособности. Психопрофилактика неблагоприятных психических состояний.
9	Психология спортивной карьеры (СК)	Этапы и особенности СК; кризисы, цена СК. Особенности у мужчин и у женщин.

Практические занятия проводились как с группой, так и индивидуально. Объем часов практических занятий с целью подготовки к соревнованиям и/или восстановления после соревнований варьировался в зависимости от задач подготовки к конкретным соревнованиям и текущего состояния спортсмена. План на тренировочный год включает в себя:

1. Разработку и распространение тематических буклетов для тренеров и спортсменов;
2. Выступление психолога на тренерских советах и методических объединениях;
3. Изучение и анализ результатов проводимых тренировочных занятий;
4. Помощь и консультирование тренерского состава и спортсменов;
5. Проведение круглых столов с тренерами и спортсменами по проблематике психологической подготовки;
6. Проведение групповых тренинговых, коррекционных, профилактических занятий со спортсменами;

7. Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и др.).

По завершению работы в конце тренировочного года проводилась повторная диагностика с целью оценки психологической подготовленности спортсмена. Основные критерии такой оценки представлены в таблице 4.

**Таблица 4.** Основные критерии оценки психологической подготовленности

Этапы подготовки	Критерии					
	Мотивационно-потребностная сфера	Эмоционально-волевая сфера	Личностная сфера (личностные качества)	Когнитивная сфера	Спортивная результативность (призовые места, %)	Сохранность контингента (%)
ВСМ	1.Ценностная ориентация. 2.Соотношение уровня самооценки и притязаний.	1. Волевой самоконтроль. 2. Эмоциональная устойчивость.	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. Локус контроля. 8.Тип поведенческой активности.	1. Активная позиция сторонника ЗОЖ. 2. Желание делиться опытом и знаниями. 3.Готовность оказывать помощь в подготовке и организации спортивных мероприятий. 4. Владение компетенциями.	90	95

			9. Коммуникабельность			
			10. Самосознание личности.			

### Выводы

Опыт проводимой работы со спортсменами позволяет сделать вывод о том, что психологическая подготовка является важной и неотъемлемой частью спортивной подготовки. В рамках тематики Федеральной экспериментальной площадки нами разрабатывается и апробируется система психологической подготовки в спортивных единоборствах на уровне спортивной школы. Результатом работы ФЭП станет методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки». Методическое пособие будет содержать следующие разделы:

- цель и задачи психологической подготовки (для каждого этапа спортивной подготовки);
- типовой план-график распределения часов психологической подготовки;
- программный материал теоретической и практической психологической подготовки;
- содержание самостоятельной работы;
- основные критерии оценки психологической подготовленности (с учетом психоспортограмм, учитывающих вид спорта);
- рекомендации для специалистов, участвующих в спортивной подготовке.

Данное пособие станет подробным руководством по психологической подготовке спортсменов, рассчитанным для всех участников тренировочного процесса: психологов, тренеров, спортсменов, родителей. На основании материалов пособия психолог может составить свою рабочую программу психологической подготовки, а тренер использовать представленные материалы для своей рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта. Полагаем, что индивидуально-ориентированные рекомендации при использовании их на каждом этапе подготовки будут способствовать воспитанию конкурентноспособных спортсменов и росту их спортивных результатов.

### Список литературы

1. Варданян, Ю.В. Профессиональная психологическая подготовка как фактор психологической безопасности /Ю.В. Варданян, О.М. Воробьева// Вестник ЧГПУ. - 2017. - № 7.
2. Енгальчев В.Ф. 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.
3. Махов С.Ю. Психологическая подготовка / С.Ю. Махов. - М.: АСТ, 2018.- 168 с.
4. Методика «Тип поведенческой активности» Л.И. Вассермана и Н.В. Гуменюка [электронный ресурс]/ Психологический практикум.- режим доступа: <https://psylist.net/praktikum/00070.htm>.
5. Прихожан А.М «Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога»//А.М. Прихожан/ Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик.- М, 1988.
6. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
7. Тихвинская Е.О. Психология переживаний в спорте/ Е.О. Тихвинская. - СПб., 2007;

8. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики/ Л.Н. Собчик.- СПб.: Речь, 2005.
9. Столин В.В. Самосознание личности/ В.В. Столин. – М., 1984.
10. Уляшина Н.А., Седин В.И., Мокина Е.С., Ващенко А.С. Психологические особенности личности спортсменов отделения единоборств на разных этапах подготовки / Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. «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 / – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020 г. – С.- 221-229