

Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»



## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ

Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции  
г. Смоленск 25 марта 2021 года

IA → СПОРТ → НОРМА → СПОРТ → НОРА

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В  
ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩ  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции  
г. Смоленск 25 марта 2021 года*

**г. Смоленск. 2021**

УДК 796

И55

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»

*ISBN 978-5-907148-86-4*

В сборнике материалов научно-практической конференции включены результаты исследований ученых, преподавателей высших, средних специальных профессиональных учебных заведений, студентов посвященных изучению современного состояния технологий подготовки высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва, установление новых и дальнейшее развитие творческих связей между учеными России, углубление интеграционных процессов между училищами олимпийского резерва, научными спортивными организациями.

ISBN 978-5-907148-86-4

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Андреева Н.Н.</b> Использование координационной лестницы в комплексном развитии физических у футболистов 13-15 лет .....	6
<b>Балова К.В., Перевальская С.В.</b> Методологические подходы к определению социально-психологических качеств личности спортсмена .....	16
<b>Бердюгин Е.Т., Белоконь Е.В.</b> Добровольческое (волонтерское) движение, как инновационное средство при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта .....	21
<b>Бобков А.А.</b> Моделирование физической подготовленности метательниц молота в годичном цикле тренировки .....	28
<b>Бокован Н.О., Квашук П.В.</b> Особенности соревновательной деятельности гребцов на каноэ на дистанции 1000 метров .....	35
<b>Борzych С.Э., Сурков М.В., Холодов О.М.</b> Психолого-педагогические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности .....	42
<b>Борисенкова Л. И., Вицеп А.Н.</b> Особенности речевой деятельности педагога по физической культуре и спорту .....	51
<b>Боровик О.Н.</b> Индивидуальная образовательная траектория студентов УОР, как механизмов проектирования и реализации подготовки будущего специалиста в области ФКиС .....	57
<b>Васильченко Д.А., Ткаченко Я.В., Санникова А.С., Борzych С.Э.</b> Проблемы питания детей и подростков. Влияние питания на здоровье школьников и студентов .....	61
<b>Ващенко А. С., Мокина Е. С., Балабаева Е. Е.</b> Характеристика уровней психологической подготовленности спортсменов-единоборцев на каждом этапе подготовки.....	67
<b>Веселова П. А.</b> Дисциплина «Фитнес», как инновационная система в подготовке педагогического состава в условиях училища олимпийского резерва г.Самара.....	75
<b>Вицеп А.М.</b> Использование инновационных технологий в работе педагога-психолога .....	81
<b>Вицеп А.М., Борисенкова Л.И.</b> Факторы, влияющие на успешность обучения студентов .....	85
<b>Вицеп А.М. Борисенкова Л.И.</b> Агрессивность в спорте и ее влияние на спортивный результат .....	90
<b>Владимирова Т.В.</b> Мониторинг формирования общих компетенций, обучающихся профессиональных образовательных организаций: современные методики и опыт их применения .....	95
<b>Воскресенская Е.А.</b> Взаимосвязь занимаемой позиции в ходе забега с показанным результатом в эстафетном забеге в шорт-треке .....	101
<b>Глебов Ю. А., Хорунжий А.Н., Подливаев Б.А.</b> Реализация технологии комплексного отбора спортивно одаренных детей, специализирующихся в спортивных единоборствах.....	104

физическом воспитании подрастающего поколения» – М.: Московский городской педагогический университет, Изд-во «Первый том», 2019 – С. 153-157.

4. Ткаченко, Н.Н. Система физического образования П.Ф.Лезгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.

5. Холодов, О.М. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями / О.М. Холодов, Т.А. Куликова, М.Ю. Соловьева, А.В. Переславцев // Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2018. – С. 362-369.

6. Холодов, О.М. Актуальные проблемы физической культуры и спорта / О.М. Холодов, С.М. Чернышов // Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: Научная книга, 2020. – С. 234-240.

7. Холодов, О.М. Влияние питания на здоровье студентов и школьников / О.М. Холодов, И.А. Ермаков // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. – С. 283-268.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

***Ващенко А. С., Мокина Е. С., Балабаева Е. Е.***

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

В связи со стремительными темпами развития спорта в настоящее время отмечается острая потребность в инновационных открытиях в сфере подготовки спортсменов [7]. Спорт действительно не стоит на месте, и

научный прогресс в данной области является одним из необходимых условий в подготовке конкурентноспособных спортсменов.

Специалистами в сфере спорта на данный момент совершенствуются особенности технико-тактической подготовки, подыскиваются новые пути повышения работоспособности спортсмена, применяются различные подходы к сохранению как физического, так и психологического здоровья спортсмена, изучаются особенности питания спортсмена и многие другие вопросы, связанные с повышением эффективности спортивной подготовки [1,2,4]. Тренеры, ученые, спортивные психологи, медики, да и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, которые бы обеспечили максимально возможный прирост спортивных результатов [5].

Так, в рамках реализации Федерального экспериментального (инновационного) проекта на тему: «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах», специалистами спортивной школы СШОР «Вымпел» изучены психологические аспекты подготовки спортсменов-единоборцев в процессе многолетней спортивной подготовки.

Основной идеей нашего проекта является то, что учет достижений спортивной психологии позволит вывести спортивную подготовку на новый уровень, приумножив потенциально возможные спортивные резервы современного спортсмена-единоборца и сохранив его здоровье в целом. Это объясняется тем, что современная психологическая наука располагает существенным арсеналом методов, технологий и средств, которые в состоянии значительно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процессов.

Достижения психологии используются в спорте достаточно давно, но сейчас в большинстве случаев отмечается пренебрежительное отношение к данным достижениям как со стороны тренеров, так и со стороны самих спортсменов. Однако нами, за время многолетней практики, выявлена необходимость в создании единой эффективной системы психологической

подготовки спортсменов на всех этапах подготовки. Это позволило бы, во-первых, интегрировать данный подход в статус обязательного условия подготовки; во-вторых, позволило бы максимально повысить работоспособность в тренировочной деятельности; в-третьих, повысила бы конкурентоспособность спортсменов на момент соревновательной деятельности; в-четвертых, конкретизировало бы задачи и условия их решения, обеспечило регулярность и единообразие психологического воздействия; в-пятых, позволило бы сохранить здоровье спортсменов и т.д. Как мы видим, можно выделить достаточно много преимуществ и стоит отметить, что спектр возможностей здесь далеко не исчерпан.

Одним из направлений работы в рамках реализации проекта является оценка психологической подготовленности спортсменов. Оценка психологической подготовленности спортсмена необходима для прогнозирования устойчивости его функционального состояния к воздействию неблагоприятных психологических факторов спортивной деятельности.

Для оценки и прогнозирования уровня психологической подготовленности спортсменов используются: экспертные оценки спортивного психолога, результаты консультаций с тренерским составом, психологические методы, позволяющие оценить эмоционально-волевою, мотивационно-потребностную, личностную и когнитивную сферы личности.

Нами были предложены следующие уровни психологической подготовленности и их описание:

#### 1. На этапе отбора.

Оптимальный уровень: 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.

Средний уровень: 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.

Низкий уровень: представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Желание заниматься избранным видом спорта является недостаточно сознательным (занимается по желанию родителей и др.). Способны проявлять протест против тренировок.

2. На этапе начальной подготовки.

Оптимальный уровень: представители данной группы успешны в своей спортивной деятельности, т.к. имеют устойчивый интерес и направленность к избранному виду спорта, убежденность в правильности выбора и мотивацию не только на тренировочные занятия, но и на участие в соревнованиях. Обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Отмечается перспективное целеполагание, личное желание ребенка заниматься избранным видом спорта (сознательность выбора). Достаточный уровень потребности в достижении результатов в избранном виде спорта. Устойчивое идентификация себя как спортсмена. Наличие необходимого тренировочного состояния «Жажда соревновательной деятельности», которое характеризуется достаточно хорошей мотивацией тренироваться и средним уровнем тренировочной тревожности. Характерен базовый уровень знаний об избранном виде спорта, начальный уровень формирования спортивных компетенций, при этом отмечается потребность (желание) в получении новых знаний.

Средний уровень: представители данной группы достаточно успешны в своей спортивной деятельности, т.к. обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Имеют достаточно устойчивые мотивационные показатели выбора вида



спорта, при этом способны проявлять лабильность в устойчивости интереса к избранному виду спорта, в свою очередь спортивная мотивация в большей степени направлена на сами тренировки, реже на участие в соревнованиях. Отмечаются положительные ожидания от выбранного вида спорта. Достаточный уровень потребности в достижении результатов в избранном виде спорта. Недостаточно устойчивая идентификация себя как спортсмена. Наличие необходимого тренировочного состояния «Тренировочный оптимум», которое характеризуется средним уровнем мотивации тренироваться и средним уровнем тренировочной тревожности. Характерен базовый уровень знаний об избранном виде спорта, начальный уровень формирования спортивных компетенций, при этом отмечается потребность (желание) в получении новых знаний.

Низкий уровень: представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. На момент тренировок характерны такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность».

### 3. На тренировочном этапе (специальной специализации).

Оптимальный уровень: представители данной группы обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Отмечается адекватность притязаний и незначительный уровень расхождения ее с уровнем самооценки (соответствие ожиданий личным возможностям). Характерна достаточная устойчивость мотивации к занятиям спортом и участию в соревнованиях различного уровня. Данные представители способны анализировать значимость своих достижений цели и значимость для своей будущей спортивной деятельности. Характерен адекватный (критический) самоанализ своей спортивной деятельности. Отмечается выраженное целеполагание на построение спортивной карьеры. Достаточный уровень потребности в достижении результатов в избранном виде спорта. Отмечается необходимое тренировочное состояние «Жажда соревновательной деятельности», которое

характеризуется достаточно хорошей мотивацией тренироваться и средним уровнем тренировочной тревожности. Имеют потребность в новых знаниях и проявляют готовность их получать. Способны использовать новые знания на практике и имеют базовый уровень компетенций. Демонстрируют активную позицию сторонника здорового образа жизни (ЗОЖ).

Средний уровень: представители данной группы достаточно успешны в своей спортивной деятельности, т.к. обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Отмечается адекватность притязаний и средний уровень расхождения ее с уровнем самооценки (соответствие ожиданий личным возможностям). Характерна достаточная устойчивость мотивации занятия спортом. Достаточный уровень потребности в достижении результатов в избранном виде спорта. При этом они способны показывать нестабильность спортивных результатов. Характерен недостаточно адекватный самоанализ своей спортивной деятельности. Отмечается необходимое тренировочное состояние «Тренировочный оптимум», которое характеризуется средним уровнем мотивации тренироваться и средним уровнем тренировочной тревожности. Имеют потребность в новых знаниях и проявляют готовность их получать, но отмечается недостаточный уровень способности к использованию новых знаний на практике. Имеют базовый уровень формирования компетенций.

Низкий уровень: представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Отмечается высокий уровень расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки (несоответствие ожиданий личным возможностям). На момент тренировок характерны такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность», «Страх, ожидание провала», «Беспокойство».

#### 4. На этапе совершенствования спортивного мастерства.

Оптимальный уровень: представители данной группы обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для

построения спортивной карьеры. Проявляют устойчивую мотивацию на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней. Отмечается эмоциональная стабильность и устойчивость спортивной результативности. Характерна способность к переносу высоких тренировочных и соревновательных нагрузок и способность к сохранению достигнутых результатов и их повышению. Отмечается готовность и потребность в новых знаниях, а также желание делиться опытом и знаниями. Отмечается формирование необходимых спортивных компетенций и активная позиция сторонника ЗОЖ.

Средний уровень: представители данной группы достаточно успешны в своей спортивной деятельности, т.к. обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Проявляют достаточную устойчивость мотивации на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней. Имеют потребность в новых знаниях и проявляют готовность их получать, а также желание делиться опытом и знаниями. Отмечается наличие части необходимых спортивных компетенций. При этом могут проявлять нестабильность спортивной результативности и, как следствие, - неспособность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Низкий уровень: представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Обнаруживается неспособность выдерживать высокие тренировочные и соревновательные нагрузки. На момент тренировок характерны такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность», «Страх, ожидание поражения», «Беспокойство».

##### 5. На этапе высшего спортивного мастерства.

Оптимальный уровень: представители данной группы обладают выраженными хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Обладают устойчивостью мотивации к участию в соревнованиях всероссийского и международного

уровней. Выражена эмоциональная стабильность и стабильность спортивной результативности. Характерна способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок и способность к сохранению достигнутых результатов и их улучшению. Активная позиция сторонника ЗОЖ, желание делиться опытом и знаниями, готовность оказывать помощь в подготовке и организации спортивных мероприятий и в целом владение спортивными компетенциями.

Средний уровень: представители данной группы достаточно успешны в своей спортивной деятельности, т.к. обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Проявляют достаточную устойчивость мотивации на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней. Испытывают потребность в новых знаниях и проявляют готовность их получать, а также желание делиться опытом и знаниями. Отмечается формирование необходимых спортивных компетенций. Способны проявлять нестабильность спортивной результативности и, как следствие, - неспособность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Низкий уровень: представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Отмечается неспособность справиться с высокими тренировочными и соревновательными нагрузками. На момент тренировок характерны такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность», «Страх, ожидание провала», «Беспокойство».

Таким образом, формализация характеристик позволяет их сравнивать и формировать выводы о наиболее приемлемой траектории подготовки спортсмена с учетом слабых и сильных его сторон. Такой подход обеспечивает преемственность и заданную направленность тренировочного процесса, системность в использовании необходимой информации на этапах подготовки и позволит повысить качество взаимодействия участников – родителей, спортсменов, тренерского состава, психологов.

Учет в планировании подготовки спортсменов данных о мотивации, выносливости, уровнях сформированности соответствующих компетенций и профессионально важных качеств, позволяет оптимизировать процесс подготовки, распределять усилия участников в тренировочном процессе и, в итоге, повысить качество соревновательной деятельности.

#### **Список используемой литературы:**

1. Бальсевич, В.К. Основные положения «Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России»/ В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. -2002. - № 3. - С. 2.-8.

2. Булгакова, Н.Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. -2020. - № 1. - С. 10.

3. Гончарова, А.И. Современные системы спортивной подготовки в Российской Федерации / А.И. Гончарова // Наука 2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование, 2019. - С. 163-166.

4. Гуков, А.С. Инновации в мире физической культуры и спорта //А.С. Гуков, С.Ю. Махов // Наука 2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование, 2020. - С. 83-86.

5. Дружинина, Э.А. Значимость физкультурной деятельности в сознании будущих специалистов / Э.А. Дружинина // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 3. - С. 88-89.

6. Самойлина, В.Н. Окружающая среда, здоровье, спорт / В.Н. Самойлина, Э.Г. Галкин // Экология - здоровье - развитие: Матер, междунар. конф. Калинин, гос. ун-т. - Калининград, 2003. - С.177 - 181.

7. Столяров, В.И. Динамика спортивного движения. / В.И. Столяров // Спорт для всех. - 2018. - № 1. - С. 31-32.