

ГОРОДСКАЯ УПРАВА
ГОРОДА КАЛУГИ

Управление физической культуры, спорта
и молодежной политики города Калуги

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Вымпел» города Калуги
МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

248010, г. Калуга, ул. Телевизионная, д.18
Телефон, факс: (4842) 55-12-67
E-mail: vypel.kaluga@mail.ru

31.01.2020 № 23

На _____
№ _____ от _____

Заместителю Министра спорта
Российской Федерации,
председателю Координационной группы
Министерства спорта Российской Федерации
по экспериментальной и инновационной
деятельности в области физической культуры
и спорта

И.М. Сидоркевичу

Уважаемый Игорь Михайлович!

Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги направляет Вам отчет о реализации федеральной экспериментальной (инновационной) площадки по теме «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы» за 2019 год.

Приложения: на 62 л. в 1 экз.

Директор
МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги



Н.А. Ульяшина

Отчёт
о реализации федерального экспериментального (инновационного) проекта
федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой (ФЭП) за 2019 год

Ответственная организация: Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги (далее – СШОР «Вымпел»).

Тема: «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы».

Сроки реализации: 2019-2022 гг.

№	Мероприятие по утвержденной программе и плану ¹ реализации	Полнота выполненных работ, согласно заявленным программам и плану	Рекомендации по использованию и внедрению результатов проекта в практику	Предложения по корректировке мероприятий программы в соответствии с представленным отчётом	Примечания (отчетная документация)
1. Подготовительный этап					
1.1	Брифинг разработчиков проекта	Распределены обязанности участников экспериментального Проекта; заключено соглашение о сотрудничестве с КГУ им. К.Э. Циолковского с целью совместной научно-исследовательской деятельности.			1) Протокол по результатам брифинга разработчиков Проекта (приложение 1); 2) Соглашение о сотрудничестве с КГУ им. К.Э. Циолковского (приложение 2).
1.2	Формирование групп: - исполнителей Проекта; - респондентов;	Сформированы группы для участия в реализации Проекта: - исполнители (тренеры – 10 человек, студенты-волонтеры – 7 человек, преподаватели КГУ – 8 чело-			1) Приказ о назначении ответственных и формировании групп (приложение 3).

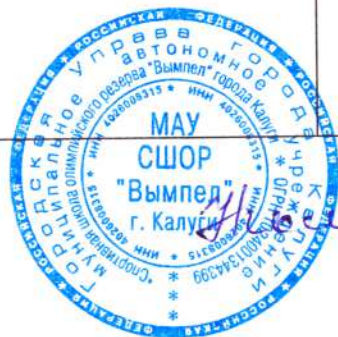
¹ При изменении и дополнении Программы или Плана мероприятий по реализации Проекта необходимо направить в Минспорт России (в том числе в ФЦПСР) обновленную Программу и План.

	<p>- экспертного совета; - редакционного совета</p>	<p>век, зам. директора по научной и методической работе, психолог); - респонденты- спортсмены – 300 человек; - экспертный совет – 5 человек; - редакционный совет – 3 человека. Изначально, по данным комплектования на 2018-2019 т.г., в проекте предполагалось участие 173 спортсменов, однако благодаря набору в сентябре 2019 года и сдаче переводных экзаменов произошло увеличение количества спортсменов до 300 человек.</p>			
		<p>Сформирован пакет психологического диагностического инструментария с учетом возраста и этапа подготовки спортсменов:</p>			
<p>1.3</p>	<p>Формирование пакета диагностических методик</p>	<p><u>Отбор (НП до года)</u> 1) Личностный опросник Г. Айзенка; 2) Цветовой тест состояний (Люшер); 3) Проективная методика “Несуществующее животное” (М.З.Дукаревич) <u>НП (свыше года):</u> 1)Опросник спортивной мотивации (Г.Д. Бабушкин,2001); 2)Анкета спортсмена (Е.Г. Бабушкин,2001); 3)Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спил-</p>	<p>Пакет психологического диагностического инструментария может быть использован для диагностики с учетом возраста и этапа подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах.</p>		<p>1)Пакет диагностического инструментария (приложение 4).</p>

	<p>бергер); 4) ИТДО (Л.Н. Собчик). <u>Т (СС):</u> 1) Методика изучения уровня притязаний и самооценки (А.М. Прихожан); 2) Методика «Потребность в достижении» (Ю. М. Орлов); 3) Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер) 4) Тренировочная тревожность спортсмена (Филлипс, модификация О.В. Демидович, Е.В. Мельник); 5) Методика акцентуации характера и темперамента личности (К. Леонгард, Г. Шмишек); 6) Методика диагностики способности к лидерству (Р.С. Немов).</p>			
	<p><u>ССМ:</u> 1) Методика диагностики потребности в самосовершенствовании (Г.Д. Бабушкин); 2) СУПОС 8; 3) Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик (взрослый вариант). <u>ВСМ</u> 1) Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев); 2) СУПОС 8; 3) Индивидуально-типологический</p>			

		опросник Л.Н. Собчик (взрослый вариант).			
1.4	Разработка содержания планов психологической подготовки и расписания занятий	Разработан план психологической подготовки. План был одобрен тренерским советом и включен в программы спортивной подготовки по видам спорта. Также было разработано и утверждено расписание групповых и индивидуальных (начиная с тренировочного этапа) занятий.	План психологической подготовки может быть включен в программы спортивной подготовки по группе видов спорта «спортивные единоборства».		1) Приказ об утверждении плана психологической подготовки и расписания занятий (приложение 5).
Экспериментальный этап					
2.1	Первичная диагностика спортсменов	Первичная диагностика спортсменов проведена в полном объеме. Спортсмены, которые не присутствовали на диагностике по причине болезни или участия в соревнованиях, прошли её позже в индивидуальном порядке.			1) График реализации работы первичной диагностики со студентами КГУ им. К.Э. Циолковского (приложение 6); 2) Примеры протокола исследования на этапе отбора, НП, СС, ССМ и ВСМ (приложение 7); 3) Примеры протокола целенаправленной диагностической беседы на этапе отбора, НП, СС, ССМ, ВСМ (приложение 8); 4) Пример дневника обратной связи для тренерского состава (приложение 9); 5) Аналитический отчет (приложение 10).

Руководитель проекта



Н.А. Ульяшина

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

ПРОТОКОЛ

заседания участников федеральной экспериментальной (инновационной) площадки по теме «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы»

12.11.2019 г.

№ 1

Присутствовали:

Руководитель проекта:
Ульяшина Надежда Александровна,
директор СШОР «Вымпел»

Научный руководитель:
Седин Виктор Иванович,
ведущий научный сотрудник
ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна
ФМБА России,
эксперт-психофизиолог НИЦСЭиК
КГУ им. К.Э. Циолковского

Разработчики:
Заурдина Светлана Яковлевна,
специалист по НИРС
КГУ им. К.Э. Циолковского;
Ващенко Алла Степановна,
заместитель директора по научной
и методической работе
СШОР «Вымпел»;
Мокина Евгения Сергеевна,
психолог СШОР «Вымпел»

Представители КГУ им. К.Э. Циолковского:
Симоненко Петр Петрович,
к.п.н., директор Института социальных отношений;
Белинская Татьяна Владимировна,
к.псих.н., доцент, директор Института психологии.

Председателем избран руководитель проекта, директор СШОР «Вымпел», Ульяшина Надежда Александровна.

Голосовали: за – 7 человек, против – нет, воздержались – нет.

Секретарем избран заместитель директора по научной и методической работе СШОР «Вымпел» Ващенко Алла Степановна.

Голосовали: за – 7 человек, против – нет, воздержались – нет.

Повестка дня:

1. О распределении обязанностей участников федерального экспериментального (инновационного) Проекта.
2. О заключении соглашения о сотрудничестве с КГУ им. К.Э. Циолковского.

1. Слушали:

Ульяшину Н.А., руководителя федеральной экспериментальной (инновационной) площадки, которая сообщила, что для эффективной работы над Проектом необходимо распределить обязанности среди участников. Надежда Александровна предложила:

1. Оставить за собой обязанности по общему руководству Проектом.
2. Возложить обязанности по обеспечению организационно-материальной базы Проекта, внедрению результатов эксперимента в практику работы школы, подготовке отчетно-аналитической научной документации на Ващенко Аллу Степановну.
3. Возложить обязанности по координации и проведению диагностической работы, реализации планов психологической подготовки респондентов, подготовке

аналитических отчетов по результатам психологической диагностики на Мокину Евгению Сергеевну.

Координацию совместной научно-исследовательской деятельности между сотрудниками СШОР «Вымпел» и КГУ им. К.Э. Циолковского возложить на Заурдину Светлану Яковлевну.

Просить научного руководителя Седина Виктора Ивановича оказывать научную, теоретическую и методическую помощь при подготовке материалов по экспериментальной и инновационной деятельности участников ФЭП, анализировать выполненную работу, при необходимости – вносить коррективы, проводить экспертизу отчетно-аналитической научной документации, оказывать помощь в подготовке научных статей к публикации.

Просить оказывать научно-исследовательскую поддержку и информационное и организационное содействие в привлечении студентов к реализации мероприятий Проекта Симоненко Петра Петровича (Институт социальных отношений) и Белинскую Татьяну Владимировну (Институт психологии).

Предложено сформировать группу исполнителей для участия в реализации проекта среди тренерского состава:

1. Корнеев Денис Сергеевич, Гераськов Виталий Юрьевич (дзюдо, самбо);
2. Дашко Ирина Владимировна, Ким Роберт Владимирович (тхэквондо);
3. Прохоров Виктор Николаевич, Миронов Сергей Анатольевич, Черненко Николай Николаевич, Мирошниченко Ксения Евгеньевна (кикбоксинг);
4. Прихожаев Игорь Анатольевич (универсальный бой);
5. Конопельчева Наталья Александровна (каратэ).

Объявлен количественный состав респондентов – спортсменов, участвующих в Проекте по этапам:

1. НП (до года, отбор) – 65 человек;
2. НП (свыше года) – 143 человека;
3. Т(СС) - 73 человека;
4. ССМ - 12 человек;
5. ВСМ - 7 человек;

Предложены кандидатуры экспертного совета Проекта: Седин В.И., Уляшина Н.А., Заурдина С.Я., Белинская Т.В., Симоненко П.П.

и редакционного совета Проекта: Ващенко А.С., Мокина Е.С., Кислова Е.Г. (инструктор-методист СШОР «Вымпел»).

Постановили:

1. Внести изменения в должностные инструкции директора, заместителя директора по научной и методической работе и психолога, добавив в них обязанности, касающиеся реализации экспериментального (инновационного) Проекта.

2. Издать Приказ о назначении ответственных и формировании групп исполнителей и респондентов федерального экспериментального (инновационного) Проекта и о создании экспертного и редакционного совета.

Голосовали: «за» единогласно.

2. Слушали:

Симоненко П.П., директора Института социальных отношений КГУ им. К.Э. Циолковского, который представил проект соглашения между СШОР «Вымпел» и КГУ

им. К.Э. Циолковского, а также список студентов-волонтеров, которые будут участвовать в реализации Проекта:

от Института социальных отношений:

1. Лопухин Андрей Станиславович, 3 курс;
2. Никитин Никита Владимирович, 3 курс;
3. Мищенко Никита Андреевич, 1 курс.

От Института психологии:

1. Акимкина Анна Андреевна, 3 курс;
2. Потапова Екатерина Витальевна, 3 курс;
3. Алмазова Елизавета Николаевна, 1 курс;
4. Белоусова Диана Вячеславовна, 4 курс

Представлен список преподавателей, ответственных за курирование студентов-волонтеров от Института социальных отношений:

1. Добейко Н.И. - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой Теории и методики физвоспитания;
2. Астахов А.В. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики физвоспитания;
3. Соломатникова Н.Г. - ст.преподаватель кафедры Теории и методики физвоспитания;
4. Шишлевская Т.А. - ст.преподаватель кафедры Теории и методики физвоспитания.

От Института психологии:

1. Подольская И.А. - кандидат философских наук, доцент кафедры Социальной и организационной психологии;
2. Бакурова О.Н. - кандидат психологических наук, доцент кафедры Психологии развития и образования, специалист по УМР;
3. Спиженкова М.А. - кандидат философских наук, доцент кафедры Общей и Юридической Психологии;
4. Богомолова Е.А. - кандидат психологических наук, доцент кафедры Психологии развития и образования.

Предложен разработанный план проведения диагностики респондентов студентами-волонтерами:

№	Мероприятие	Время проведения		Кол-во респондентов	Тренер	Вид спорта	Этап подготовки	Кол-во волонтеров (студентов)	Место проведения
		Дни	Время						
1	Первичная диагностика на этапе начальной подготовки	Вт	17-18	20 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	НП-1 (отбор)	1-2	с/з «Тайфун»
		Пн	9-11	30 чел	Корнеев Д.С. Гераськов В.Ю.	дзюдо, самбо	НП-1		«Вымпел»
		Вт	16.30-17.30	15 чел	Мирошниченко К.Е.	кикбоксинг	НП-1		«Вымпел»
		Пн	16-17	20 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	НП-2	1-2	«Вымпел»
		Пн	17-18	15 чел	Ким Р.В.	тхэквондо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	14-15	25 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	14-15	20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	9-11	20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	16-17	18 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-4		«Вымпел»
		Вт	15-16	15 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	НП-3		«Вымпел»
Вт	16.30-17.30	10 чел	Черненко Н.Н.	кикбоксинг	НП-3	СОШ №28			
2	Первичная диагностика на тренировочном этапе	Пн	16.30-17.30	15 чел	Прохоров В.Н.	кикбоксинг	Т-1	1-2	с/з «Полет»
		Вт	17-18	10 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	Т-4		«Вымпел»
		Пт	16-17	22 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	Т-3,5		«Вымпел»
		Пт	18-19	13 чел	Конопельчева	каратэ	Т-4		«Вымпел»

	подготовки	Пн	18.30-19.30	13 чел	Н.А. Черненко Н.Н.	кикбоксинг	Т-3		СОШ №44
		Ср	18-19	6 чел	Корнеев Д.С.	самбо	ССМ		1-2
3	Первичная диагностика на этапе совершенствования спортивного мастерства	Ср	18-19	4 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	ССМ	«Вымпел»	
		По согласованию		2 чел	Прихожаев И.А.	Универсальный бой	ССМ	«Вымпел»	
		4	Первичная диагностика на этапе высшего спортивного мастерства	По согласованию		3 чел	Прихожаев И.А.	Универсальный бой	ВСМ
Вт	18.30-19.30			2 чел	Прохоров В.Н.	кикбоксинг	ВСМ	«Вымпел»	

Постановили:

1. Доработать соглашение между СШОР «Вымпел» и КГУ им. К.Э. Циолковского и подписать его.
2. Провести психологическую диагностику респондентов и анализ результатов исследования.

Голосовали: «За» единогласно.

Председатель



Н.А. Ульяшина

Секретарь

Вацк

А.С. Ващенко

СОГЛАШЕНИЕ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ

г. Калуга

«15» ноября 2019 г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского», именуемое в дальнейшем «Университет», в лице ректора Казака Максима Анатольевича, действующего на основании Устава, с одной стороны, и Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги, именуемое в дальнейшем «Спортивная школа «Вымпел», в лице директора Ульяшиной Надежды Александровны, действующей на основании Устава, с другой стороны, а совместно именуемые «Стороны», заключили настоящее соглашение о нижеследующем.

1. Предмет соглашения

1.1. Стороны, руководствуясь действующим законодательством Российской Федерации и Калужской области, исходя из принципов сотрудничества и взаимной ответственности за осуществление совместной деятельности, невмешательства в исключительную компетенцию друг друга, обязуются установить взаимодействие с целью образовательной и научно-исследовательской деятельности, в том числе в части реализации экспериментального (инновационного) проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы» (далее – Проект).

2. Обязательства сторон

2.1. Университет обязуется:

- проводить совместные научно-исследовательские работы в направлениях, согласованных со Спортивной школой «Вымпел»;
- оказывать содействие прохождению учебных и производственных практик студентов в Спортивной школе «Вымпел»;
- оказывать научно-исследовательскую поддержку мероприятий Проекта (преподаватели и студенты университета примут участие в проведении научных исследований по проблематике Проекта);
- оказывать информационное и организационное содействие в привлечении студентов к реализации мероприятий Проекта;
- участвовать в разработке и подготовке к изданию полиграфической и рекламной продукции Проекта, как производных научных исследований;
- проводить экспертизу продуктов Проекта (методических пособий);
- участвовать в организации и проведении научных конференций, круглых столов, мастер-классов и других видах деятельности, предусмотренных Проектом (приложение № 1-3), являющихся неотъемлемой частью настоящего соглашения.

2.2. Спортивная школа «Вымпел» обязуется:

- проводить совместные научно-исследовательские работы в направлениях, согласованных с Университетом;
- предоставлять возможность прохождения учебных практик и стажировок студентов Университета на своей базе;
- создавать условия для участия студентов и преподавателей Университета в реализации мероприятий Проекта;

2.3. Стороны действуют на основании Плана, утвержденного Сторонами.

3. Финансовые условия

3.1. Настоящее соглашение заключено без взаимных финансовых обязательств Сторон.

3.2. Финансовые обязательства оговариваются в отдельных договорах, которые дополнительно могут быть заключены между Университетом и Спортивной школой «Вымпел» по конкретным направлениям сотрудничества.

4. Ответственность сторон

4.1. За неисполнение и ненадлежащее исполнение обязательств по настоящему

соглашению Стороны несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и законодательством Калужской области.

4.2. Все споры и разногласия между Сторонами решаются путем переговоров.

5. Срок действия соглашения

и порядок внесения в него изменений и дополнений

5.1. Настоящее соглашение заключается сроком на пять лет и вступает в силу с момента его подписания Сторонами. По истечении пятилетнего срока соглашение может быть пролонгировано по соглашению Сторон, о чем Стороны подписывают дополнительное соглашение.

5.2. Настоящее соглашение может быть досрочно расторгнуто по соглашению Сторон.

5.3. Каждая из Сторон вправе расторгнуть настоящее соглашение в одностороннем порядке, путём письменного уведомления другой Стороны не менее чем за два месяца до предполагаемой даты его расторжения.

5.4. В настоящее соглашение по письменному соглашению Сторон могут быть внесены изменения и/или дополнения в порядке, предусмотренном действующим законодательством РФ, которые имеют силу только в том случае, если они оформлены в письменном виде и подписаны обеими Сторонами.

6. Заключительные положения

6.1. Взаимоотношения Сторон, неурегулированные настоящим соглашением, регулируются по правилам и в порядке действующего законодательства РФ.

6.2. Ответственное лицо от Университета за выполнение условий настоящего соглашения: Заурдина Светлана Яковлевна, специалист по НИРС КГУ им. К.Э. Циолковского, 8-920-617-66-26, zaurdina2010@yandex.ru
(Ф.И.О., должность, тел., эл. почта)

6.3. Ответственное лицо от Спортивной школы «Вымпел» за выполнение условий настоящего соглашения: Ващенко Алла Степановна, заместитель директора по научной и методической работе, 8-910-594-30-81, vympel.kaluga@mail.ru
(Ф.И.О., должность, тел., эл. почта)

6.4. Настоящее соглашение составлено в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному для каждой из Сторон.

7. Юридические адреса и подписи сторон

УНИВЕРСИТЕТ:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского»
КГУ им. К.Э. Циолковского

Юридический адрес: 248023, г. Калуга, ул. Ст. Разина, д.26

ИНН 4027008974
Тел. (4842) 576120

Ректор
М.П.

Казак М.А./

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЫМПЕЛ»:

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

МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

Юридический адрес: 248010, г. Калуга, ул. Телевизионная, д. 18

ИНН 4026008315
Тел. (4842) 551267

Директор
М.П.

Ульяшина Н.А./



План совместной деятельности по реализации экспериментального (инновационного) проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы»

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Кол-во волонтеров (студентов)	Место проведения
1	Первичная диагностика спортсменов, участвующих в эксперименте	ноябрь 2019	5-10	СШОР «Вымпел»
2	Анализ и интерпретация полученных результатов диагностики спортсменов, участвующих в эксперименте	декабрь 2019	5-10	СШОР «Вымпел», КГУ им. К.Э. Циолковского
3	Работа студентов, участвующих в реализации экспериментального (инновационного) проекта, по темам выпускных квалификационных работ (приложение 3)	2020-2021	5-10	СШОР «Вымпел», КГУ им. К.Э. Циолковского
4	Участие в научно-практических конференциях с результатами эксперимента	2020-2021	5-10, преподаватели ИСО и ИП КГУ им. К.Э. Циолковского	По согласованию
5	Повторная диагностика спортсменов, участвующих в эксперименте	сентябрь 2020	5-10	СШОР «Вымпел»
6	Итоговая диагностика спортсменов, участников эксперимента	сентябрь 2021	5-10	СШОР «Вымпел»
7	Выступление студентов на студенческой научно-практической конференции	апрель 2020 апрель 2021	5-10, преподаватели ИСО и ИП КГУ им. К.Э. Циолковского	КГУ им. К.Э. Циолковского
8	Выступление на методическом объединении отделения единоборств	май 2020, май 2021	5-10	СШОР «Вымпел»
9	Подготовка методического пособия «Рекомендации по организации психологической подготовки» (для использования в программах спортивной подготовки группы видов спорта «Спортивные единоборства»)	2020-2021	5-10, преподаватели ИСО и ИП КГУ им. К.Э. Циолковского	СШОР «Вымпел», КГУ им. К.Э. Циолковского
10	Экспертиза методического пособия «Рекомендации по организации психологической подготовки»	сентябрь 2020, сентябрь 2021	преподаватели ИСО и ИП КГУ им. К.Э. Циолковского	КГУ им. К.Э. Циолковского



Ректор
М.П.

/Казак М.А./



Директор
М.П.

/Ульяшина Н.А./

План психологической диагностики спортсменов - участников эксперимента, занимающихся спортивными единоборствами

№	Мероприятие	Время проведения		Кол-во респондентов	Тренер	Вид спорта	Этап подготовки	Кол-во волонтеров (студентов)	Место проведения
		Дни	Время						
1	Первичная диагностика на этапе начальной подготовки	Вт	17-18	20 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	НП-1 (отбор)	1-2	с/з «Тайфун»
		Пн	9-11	30 чел	Корнеев Д.С. Гераськов В.Ю.	дзюдо, самбо	НП-1		«Вымпел»
		Вт	16.30-17.30	15 чел	Мирошниченко К.Е.	кикбоксинг	НП-1		«Вымпел»
		Пн	16-17	20 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	НП-2	1-2	«Вымпел»
		Пн	17-18	15 чел	Ким Р.В.	тхэквондо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	14-15	25 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	14-15	20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	9-11	20 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-2		«Вымпел»
		Ср	16-17	18 чел	Гераськов В.Ю.	дзюдо	НП-4		«Вымпел»
		Вт	15-16	15 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	НП-3		«Вымпел»
		Вт	16.30-17.30	10 чел	Черненко Н.Н.	кикбоксинг	НП-3		СОШ №28
2	Первичная диагностика на тренировочном этапе подготовки	Пн	16.30-17.30	15 чел	Прохоров В.Н.	кикбоксинг	T-1	1-2	с/з «Полет»
		Вт	17-18	10 чел	Миронов С.А.	кикбоксинг	T-4		«Вымпел»
		Пт	16-17	22 чел	Корнеев Д.С.	дзюдо	T-3,5		«Вымпел»
		Пт	18-19	13 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	T-4		«Вымпел»
		Пн	18.30-19.30	13 чел	Черненко Н.Н.	кикбоксинг	T-3		СОШ №44
3	Первичная диагностика на этапе совершенствования спортивного мастерства	Ср	18-19	6 чел	Корнеев Д.С.	самбо	ССМ	1-2	«Вымпел»
		Ср	18-19	4 чел	Конопельчева Н.А.	каратэ	ССМ		«Вымпел»
		По согласованию		2 чел	Прихожаев И.А.	Универсальный бой	ССМ		«Вымпел»
4	Первичная диагностика на этапе высшего спортивного мастерства	По согласованию		3 чел	Прихожаев И.А.	Универсальный бой	ВСМ	1-2	«Вымпел»
		Вт	18.30-19.30	2 чел	Прохоров В.Н.	кикбоксинг	ВСМ		«Вымпел»



Ректор

М.П.

/Казак М.А./

Директор

М.П.

/Ульяшина Н.А./



Тематика выпускных квалификационных работ для студентов, участвующих в реализации экспериментального (инновационного) проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы»

1. Исследование индивидуально-типологических особенностей личности занимающихся и не занимающихся спортивной деятельностью.
2. Изучение индивидуальных особенностей спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта.
3. Исследование эмоционально-волевой сферы личности спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.
4. Программа психологического сопровождения спортсмена в послесоревновательный период.
5. Исследование самосознания спортсменов, специализирующихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
6. Исследование генетически пассионарно-аттрактивных возможностей спортсменов занимающихся спортивными единоборствами.
7. Исследование мотивационно-потребностной сферы личности спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.
8. Изучение уровня эмоционального интеллекта спортсменов на тренировочном этапе спортивной подготовки.
9. Исследование зависимости психической надежности в спортивной деятельности от типологических особенностей личности.
10. Исследование психологических состояний спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами, в предсоревновательный период.
11. Исследование психической надежности спортсменов, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе и выступающих на официальных соревнованиях.
12. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.
13. Методика психологической подготовки в избранном виде спорта.
14. Специфика предстартовых состояний у спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.
15. Разработка психологической методики предсоревновательной подготовки спортсменов высокого класса.
16. Разработка психологической методики восстановления в послесоревновательный период для спортсменов высокого класса.
17. Психологические аспекты ориентации и отбора в спортивных единоборствах.
18. Программа профилактики эмоционального выгорания тренеров.
19. Оценка профессиональной компетентности тренеров (по видам спорта / по стажу профессиональной деятельности).
20. Результативность соревновательной деятельности при различных предстартовых состояниях.



Ректор

М.П.

/Казак М.А./



Директор

М.П.

Ульяшина Н.А. /

ПРИКАЗ

от 12 ноября 2019 г.

№ 01-11/105

г. Калуга

Об организации работы федеральной экспериментальной (инновационной) площадки

На основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 11.11.2019 №927 «О признании организаций федеральными экспериментальными (инновационными) площадками и с целью эффективной реализации федерального экспериментального (инновационного) проекта,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Возложить обязанности по обеспечению организационно-материальной базы Проекта, внедрению результатов эксперимента в практику работы школы, подготовке отчетно-аналитической научной документации на заместителя директора по НиМР Ващенко Аллу Степановну.

2. Возложить обязанности по координации и проведению диагностической работы, реализации планов психологической подготовки респондентов, подготовке аналитических отчетов по результатам психологической диагностики на психолога Мокину Евгению Сергеевну.

3. Возложить обязанности по общему руководству Проектом на директора Ульяшину Надежду Александровну.

4. Сформировать группу исполнителей для участия в реализации проекта среди тренерского персонала в следующем составе:

1. Корнеев Денис Сергеевич, Гераськов Виталий Юрьевич (дзюдо, самбо);
2. Дашко Ирина Владимировна, Ким Роберт Владимирович (тхэквондо);
3. Прохоров Виктор Николаевич, Миронов Сергей Анатольевич, Черненко Николай Николаевич, Мирошниченко Ксения Евгеньевна (кикбоксинг);
4. Прихожаев Игорь Анатольевич (универсальный бой);
5. Конопельчева Наталья Александровна (каратэ).

6. Утвердить количественный состав респондентов – спортсменов, участвующих в Проекте по этапам:

1. НП (до года, отбор) – 65 человек;
2. НП (свыше года) – 143 человека;
3. Т(СС) - 73 человека;
4. ССМ - 12 человек;
5. ВСМ - 7 человек;

7. Утвердить экспертный совет Проекта в следующем составе:

1. Седин В.И., д.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России;
2. Ульяшина Н.А., директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги;
3. Заурдина С.Я., специалист по НИРС КГУ им. К.Э. Циолковского;
4. Белинская Т.В., к.псх.н., доцент, директор Института психологии КГУ им. К.Э. Циолковского;
5. Симоненко П.П., к.п.н., директор Института социальных отношений КГУ им. К.Э. Циолковского.

8. Утвердить редакционный совет Проекта в следующем составе:

1. Ващенко А.С., заместитель директора по научной и методической работе МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги;
2. Мокина Е.С., психолог МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги;
3. Кислова Е.Г., инструктор-методист МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги.

9. Приказ вступает в силу с момента подписания.

10. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор



Н.А. Ульяшина

Пакет диагностических методик, сформированный с учетом возраста и этапа подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах.

Таблица 1 - Методы и методики, используемые при первичной диагностике на этапе отбора (7-10 лет)

Объект изучения	Методы, методики	Измеряемый компонент (показатели)	Источники
Мотивационно-потребностная сфера	1) Беседа, наблюдение; 2) Авторская анкета для родителей спортсменов этапа отбора, разработанная МАУ СШОР «Вымпел».	1.Перспективное целеполагание; 2. Мотивация к спортивной деятельности (сознательность выбора вида спорта, ожидания от выбранного вида спорта и т.д.); 3.Желание тренироваться.	Дружинин В.Н. Экспериментальная психология / В.Н. Дружинин.- СПб: Издательство «Питер», 2000. - 320 с.: ил. - (Серия «Учебник нового века»)
Эмоционально-волевая сфера	Цветовой тест состояния	Сформированность эмоционально-волевой сферы	МУЛЬТИПСИХОМЕТР-05
Личностная сфера (личностные качества)	1)Методика «Несуществующее животное»; 2)Личностный опросник Г. Айзенка (детский вариант)	1.Индивидуально-типологические особенности личности; 2. Тип нервной системы; 3. Темперамент.	1)Гребень Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов/ Н.Ф. Гребень. – Мн.: Современ. школа, 2007. – 496 с.; 2)МУЛЬТИПСИХОМЕТР-05.
Когнитивная сфера	Беседа, наблюдение	Общая осведомленность о конкретном виде спорта	Пряжникова Е. Ю. Профорентация : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. Ю. Пряжникова, Н.С. Пряжников. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 496 с. Составляющие профессиональной ориентации и место физического воспитания в профессиональном обучении.

Таблица 2 - Методы и методики, используемые при первичной диагностике на этапе начальной подготовки (7-12 лет)

Объект изучения	Методы, методики	Измеряемый компонент (показатели)	Источники
Мотивационно-потребностная сфера	1)Методика диагностики силы правильности выбора и интереса к спорту (Г.Д. Бабушкин); 2)Методика диагностика спортивной мотивации спортсмена (Г.Д. Бабушкин); 3) Целенаправленная диагностическая беседа.	1.Степень устойчивости интереса к занятиям спортом; 2.Потребность в достижении результатов; 3. Мотивация спортивной деятельности (мотивация на тренировки или соревнования); 4. Перспективное целеполагание.	Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
Эмоционально-волевая сфера	Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер)	1.Жажда соревновательной деятельности (высокая мотивация тренироваться, средний уровень тревожности)	Воскресенская Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова.

			– Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с.
Личностная сфера (личностные качества)	1)Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик (детский вариант); 2)Целенаправленная диагностическая беседа.	1.Индивидуально-типологические особенности личности; 2.Индицирование себя как спортсмена; 3. Уровень адаптации в условиях спортивной школы.	1)Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. /Л.Н. Собчик. - СПб.: Речь, 2005. 2)Тихвинская Е.О. Психология переживаний в спорте/Е.О. Тихвинская. - СПб., 2007; 3)Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии/Л.А. Головей. – СПб.: Речь, 2001.
Когнитивная сфера	Беседа, наблюдение	1.Базовое знание; 2.Потребность в получении новых знаний; 3.Начальный уровень формирования компетенций.	-

Таблица 3 - Методы и методики, используемые при первичной диагностике на тренировочном этапе (12-17 лет)

Объект изучения	Методы, методики	Измеряемый компонент (показатели)	Источники
Мотивационно-потребностная сфера	1)Методика изучения уровня притязаний и самооценки (А.М. Прихожан); 2) Целенаправленная диагностическая беседа; 3)Методика «Потребность в достижении» (Ю.М. Орлов).	1.Адекватность притязаний и уровень самооценки; 2. Устойчивость мотивации; 3.Значимость достижения цели; 4.Значимость спортивной деятельности; 5.Потребность в достижении цели.	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; 2)Тихвинская Е.О. Психология переживаний в спорте/Е.О. Тихвинская. - СПб., 2007; 3)Ильин Е.П. Мотивация и мотивы/ Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2002 -512 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).
Эмоционально-волевая сфера	1)Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер); 2)Тренировочная тревожность спортсмена (Филлипс, модификация О.В. Демидович, Е.В. Мельник).	1.1.Жажда соревновательной деятельности (высокая мотивация тренироваться, средний уровень тревожности); 2.Эмоциональная надежность.	1) Воскресенская, Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с; 2) Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
Личностная сфера (личностные качества)	1)Методика акцентуации характера и темперамента личности (К. Леонгард, Г.	1.Характерологические особенности (акцентуации характера);	1) Леонгард К. Акцентуированные личности/ К. Леонгард.- М.:

	Шмишек); 2)Целенаправленная диагностическая беседа 2) Методика диагностики способности к лидерству (Р.С. Немов).	2.Самоанализ своей спортивной деятельности; 3.Уровень самооценки; 4.Уровень самоотношения; 5.Межличностное общение личности (социометрия); 7.Способность к лидерству; 8. Тип нервной системы.	Эксмо-Пресс, 2001; 2)Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики/ Л.Н. Собчик. - СПб.: Речь, 2005. 3)Тихвинская Е.О. Психология переживаний в спорте/ Е.О. Тихвинская.- СПб., 2007; 4)Мальцева, Ю.А. Психология управления: учеб. пособие / Ю. А. Мальцева, О. Ю. Яценко.- Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016.- 92 с.
Когнитивная сфера	Целенаправленная диагностическая беседа, наблюдение	1.Готовность к новым знаниям; 2.Потребность в новых знаниях; 3.Активная позиция сторонника ЗОЖ; 4.Способность использовать новые знания на практике; 5.Базовый уровень формирования компетенций.	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.

Таблица 4 - Методы и методики, используемые при первичной диагностике на этапе совершенствования спортивного мастерства (18-21 лет)

Объект изучения	Методы, методики	Измеряемый компонент (показатели)	Источники
Мотивационно-потребностная сфера	1) Методика диагностики потребности в самосовершенствовании (Г.Д. Бабушкин); 2)Целенаправленная диагностическая беседа.	1.Потребность в самосовершенствовании; 2. Потребность в достижении цели; 3.Мотивация на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней.	1)Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с. 2)Ильин Е. П. Мотивация и мотивы/Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2002 - 512 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»)
Эмоционально-волевая сфера	1) СУПОС 8	1.Эмоциональное состояние; 2.Эмоциональная стабильность.	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)	1.Качества личности 2.Способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок 3.Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению;	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.

		4. Индивидуально-типологические особенности личности; 5. Склонность к доминированию	3) Методика «Тип поведенческой активности» Л.И. Вассермана и Н.В. Гуменюка [электронный ресурс]/ Психологический практикум.- режим доступа: https://psylist.net/praktikum/00070.htm
Когнитивная сфера	Целенаправленная диагностическая беседа, наблюдение	1.Готовность к новым знаниям; 2. Потребность в новых знаниях; 3. Активная позиция сторонника ЗОЖ; 4. Желание делиться опытом и знаниями; 5. Формирование компетенций.	Тихвинская Е. О. Психология переживаний в спорте/ Е.О. Тихвинская.- СПб., 2007.

Таблица 5. Методы и методики, используемые при первичной диагностике на этапе высшего спортивного мастерства (от 22 лет)

Объект изучения	Методы, методики	Измеряемый компонент (показатели)	Источники
Мотивационно-потребностная сфера	1) Целенаправленная диагностическая беседа	1.Ценностная ориентация	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; 2)Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
Эмоционально-волевая сфера	1) 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 самооотношения (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;	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: https://psylist.net/praktikum/00070.htm ; 4) Столин В.В. Самосознание

		7. Коммуникабельность; 8. Самосознание личности.	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.

Управление физической культуры, спорта и молодёжной политики города Калуги
муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва
«Вымпел» города Калуги

ПРИКАЗ

от 12 ноября 2019 г.

№ 01-11/106

г. Калуга

Об утверждении плана психологической подготовки и расписания занятий

С целью эффективной психологической подготовки спортсменов в рамках реализации федерального экспериментального (инновационного) Проекта,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить разработанный план психологической подготовки по этапам спортивной подготовки (приложение 1).
2. Утвердить расписание занятий по психологической подготовке (приложение 2).
3. Приказ вступает в силу с момента подписания.
4. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Директор



Н.А. Ульяшина

**План психологической подготовки
по этапам спортивной подготовки (в астрономических часах)**

Этапы спортивной подготовки Виды психологической подготовки	НП		Т		ССМ	ВСМ
	до года	св.года	до 2 лет	св. 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
ИТОГО	13	17	23	28	34	43

Примечание: НП – этап начальной подготовки; Т – тренировочный этап; ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства;
ВСМ – этап высшего спортивного мастерства.

Расписание
групповых занятий по психологической подготовке*

Вид спорта/ день недели	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
дзюдо	9.00-9.30 – НП-1				14.00-14.40 – НП-2
	18.00-18.30 – Т-3,5				
	9.00-9.40 – НП-2				16.00-16.40- НП-4
самбо			9.00-9.30 – НП-1		
	18.00-18.30 - ССМ				
тхэквондо	17.00-17.40- НП-2				
каратэ		16.30-17.00- НП-1			16.00-16.40-НП-3
	18.00-18.30 - ССМ				
кикбоксинг		16.00-16.30 - ВСМ		16.30-17.00- НП-1	
		16.30-17.00- Т-1, Т-4		15.00-15.40-НП-3	
универсальный бой			16.00-16.30 - ССМ		
			16.00-16.30 - ВСМ		

4-8.11.2019 – числитель

11-15.11.2019 – знаменатель

* - индивидуальные занятия по психологической подготовке проводятся по отдельному графику, привязанному к плану соревнований в каждом виде спорта.

**График проведения первичной диагностики спортсменов-респондентов
студентами КГУ им. К.Э. Циолковского**

Дата и время проведения	Участник	Кафедра	Вид спорта	Группа	Тренер	Место проведения	Кол-во респондентов	Психодиагностическая методика	Обратная связь
22.11.2019 15.00-16.00	Потапова Екатерина	психологии	кикбоксинг	НП-3	Миронов С.А., Черненко Н.Н.	МАУ СШОР «Вымпел»	25	1)Опросник спортивной мотивации (Г.Д. Бабушкин,2001); 2)Анкета спортсмена (Е.Г. Бабушкин,2001); 3)Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер); 4) ИТДО (Л.Н. Собчик).	22.12 Протокол обратной связи предоставлен
25.11.2019 16.40-18.00	Алмазова Елизавета	психологии	тхэквондо	НП-2	Ким Р.В., Дашко И.В.	МАУ СШОР «Вымпел»	15	1) Опросник спортивной мотивации (Г.Д. Бабушкин,2001); 2) Анкета спортсмена (Е.Г. Бабушкин,2001); 3)Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер); 4) ИТДО (Л.Н. Собчик).	09.12 Протокол обратной связи предоставлен
27.11.2019 15.40-17.00	Акимкина Анна	психологии	дзюдо	НП-4	Гераськов В.Ю.	МАУ СШОР «Вымпел»	18	1) Опросник спортивной мотивации (Г.Д. Бабушкин,2001); 2) Анкета спортсмена (Е.Г. Бабушкин,2001); 3)Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер); 4) ИТДО (Л.Н. Собчик).	09.12 Протокол обратной связи предоставлен

2.12.2019 14.30-15.30	Акимкина Анна	психологии	дзюдо	НП-2	Корнеев Д.С., Гераськов В.Ю.	МАУ СШОР «Вымпел»	45	1) Опросник спортивной мотивации (Г.Д. Бабушкин,2001); 2) Анкета спортсмена (Е.Г. Бабушкин,2001); 3)Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер); 4) ИТДО (Л.Н. Собчик).	12.12 Протокол обратной связи предоставлен
4.12.2019 9.00-10.00	Белоусова Диана	психологии	дзюдо, самбо	отбор	Корнеев Д.С., Гераськов В.Ю.	МАУ СШОР «Вымпел»	30	1) Личностный опросник Г. Айзенка; 2) Цветовой тест состояний (Люшер); 3) Проективная методика “Несуществующее животное” (М.3.Дукаревич)	29.12 Протокол обратной связи предоставлен
16.00-17.00	Акимкина Анна	психологии	дзюдо	НП-2	Гераськов В.Ю.	МАУ СШОР «Вымпел»	20	1) Опросник спортивной мотивации (Г.Д. Бабушкин,2001); 2) Анкета спортсмена (Е.Г. Бабушкин,2001); 3)Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер); 4) ИТДО (Л.Н. Собчик).	12.12 Протокол обратной связи предоставлен
16.00-17.00	Алмазова Елизавета	психологии	каратэ	НП-3	Конопельчева Н.А.	МАУ СШОР «Вымпел»	20	1) Опросник спортивной мотивации (Г.Д. Бабушкин,2001); 2) Анкета спортсмена (Е.Г. Бабушкин,2001); 3)Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер); 4) ИТДО (Л.Н. Собчик).	22.01 Протокол обратной связи предоставлен

	Белоусова Диана	психологии	кاراتэ	отбор	Конопельчева Н.А.	МАУ СШОР «Вымпел»	20	1) Личностный опросник Г. Айзенка; 2) Цветовой тест состояний (Люшер); 3) Проективная методика «Несуществующее животное» (М.З.Дукаревич)	14.12 Протокол обратной связи предоставлен
5.12.2019 16.30-17.30	Белоусова Диана	психологии	кикбоксинг	отбор	Мирошниченко К.Е.	МАУ СШОР «Вымпел»	15	1) Личностный опросник Г. Айзенка; 2) Цветовой тест состояний (Люшер); 3) Проективная методика «Несуществующее животное» (М.З.Дукаревич)	21.12 Протокол обратной связи предоставлен
9.12.2019 18.00-19.30	Акимкина Анна	психологии	дзюдо	Т-3, Т-5	Корнеев Д.С.	МАУ СШОР «Вымпел»	22	1) Методика изучения уровня притязаний и самооценки (А.М. Прихожан); 2) Методика «Потребность в достижении» (Ю. М. Орлов); 3) Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер) 4) Тренировочная тревожность спортсмена (Филлипс, модификация О.В. Демидович, Е.В. Мельник); 5) Методика акцентуации характера и темперамента личности (К. Леонгард, Г. Шмишек); 6) Методика диагностики способности к лидерству (Р.С. Немов).	15.12 Протокол обратной связи предоставлен

<p>10.12.2019 16.30-18.00</p>	<p>Потапова Екатерина</p>	<p>психологии</p>	<p>кикбоксинг</p>	<p>Т-1, Т-4</p>	<p>Прохоров В.Н., Миронов С.А., Черненко Н.Н.</p>	<p>МАУ СШОР «Вымпел»</p>	<p>38</p>	<p>1) Методика изучения уровня притязаний и самооценки (А.М. Прихожан); 2)Методика «Потребность в достижении» (Ю. М. Орлов); 3)Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер) 4) Тренировочная тревожность спортсмена (Филлипс, модификация О.В. Демидович, Е.В. Мельник); 5) Методика акцентуации характера и темперамента личности (К. Леонгард, Г. Шмишек); 6) Методика диагностики способности к лидерству (Р.С. Немов).</p>	<p>15.12 Протокол обратной связи предоставлен</p>
<p>11.12.2019 17.00-18.30</p>	<p>Алмазова Елизавета</p>	<p>психологии</p>	<p>каратэ</p>	<p>Т-4</p>	<p>Конопельчева Н.А.</p>	<p>МАУ СШОР «Вымпел»</p>	<p>13</p>	<p>1) Методика изучения уровня притязаний и самооценки (А.М. Прихожан); 2)Методика «Потребность в достижении» (Ю. М. Орлов); 3)Методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер) 4) Тренировочная тревожность спортсмена (Филлипс, модификация О.В. Демидович, Е.В. Мельник); 5) Методика акцентуации характера и темперамента личности (К. Леонгард, Г.</p>	<p>26.12 Протокол обратной связи предоставлен</p>

								Шмишек); 6) Методика диагностики способности к лидерству (Р.С. Немов).	
17.12.2019 17.30-18.30	Потапова Екатерина	психологии	кикбоксинг, универсальн ый бой	ВСМ	Прохоров В.Н., Прихожаев И.А.	МАУ СШОР «Вымпел»	7	1) Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев); 2)СУПОС 8; 3)Индивидуально- типологический опросник Л.Н. Собчик (взрослый вариант)	30.12 Протокол обратной связи предоставлен
18.12.2019 11.00-11.30	Мищенко Никита	физкультуры	опрос	тренеры	-	МАУ СШОР «Вымпел»	13	Авторская анкета, направленная на опрос тренерского, студенческого и преподавательского состава (2019)	24.01.2020 Протокол обратной связи предоставлен Планирование участия в научно- практической конференции
	Никитин Никита	физкультуры	опрос	тренеры	-	МАУ СШОР «Вымпел»	13	Диагностика эмоционального выгорания (Бойко В.В.)	27.01.2020 Протокол обратной связи предоставлен Планирование участия в научно- практической конференции
	18.00-19.00	Акимкина Анна	психологии	дзюдо, каратэ,	ССМ	Корнеев Д.С., Конопельчева	МАУ СШОР «Вымпел»	12	1)Методика диагностики потребности в

			универсальный бой		Н.А., Прхожаев И.А.			самосовершенствовании (Г.Д. Бабушкин); 2)СУПОС 8; 3)Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик (взрослый вариант).	обратной связи предоставлен
10.01.2020 12.00-13.00	Белоусова Диана	психологии	обсуждение результатов	-	-	МАУ СШОР «Вымпел»	-	-	Планирование участия в научно-практической конференции
15.01.2020 14.00-.15.00	Акимкина Анна	психологии	обсуждение результатов	-	-	МАУ СШОР «Вымпел»	-	-	Планирование участия в научно-практической конференции и написание курсовой работы по данному исследованию
24.01.20 10.00-10.30	Алмазова Елизавета	психологии	обсуждение результатов	-	-	МАУ СШОР «Вымпел»	-	-	Планирование участия в научно-практической конференции

Руководитель проекта



Н.А. Ульяшина

**ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ
ЭТАП ОТБОРА (НП ДО ГОДА)**
(*с учетом сохранения анонимности респондента)

Вид спорта: дзюдо
Этап подготовки: отбор (НП до года)

Дата и место проведения исследования:
05.12.2019, МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

ФИО спортсмена: МДА
Возраст: 9 лет

1) Результаты оценки индивидуально-типологический черт личности (методика «Личностный опросник Г. Айзенка» (детский вариант)):

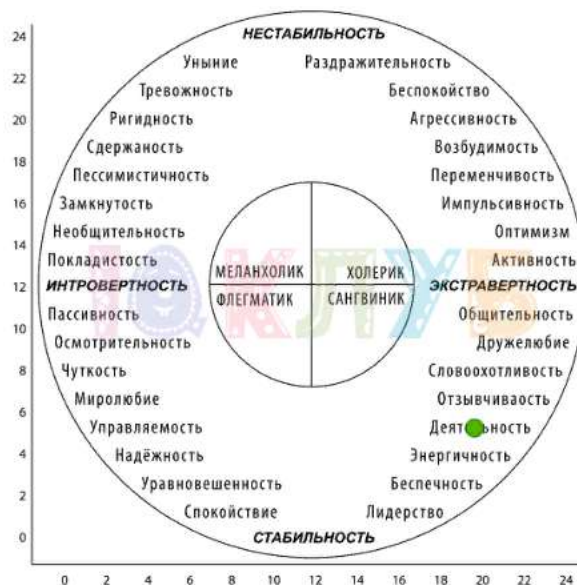


Рисунок 1 - Наглядное изображение получаемых результатов

2) Результаты оценки эмоционального состояния (методика цветового теста состояний):
желтый цвет означает, что ребенок ожидает от занятий только хорошего, склонен слушаться тренера, выполнять его указания.

Таблица 1 - Количественная характеристика полученных результатов

Балл	Интерпретация
4	Благоприятное эмоциональное состояние

3) Результаты оценки личностных черт спортсменов (методика «Несуществующее животное» (М.З.Дукаревич)):

Таблица 2 - Количественная характеристика полученных результатов

№	Признак	Характеристика рисунка
1	Тенденции к размышлению, рефлексивность	Смещение рисунка влево
2	Самораспространение, агрессивность, повышенная возбудимость	Крупное изображение
3	Эгоцентризм	Положение анфас
4	Поверхностность, импульсивность	Неустойчивость опорной части
5	Тревожность	«Разорванные» линии контура; неаккуратность рисунка
6	Инфантилизм	Антропоморфность изображения

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ

ЭТАП НП (СВЫШЕ ГОДА)

(*с учетом сохранения анонимности респондента)

Вид спорта: тхэквондо
Этап подготовки: НП (свыше года)

Дата и место проведения исследования:
25.11.2019, МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

ФИО спортсмена: ЛКВ

Возраст: 11 лет

1) Результаты оценки спортивной мотивации (методика «Опросник спортивной мотивации» (Е.Г. Бабушкин, 2001): направленность спортивной мотивации на соревновательный процесс.

2) Результаты оценки интереса к занятиям спортом (методика «Анкета спортсмена» (Е.Г. Бабушкин, 2001): недостаточно устойчивый интерес к занятиям спортом.

3) Результаты оценки психических состояний (методика «Измерение психических состояний» (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер):

Предсоревновательное состояние: тренировочный оптимум (на тренировках способен проявлять себя, но на соревнованиях не хватает концентрации, стабильности и целеустремленности)

4) Результаты оценки индивидуально-типологического профиля личности спортсмена (методика «Индивидуально-типологический опросник (детский вариант)» (Л.Н. Собчик)

Таблица 1 - Полученные результаты испытуемого

№	Шкала	Балл	Интерпретация
1	Агрессивность	1	норма
2	Экстраверсия	2	норма
3	Эмотивность	3	норма
4	Интроверсия	4	норма
5	Ригидность	2	норма
6	Спонтанность	0	не выражено
7	Сензитивность	6	акцентуация
8	Тревожность	5	акцентуация

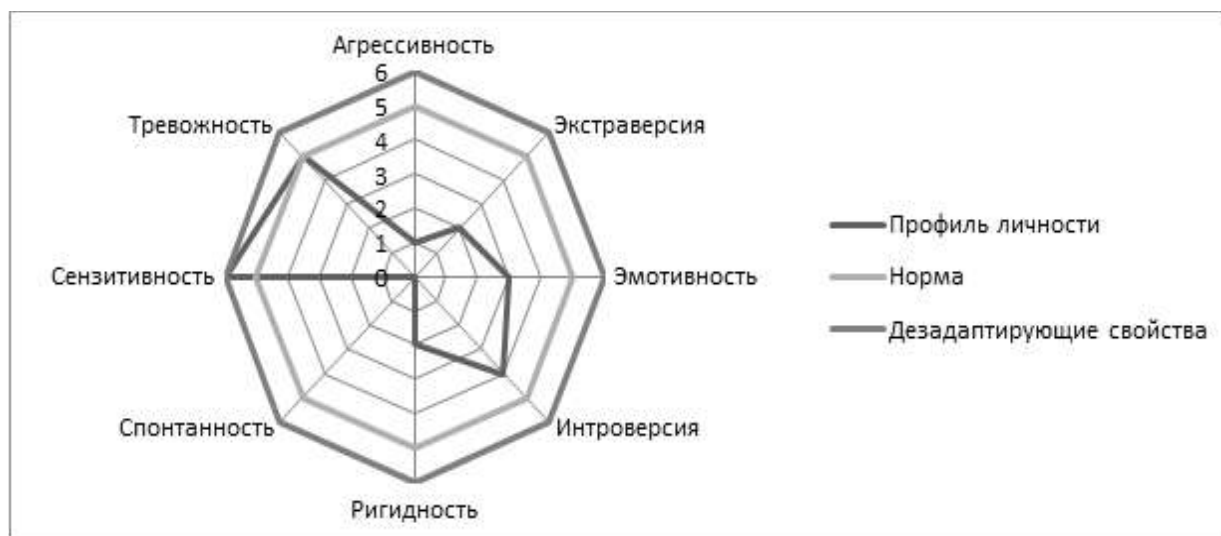


Рисунок 1 - Индивидуально-типологический профиль личности

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭТАП Т (СС)

(*с учетом сохранения анонимности респондента)

Вид спорта: кикбоксинг
Этап подготовки: Т (СС)

Дата и место проведения исследования:
10.12.2019, МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

ФИО спортсмена: СИА

Возраст: 13 лет

1) Результаты оценки уровня притязаний и самооценки (методика изучения уровня притязаний и самооценки (А.М. Прихожан)):

Таблица 1 - Количественная характеристика полученных данных

Параметр	Диапазон полученных баллов	Интерпретация
Ур. притязаний	90-100	Очень высокий
Ур. самооценки	75-100	Очень высокий
Степень расхождения	2	Слабая

2) Результаты оценки потребности в достижении (методика «Потребность в достижении» (Ю.М. Орлов)): средний уровень потребности в достижении.

3) Результаты оценки психических состояний спортсмена (методика измерения психических состояний (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер)): жажда соревновательной деятельности.

4) Результаты оценки тревожности (методика «Тренировочная тревожность спортсмена» (Филлипс, модификация О.В. Демидович, Е.В. Мельник)):

Таблица 2 - Содержательная характеристика полученных результатов

№	Шкала	Полученный балл	Содержательная характеристика
1	Общая тревожность на тренировке	5 ($\Sigma=22$)	общее эмоциональное состояние спортсмена, связанное с различными формами его включения в тренировку
2	Переживание социального стресса	7 ($\Sigma=11$)	эмоциональное состояние спортсмена, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками)
3	Фрустрация потребности в достижении успеха	6 ($\Sigma=13$)	неблагоприятный психический фон, не позволяющий спортсмену развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.
4	Страх самовыражения	3 ($\Sigma=6$)	негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью раскрытия, предъявления себя другим, демонстрации возможностей
5	Страх ситуации проверки умений и навыков	2 ($\Sigma=6$)	негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях контроля (особенно публичной оценки достижений, возможностей)
6	Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	2 ($\Sigma=5$)	ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок
7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	1 ($\Sigma=5$)	особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость спортсмена к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного реагирования на тревожный фактор среды
8	Проблемы и страхи в отношениях с тренером	3 ($\Sigma=8$)	общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми, снижающий

5) Результаты оценки акцентуации характера и темперамента (методика изучения акцентуации характера и темперамента личности (К. Леонгард, Г. Шмишек)):

Таблица 3 - Содержательная характеристика полученных результатов

№	Акцентуация	Полученный балл	Содержательная характеристика
1	Гипертимные (Г-1)	9	Высокие оценки говорят о постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жадой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью.
2	Возбудимые (Г-2)	14	Таким людям свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и обсуждениями.
3	Эмотивные (Г-3)	15	Это чувствительные и впечатлительные люди, отличаются глубиной переживаний в области тонких эмоций в духовной жизни человека.
4	Педантичные (Г-4)	10	Высокие оценки говорят о ригидности, инертности психических процессов, о долгом переживании травмирующих событий.
5	Тревожные (Г-5)	6	Основная черта-склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности.
6	Циклотимные (Г-6)	15	Людям с высокими оценками по этой шкале соответствует смена гипертимических и дистимических фаз.
7	Демонстративные (Г-7)	18	Высокие оценки по этой шкале говорят о повышенной способности к вытеснению, демонстративности поведения.
8	Неуравновешенные (Г-8)	6	Основная черта этого типа - чрезмерная стойкость аффекта со склонностью к формированию сверхценных идей.
9	Дистимные (Г-9)	6	Этот тип является противоположным предыдущему, характеризуется сниженным настроением, фиксацией на мрачных сторонах жизни, идеомоторной заторможенностью.
10	Экзальтированные (Г-10)	18	Лицам этого типа свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных.

6) Результаты оценки способности к лидерству (методика диагностики способности к лидерству, Р.С. Немов): Качества лидера средней выраженности.

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ

ЭТАП ССМ

(*с учетом сохранения анонимности респондента)

Вид спорта: каратэ
Этап подготовки: ССМ

Дата и место проведения исследования:
18.12.2019, МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

ФИО спортсмена: ГВЮ

Возраст: 19

1) Результаты оценки потребности в самосовершенствовании (методика диагностики потребности в самосовершенствовании (Г.Д. Бабушкин)): высокий уровень потребности в самосовершенствовании.

2) Результаты оценки индивидуально-типологических особенностей (методика «Индивидуально-типологический опросник (взрослый вариант)» (Л.Н. Собчик)):

Таблица 1 - Полученные результаты испытуемого

№	Шкала	Балл	Интерпретация
1	Экстраверсия	4	норма
2	Спонтанность	7	гипоэмотивность
3	Агрессивность	3	норма
4	Ригидность	6	гипоэмотивность
5	Интроверсия	8	избыточность
6	Сензитивность	9	избыточность
7	Тревожность	6	акцентуация
8	Лабильность	6	акцентуация

3) Результаты оценки психических состояния (методика «СУПОС 8» (Шипшин С.С.)):

В момент тренировочных занятий спортсмену свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии и стремление к действию.

В момент соревнований спортсмену свойственны состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность.

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭТАП ВСМ

(*с учетом сохранения анонимности респондента)

Вид спорта: универсальный бой
Этап подготовки: ВСМ

Дата и место проведения исследования:
17.12.2019, МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

ФИО спортсмена: МКЕ
Возраст: 24

1) Результаты оценки самооотношения (методика «Тест-опросник самооотношения» (В.В. Столин, С.Р.Пантелеев)):

Таблица 1 - Полученные результаты испытуемого

Шкала	Сырой балл	Накопленные частоты	Интерпретация
Шкала интегральная	22	96	Ярко выражен
Шкала самоуважения	12	91.33	Ярко выражен
Шкала аутосимпатии	10	77.33	Ярко выражен
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33	Выражен
Шкала самоинтереса	7	92.33	Ярко выражен
Шкала самоуверенности	5	65.67	Выражен
Шкала ожидания отношения других	7	80	Ярко выражен
Шкала самопринятия	5	70.67	Выражен
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33	Выражен
Шкала самообвинения	4	43.33	Не выражен
Шкала самоинтереса	7	100	Ярко выражен
Шкала самопонимания	5	94	Ярко выражен

2) Результаты оценки индивидуально-типологических особенностей (методика «Индивидуально-типологический опросник (взрослый вариант)» (Л.Н. Собчик)):

Таблица 2 - Полученные результаты испытуемого

№	Шкала	Балл	Интерпретация
1	Экстраверсия	3	норма
2	Спонтанность	4	норма
3	Агрессивность	2	норма
4	Ригидность	6	гипоэмотивность
5	Интроверсия	8	избыточность
6	Сензитивность	9	избыточность
7	Тревожность	3	норма
8	Лабильность	4	норма

3) Результаты оценки психических состояний (методика «СУПОС 8» (Шипшин С.С.)):

В момент тренировочных занятий спортсмену свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии и стремление к действию.

В момент соревнований спортсмену свойственны состояния: чувство силы и энергии и стремление к действию и импульсивная реактивность.

ПРОТОКОЛ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ НА ЭТАПЕ ОТБОРА (НП ДО ГОДА)

(*с учетом сохранности анонимности респондентов)

Обследование проводилось по инициативе экспериментатора. Жалоб к целям и содержанию исследования от респондента не было.

При сборе психологической информации существенное значение имели данные, полученные из беседы с респондентом:

Респондент: МДА

Цель беседы: создание условий для продуктивного проведения исследования.

Задачи психолога:

1. Установить психологический контакт с респондентом;
2. Сформировать у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия;
3. Изучить основные интересуемые особенности личности спортсмена, касающихся спортивной жизни.

Задачи респондента:

1. Быть открытым в процессе беседы;
2. Доверять психологу;
3. Быть максимально включенным в совместную работу с психологом.

Вопросы, применяемые в беседе:

- прямые;
- косвенные.

Структура целенаправленной диагностической беседы:

- Состояние и настроение на момент беседы;
- Желание тренироваться, спортивные ожидания.
- Осведомленность о данном виде спорта.

В ходе работы были выделены следующие этапы (см. табл. 1):

Таблица 1 - Этапы процесса осуществления беседы

Время	Этап	Содержание	Характеристика контакта
1 минута	Контактная фаза общения	Установление психологического контакта. Формирование предпосылок для последующего межличностного взаимодействия	Психологический контакт установлен. Сформированы у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия
3 минуты	Фаза ориентации	Ребенок свободно излагает свои чувства (эмоции), а психолог выступает в роли слушателя	Были раскрыты такие темы как любимое занятие, любимые игры, отношения со сверстниками
5 минут	Фаза аргументации	Получение дополнительной информации вербальным способом (расспрос респондента, разнообразные уточняющие вопросы, которые появляются по ходу беседы)	Получена информация о дальнейших целях касемо спорта, о желании тренироваться. Оценен уровень осведомленности об избранном виде спорта
1 минута	Фаза корректировки	Оказание ребенку необходимой эмоциональной поддержки (*при необходимости)	Закрепление мотивационной составляющей

Таблица 2 - Содержательная характеристика этапа «Фазы аргументации»

Тематика	Содержание
Цели в спорте	Пока точно не определены. Стал заниматься данным видом спорта, потому что раньше папа занимался им. Также еще занимается футболом, поэтому сейчас находится перед выбором, т.к. становится тяжело совмещать тренировки. Предположительно выберет дзюдо, т.к. респондент считает, что у него там больше возможностей чего-то добиться и этот спорт ему больше подходит. Считает, что надо приложить очень много усилий, чтобы добиться в данном виде спорта успехов, но он готов бороться с трудностями
Желание тренироваться	Со слов респондента тренироваться ему нравится, правда, иногда может прогулять тренировки, т.к. устает. Предполагает, что, когда откажется от тренировок по футболу ему станет легче.
Знания о дзюдо	Любит смотреть фильмы, как кто-то добивается самостоятельно успехов в спорте. Литературу по данному виду спорта не читает.

ПРОТОКОЛ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ НА ЭТАПЕ НП (СВЫШЕ ГОДА)

(*с учетом сохранности анонимности респондентов)

Обследование проводилось по инициативе экспериментатора. Жалоб к целям и содержанию исследования от респондента не было.

При сборе психологической информации существенное значение имели данные, полученные из беседы с респондентом:

Респондент: ЛКВ

Цель беседы: создание условий для продуктивного проведения исследования.

Задачи психолога:

1. Установить психологический контакт с респондентом;
2. Сформировать у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия;
3. Изучить основные интересующие особенности личности спортсмена, касающихся спортивной жизни.

Задачи респондента:

1. Быть открытым в процессе беседы;
2. Доверять психологу;
3. Быть максимально включенным в совместную работу с психологом.

Вопросы, применяемые в беседе:

- прямые;
- косвенные.

Структура целенаправленной диагностической беседы:

- Состояние и настроение на момент беседы;
- Перспективное целеполагание;
- Индифицирование себя как спортсмена;
- Адаптация в условиях спортивной школы;
- Знание об избранном виде спорта;
- Потребность в получении новых знаний;
- Начальный уровень формирования спортивных компетенций.

В ходе работы были выделены следующие этапы (см. табл. 1):

Таблица 1 - Этапы процесса осуществления беседы

Время	Этап	Содержание	Характеристика контакта
2 минуты	Контактная фаза общения	Установление психологического контакта. Формирование предпосылок для последующего межличностного взаимодействия	Психологический контакт установлен. Сформированы у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия
3 минуты	Фаза ориентации	Ребенок свободно излагает свои чувства (эмоции), а психолог выступает в роли слушателя	Были раскрыты такие темы как любимое занятие, отношение к школе, отношения со сверстниками, успехи в спортивной сфере
7 минут	Фаза аргументации	Получение дополнительной информации вербальным способом (расспрос респондента, разнообразные уточняющие вопросы, которые появляются по ходу беседы)	Получена информация о дальнейших целях касательно спорта, о самоопределении себя как спортсмена, раскрыты особенности взаимоотношений между респондентом и тренером, самоощущение на

			тренировках, получена информация об имеющихся знаниях, о данном виде спорта, изучена потребность в получении новых знаний и раскрытии своих функциональных особенностей.
1 минута	Фаза коррективной	Оказание ребенку необходимой эмоциональной поддержки (*при необходимости)	-

Таблица 2 - Содержательная характеристика этапа «Фазы аргументации»

Тематика	Содержание
Цели в спорте	Спортивная цель: добиться успехов в спорте, чтобы гордились родители и тренер. Считает, что для этого надо еще расти, не пропускать тренировки, заниматься каждый день.
Самоощущение себя как спортсмена	Самоощущение себя как спортсмена отсутствует, но отмечает, что спортсменом будет, когда перестанет лениться и начнет ходить на каждые тренировки.
Адаптация в условиях спортивной школы	Заниматься в спортивной школе нравится. Есть друзья, с которыми респондент общается не только в стенах спортивной школы. С тренером отношения хорошие.
Базовое знание о тхэквондо	Отметил, что нравится, когда тренер рассказывает что-то новенькое и интересное про выдающихся спортсменов по тхэквондо.
Потребность в получении новых знаний	Респондент отметил, что когда станет чуть старше, то будет больше читать и узнавать о данном виде спорта.
Определение своих спортивных функций	Считает, что выполняет такие функции: отработка приемов, соблюдение дисциплины на тренировках, участие в соревнованиях.

ПРОТОКОЛ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ НА ЭТАПЕ Т (СС)

(*с учетом сохранности анонимности респондентов)

Обследование проводилось по инициативе экспериментатора. Жалоб к целям и содержанию исследования от респондента не было.

При сборе психологической информации существенное значение имели данные, полученные из беседы с респондентом:

Респондент: СИА

Цель беседы: создание условий для продуктивного проведения исследования.

Задачи психолога:

1. Установить психологический контакт с респондентом;
2. Сформировать у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия;
3. Изучить основные интересующие особенности личности спортсмена, касающихся спортивной жизни.

Задачи респондента:

1. Быть открытым в процессе беседы;
2. Доверять психологу;
3. Быть максимально включенным в совместную работу с психологом.

Вопросы, применяемые в беседе:

- прямые;
- косвенные.

Структура целенаправленной диагностической беседы:

- Состояние и настроение на момент беседы;
- Самоанализ своей спортивной деятельности;
- Межличностные отношения;
- Отношение к вредным привычкам;
- Готовность и потребность в новых знаниях;
- Определение своей функциональности.

В ходе работы были выделены следующие этапы (см. табл. 1):

Таблица 1 - Этапы процесса осуществления беседы

Время	Этап	Содержание	Характеристика контакта
4 минуты	Контактная фаза общения	Установление психологического контакта. Формирование предпосылок для последующего межличностного взаимодействия	Психологический контакт установлен. Сформированы у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия
4 минуты	Фаза ориентации	Респондент свободно излагает свои чувства (эмоции), а психолог выступает в роли слушателя	Были раскрыты такие темы как любимое занятие, взаимоотношения в школе и дома, описание своей индивидуальности.
10 минут	Фаза аргументации	Получение дополнительной информации вербальным способом (расспрос респондента, разнообразные уточняющие вопросы, которые появляются по ходу беседы)	Получена информация о рефлексии проделанной работы в спортивной жизни, определены стороны отношений между респондентом и сверстниками, родителями и тренером, определено отношение к привычкам, определены готовность и потребность в новых знаниях, а также желание применять их на практике, и определены функциональные

			особенности респондента.
3 минуты	Фаза корректировки	Оказание ребенку необходимой эмоциональной поддержки (*при необходимости)	Были скорректированы эмоциональные реакции респондента. Психологическая работа продолжена

Таблица 2 - Содержательная характеристика этапа «Фазы аргументации»

Тематика	Содержание
Самоанализ спортивной деятельности	Занимается с 6 лет. Считает, что с каждым годом становится только сильнее, правда, не хватает полной уверенности в своих силах на соревнованиях, т.к. есть сестра-близнец, которая со слов самого респондента намного сильнее, чем она сама. Отмечает, что так считают многие, не только она. И это ее злит.
Отношение к сверстникам, родителям и тренеру	Со сверстниками почти не общается, есть лучшая подруга, которая предавала несколько раз, но она не готова с ней выяснить отношения, не хватает силы духа. С родителями тоже отношения «не очень». Обижается, что они тоже постоянно сравнивают ее с сестрой. С тренером отношения хорошие. Ей нравится, что он может ее похвалить и поругать, когда это надо. Также ей нравится, что ему не все равно на ее душевное состояние.
Позиция по отношению вредных привычек	Сообщила, что пробовала спиртные напитки из-за интереса, но сейчас абсолютно нейтрально относится. Пояснила, что сделала, что спорт и вредные привычки несовместимы.
Имеющиеся знания о кикбоксинге	Знает о кикбоксинге достаточно много, рассказала, что любит смотреть фильмы, они мотивируют. Также смотрит передачи касаясь данного вида спорта.
Готовность и потребность в получении новых знаний	Отмечает, что ей легко удастся усвоить то, что дает на тренировках тренер. Больше всего нравится показывать себя на практике, единственное, когда не получается добиться своего на соревнованиях (занять призовое место) наступает апатия на несколько дней.
Определение своих спортивных функций	Считает, что важной функцией является саморазвитие, ощущение своей индивидуальности, непобедимости, правильная линия работы на тренировках и своевременная реакция на соревнованиях. Считает, что должна быть своя голова на плечах.

ПРОТОКОЛ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ НА ЭТАПЕ ССМ

(*с учетом сохранности анонимности респондентов)

Обследование проводилось по инициативе экспериментатора. Жалоб к целям и содержанию исследования от респондента не было.

При сборе психологической информации существенное значение имели данные, полученные из беседы с респондентом:

Респондент: ГВЮ

Цель беседы: создание условий для продуктивного проведения исследования.

Задачи психолога:

1. Установить психологический контакт с респондентом;
2. Сформировать у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия;
3. Изучить основные интересуемые особенности личности спортсмена, касающихся спортивной жизни.

Задачи респондента:

1. Быть открытым в процессе беседы;
2. Доверять психологу;
3. Быть максимально включенным в совместную работу с психологом.

Вопросы, применяемые в беседе:

- прямые;
- косвенные.

Структура целенаправленной диагностической беседы:

- Состояние и настроение на момент беседы;
- Самоанализ спортивной деятельности;
- Способность к перенесению тренировочных нагрузок;
- Способность к лидерству;
- Способность к самообладанию;
- Отношение к вредным привычкам;
- Готовность и потребность в новых знаниях;
- Готовность делиться полученными знаниями;
- Определение своей функциональности.

В ходе работы были выделены следующие этапы (см. табл. 1):

Таблица 1 - Этапы процесса осуществления беседы

Время	Этап	Содержание	Характеристика контакта
5 минуты	Контактная фаза общения	Установление психологического контакта. Формирование предпосылок для последующего межличностного взаимодействия	Психологический контакт установлен. Сформированы у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия
7 минуты	Фаза ориентации	Респондент свободно излагает свои чувства (эмоции), а психолог выступает в роли слушателя	Были раскрыты такие темы как жизненные цели, интересы, имеющиеся трудности и проблемные стороны, которые беспокоят.
15 минут	Фаза аргументации	Получение дополнительной информации вербальным способом (расспрос респондента, разнообразные уточняющие вопросы, которые появляются по ходу беседы)	Получена информация о рефлексии проделанной работы в спортивной жизни, определены имеющиеся резервы для продолжения занятия спортом, выявлена занимаемая позиция, определен уровень саморегуляции, определено отношение к привычкам, определены готовность и потребность в новых знаниях, а также

			желание применять и делиться их на практике, и определены функциональные особенности респондента.
3 минуты	Фаза корректировки	Оказание ребенку необходимой эмоциональной поддержки (*при необходимости)	Были скорректированы эмоциональные реакции респондента. Психологическая работа продолжена в виде проведения релаксационных занятий

Таблица 2 - Содержательная характеристика этапа «Фазы аргументации»

Тематика	Содержание
Самоанализ спортивной деятельности	Респондент отмечает, что спорту посвятил очень много сил и времени и ни о чем не жалеет.
Способность к перенесению тренировочных нагрузок	Отмечает, что чувствует заметную усталость, хотел бы съездить отдохнуть куда-нибудь и развеяться, сменить обстановку.
Способность к лидерству	Со слов респондента, готов прийти на лидирующую позицию при необходимости. В основном занять данную позицию не стремится.
Способность к самообладанию	Отмечает, что перед соревнованиями занимается идеомоторной тренировкой, что помогает сосредоточиться
Отношение к вредным привычкам	Занимает активную позицию ЗОЖ
Готовность и потребность в новых знаниях	Отметил, что уже все знает.
Готовность делиться полученными знаниями	Рассказал, как приходил к ребятам, которые только начинали заниматься данным видом спорта. Респондент отмечает, что испытывал гордость в тот момент. Поделился, что собирается провести тренировку вместе с начинающими спортсменами.
Определение своей функциональности	Отмечает, что основной его функцией является победа. А за победой идет длинный путь сложенный из: хорошая техника, возможность анализировать, возможность сосредоточиться, вера в себя, трезвый взгляд на свой потенциал и желание его постоянно повысить и мн. мн. другое

ПРОТОКОЛ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ НА ЭТАПЕ ВСМ

(*с учетом сохранности анонимности респондентов)

Обследование проводилось по инициативе экспериментатора. Жалоб к целям и содержанию исследования от респондента не было.

При сборе психологической информации существенное значение имели данные, полученные из беседы с респондентом:

Респондент: МКЕ

Цель беседы: создание условий для продуктивного проведения исследования.

Задачи психолога:

1. Установить психологический контакт с респондентом;
2. Сформировать у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия;
3. Изучить основные интересующие особенности личности спортсмена, касающихся спортивной жизни.

Задачи респондента:

1. Быть открытым в процессе беседы;
2. Доверять психологу;
3. Быть максимально включенным в совместную работу с психологом.

Вопросы, применяемые в беседе:

- прямые;
- косвенные.

Структура целенаправленной диагностической беседы:

- Состояние и настроение на момент беседы;
- Самоанализ спортивной деятельности;
- Ценностная ориентация;
- Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению;
- Коммуникабельность;
- Отношение к вредным привычкам;
- Готовность и потребность в новых знаниях;
- Готовность делиться полученными знаниями;
- Определение своей функциональности.

В ходе работы были выделены следующие этапы (см. табл. 1):

Таблица 1 - Этапы процесса осуществления беседы

Время	Этап	Содержание	Характеристика контакта
5 минуты	Контактная фаза общения	Установление психологического контакта. Формирование предпосылок для последующего межличностного взаимодействия	Психологический контакт установлен. Сформированы у респондента предпосылки для последующего межличностного взаимодействия
7 минуты	Фаза ориентации	Респондент свободно излагает свои чувства (эмоции), а психолог выступает в роли слушателя	Были раскрыты такие темы как жизненные цели, интересы, имеющиеся трудности и проблемные стороны, которые беспокоят.
15 минут	Фаза аргументации	Получение дополнительной информации вербальным способом (расспрос респондента, разнообразные уточняющие вопросы, которые появляются по ходу беседы)	Получена информация о рефлексии проданной работы в спортивной жизни, ценностные ориентации, определено желание к сохранению достигнутого, определено отношение к привычкам, определены готовность и потребность в новых знаниях, а также желание применять

			и делиться их на практике, и определены функциональные особенности респондента.
3 минуты	Фаза корректировки	Оказание ребенку необходимой эмоциональной поддержки (*при необходимости)	-

Таблица 2 - Содержательная характеристика этапа «Фазы аргументации»

Тематика	Содержание
Самоанализ спортивной деятельности	Респондент отмечает, что всегда очень скромно относился к своим заслугам. Во многом связывает успех с людьми, которые с ним рядом (тренер, родители, муж и друзья)
Ценностная ориентация	Самым ценным отмечает респондент свою семью. На втором месте ставит спорт.
Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению	Отмечет, что стремиться всегда есть к чему.
Коммуникабельность	Респондент отмечает, что часто приглашают на интервью. Отмечает, что волнуется на данных мероприятиях больше, чем на соревнованиях.
Отношение к вредным привычкам	Отмечает, что относится нейтрально. Выраженной позиции не выявлено.
Готовность и потребность в новых знаниях	Отмечает, что сейчас увлеклась спортивной литературой.
Готовность делиться полученными знаниями	Отмечает, что всегда готова поделиться накопленным опытом.
Определение своей функциональности	Респондент отмечает, что само слово «спортсмен» говорит за себя.

7	ШКИ	Жажда соревновательной деятельности
8	ЕИР	Состояние беспокойства
9	АЕВ	Жажда соревнований
10	ПГА	Жажда соревнований
11	СМС	Высокий уровень тревожности при высоком уровне мотивации
12	РЕА	Состояние беспечности
13	ПДИ	Жажда соревнований
14	ДАС	Страх, ожидание провала
15	СВВ	Жажда соревнований
16	ЛСМ	Жажда соревнований
17	АСВ	Жажда соревнований
18	ПЯЕ	Низкая мотивация при высоком уровне тревожности
19	СДС	Жажда соревнований
20	АВН	Высокая тревожность при хорошем уровне мотивации
21	ПНР	Высокая тревожность при хорошем уровне мотивации
22	СИМ	Страх, ожидание провала
23	ГМЮ	Жажда соревнований
24	БДЭ	Жажда соревнований



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

ДНЕВНИК ОБРАТНОЙ СВЯЗИ.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Тренер: К.Д.С., Г.В.Ю.

Группа: НП-2

Кол-во спортсменов: 24

Место проведения диагностики: МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

Дата проведения диагностики: 2.12.2019

Зам. директора по НиМР _____ Ващенко А.С.

Психолог _____ Мокина Е.С.

Калуга, 2019г.

ФИО спортсмена: КДМ

Возраст: 8

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: ГИА

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: слишком высокий уровень тревожности при нормальном уровне мотивации.

ФИО спортсмена: ВГЕ

Возраст: 7

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: страх, ожидание провала, отмечается низкая мотивация участия в соревнованиях из-за страха не оправдать ожиданий родителей, тренера и т.д.

ФИО спортсмена: СИА

Возраст: 10

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: состояние беспокойства, что говорит о том, что спортсмен, придумывает себе много проблем, которых в реальности не существует (касается спортивной карьеры)

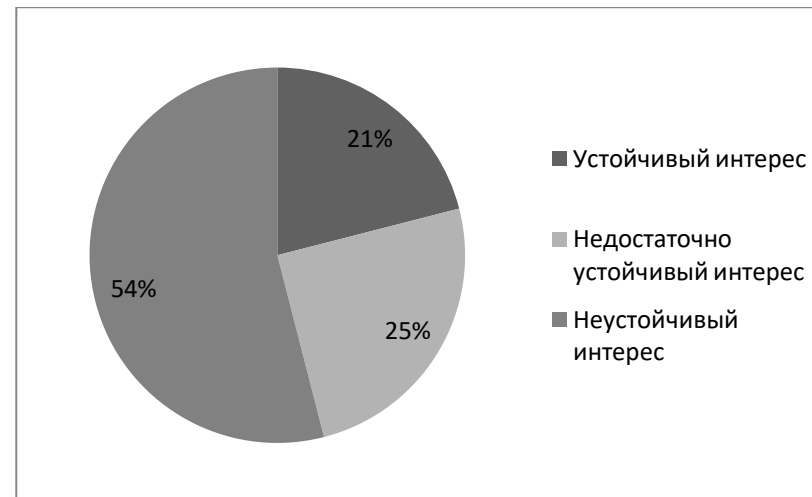


Рисунок 2 - Наглядное изображение полученных результатов «Направленность спортивной мотивации»

Результаты методики «Предсоревновательные состояния»:

У 21% (5 из 24чел.) выявлен достаточно устойчивый интерес к занятиям;

У 25% (6 из 24чел.) выявлен недостаточно устойчивый интерес;

У 54% (13 из 24чел.) выявлен неустойчивый интерес;

Таблица 3 - «Предсоревновательные состояния»

№	Спортсмен	Состояние
1	КДМ	Жажда спортивной деятельности
2	ГИА	Высокий уровень тревожности при нормальном уровне мотивации
3	ВГЕ	Страх, ожидание провала
4	СИА	Состояние беспокойства
5	РАИ	Состояние беспокойства
6	ККА	Низкий уровень мотивации при высоком уровне тревожности

Результаты методики «Степень устойчивости интереса»:

У 21% (5 из 24чел.) выявлен достаточно устойчивый интерес к занятиям;

У 25% (6 из 24чел.) выявлен недостаточно устойчивый интерес;

У 54% (13 из 24чел.) выявлен неустойчивый интерес;

Таблица 2 - «Степень устойчивости к занятиям спорта»

№	Спортсмен	Степень
1	КДМ	неустойчивый
2	ГИА	неустойчивый
3	ВГЕ	недостаточно устойчивый
4	СИА	недостаточно устойчивый
5	РАИ	недостаточно устойчивый
6	ККА	неустойчивый
7	ШКИ	неустойчивый
8	ЕИР	неустойчивый
9	АЕВ	устойчивый
10	ПГА	неустойчивый
11	СМС	устойчивый
12	РЕА	неустойчивый
13	ПДИ	устойчивый
14	ДАС	неустойчивый
15	СВВ	неустойчивый
16	ЛСМ	устойчивый
17	АСВ	устойчивый
18	ПЯЕ	недостаточно устойчивый
19	СДС	недостаточно устойчивый
20	АВН	недостаточно устойчивый
21	ПНР	неустойчивый
22	СИМ	неустойчивый
23	ГМЮ	устойчивый
24	БДЭ	недостаточно устойчивый

ФИО спортсмена: РАИ

Возраст: 7

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: состояние беспокойства

ФИО спортсмена: ККА

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: низкий уровень мотивации при высоком уровне тревожности.

ФИО спортсмена: ШКИ

Возраст: не указан

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда соревновательной деятельности

ФИО спортсмена: ЕИР

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: состояние беспокойства, что говорит о том, что спортсмен, придумывает себе много проблем, которых в реальности не существует (касается спортивной карьеры).

ФИО спортсмена: АЕВ

Возраст: 10

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: ПГА

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда соревнований

ФИО спортсмена: СМС

Возраст: 8

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: устойчивый интерес

Предсоревновательное состояние: слишком высокий уровень тревожности при высоком уровне мотивации

ФИО спортсмена: РЕА

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: состояние беспечности, что заключается в несерьезном подходе к спортивной деятельности.

7	ШКИ	соревнования
8	ЕИР	тренировки
9	АЕВ	соревнования
10	ПГА	тренировки
11	СМС	соревнования
12	РЕА	тренировки
13	ПДИ	соревнования
14	ДАС	тренировки
15	СВВ	соревнования
16	ЛСМ	соревнования
17	АСВ	соревнования
18	ПЯЕ	тренировки
19	СДС	соревнования
20	АВН	соревнования
21	ПНР	тренировки
22	СИМ	тренировки
23	ГМЮ	соревнования
24	БДЭ	соревнования

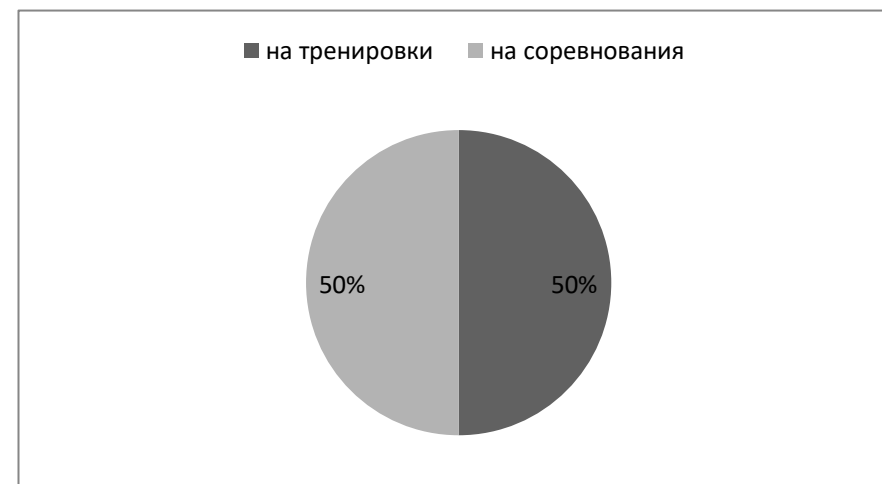


Рисунок 1 - Наглядное изображение полученных результатов «Направленность спортивной мотивации»

ФИО спортсмена: ГМЮ

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: БДЭ

Возраст: 10

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

Общие данные по группе:

Результаты методики «Направленность спортивной мотивации»

Направленность спортивной мотивации у 50% (12 из 24 чел.) спортсменов направлена преимущественно на тренировки и у 50% (12 из 24 чел.) на соревнования.

Таблица 1- «Направленность спортивной мотивации»

№	Спортсмен	Направленность
1	КДМ	соревнования
2	ГИА	тренировки
3	ВГЕ	тренировки
4	СИА	тренировки
5	РАИ	тренировки
6	ККА	тренировки

ФИО спортсмена: ПДИ

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: ДАМ

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: страх, ожидание провала, отмечается низкая мотивация участия в соревнованиях из-за страха не оправдать ожиданий родителей, тренера и т.д.

ФИО спортсмена: СВВ

Возраст: 10

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: ЛСМ

Возраст: 9

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: устойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: АСВ

Возраст: 8

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: устойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: ПЯЕ

Возраст: 8

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: слишком низкий уровень мотивации при слишком высоком уровне тревожности.

ФИО спортсмена: СДС

Возраст: 8

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: жажда спортивной деятельности, отмечается явное желание участвовать в соревнованиях, но выявлен повышенный уровень тревожности, что может снизить потенциал спортсмена при выступлениях на соревнованиях.

ФИО спортсмена: АВИ

Возраст: 8

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на соревнования.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: недостаточно устойчивый интерес.

Предсоревновательное состояние: завышенный уровень тревожности при нормальном уровне мотивации.

ФИО спортсмена: ПНР

Возраст: 10

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: завышенный уровень тревожности при нормальном уровне мотивации.

ФИО спортсмена: СИМ

Возраст: 10

Интерпретация:

Направленность спортивной мотивации на тренировки.

Степень устойчивости интереса к занятиям спорта: неустойчивый интерес к занятиям спорта.

Предсоревновательное состояние: страх, ожидание провала, отмечается низкая мотивация участия в соревнованиях из-за страха не оправдать ожиданий родителей, тренера и т.д.

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПЕРВИЧНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Основной целью психологической подготовки является повышение эффективности тренировочного процесса и сохранение психологического здоровья спортсменов.

Первичная психологическая диагностика спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, была осуществлена с помощью специально подобранного психологического инструментария с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. Сформированный пакет диагностических методик позволяет проследить динамику показателей, определить возможные пути решения проблемных сторон, соотнести полученные результаты с разработанными психоспортпрограммами для оценки успешности спортивной деятельности спортсмена.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ НА ЭТАПЕ ОТБОРА (НП ДО ГОДА)

1. Результаты анкетирования родителей

• Кем была выбрана спортивная школа: исходя из полученных данных, изображенных на рисунке 1, следует, что в 68% случаях выбор сделан одним из родителей. 23% родителей отметили, что выбор был сделан самим ребёнком. У 9% семей выбор был сделан бабушками, дедушками и т.д.

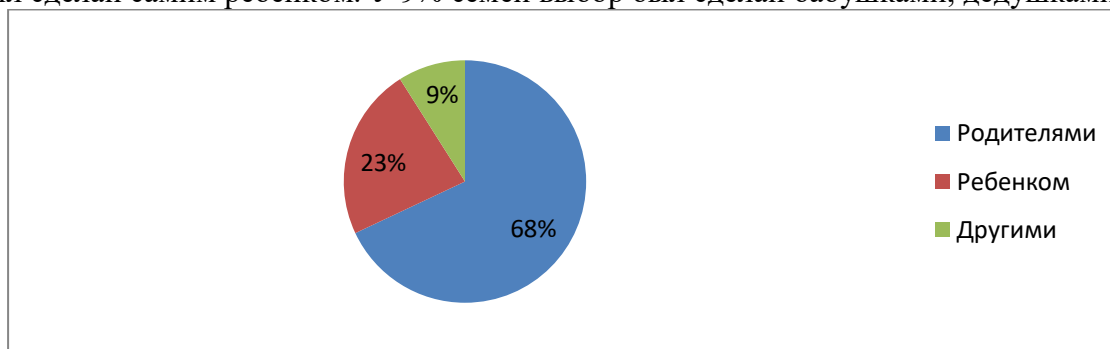


Рисунок 1 - Инициатор выбора спортивной школы «Вымпел»

• Обоснование выбора школы: 75% родителей объясняет выбор тем, что школа известная, обладает прекрасными отзывами о работе школы и тренеров. При этом 25% связывают свой выбор с удобным расположением рядом с домом.

• Какие задачи должна решать спортивная школа: преимущественно, по мнению 47% родителей главная задача спортивной школы - это моральное и физическое развитие ребёнка. 21% родителей отмечают, что важным является обучение целеустремлённости и привитие любви к спорту и здоровому образу жизни. 12% полагают, что дисциплина должна быть главной задачей, также 12% считают главной задачей спортивной школы закалку характера и силы воли, а 8% считают главной задачей развитие взаимоотношений и работу в команде.

• Родительские ожидания в процессе обучения: 47% родителей ожидают, что их дети станут более крепкими физически. Мечта, что ребёнок станет чемпионом и мастером спорта, есть у 43% родителей. Более 8% надеются на улучшения волевых качеств (целеустремлённость, сила воли, самооценка, уверенность в себе). Более дисциплинированными хотят видеть своих детей 2% родителей.

2. «Личностный опросник Г. Айзенка» (детский вариант): исходя из полученных данных, изображенных на рисунке 2, следует, что поступившие спортсмены относятся к следующим темпераментам: 51% – сангвиническому, 22% – холерическому, 18% – флегматическому и только 9% меланхолическому.

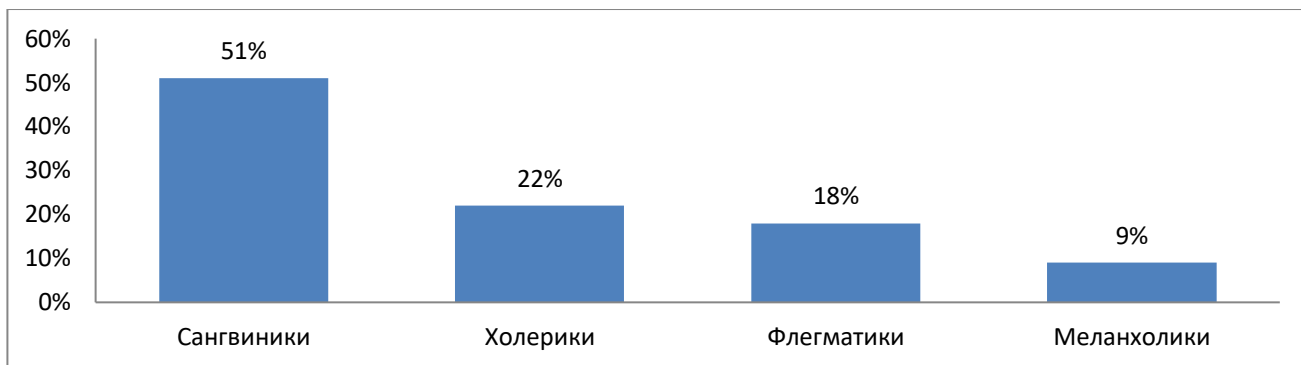


Рисунок 2 - Распределение частоты встречаемости ведущего темперамента среди поступивших спортсменов-единоборцев

Таким образом, на основе проведенного исследования следует, что значительное большинство спортсменов, поступивших на отделение единоборств – это сангвиники. Следовательно, для большинства поступивших спортсменов характерным является проявление спокойствия, доброжелательности и экстравертированность, а также они отличаются удивительной быстротой реакций (в первую очередь - умственных). Данная категория спортсменов обладает такими важными особенностями темперамента, как проявление лидерских способностей, высокая энергичность, деятельность и эмоциональная стабильность.

3. Результаты диагностики отношения спортсменов, поступивших в спортивную школу, к тренировочным занятиям: исходя из полученных данных, изображенных на рисунке 3, следует, что 80% спортсменов относятся к тренировочным занятиям положительно, т.е. ребенок ожидает от занятий только хорошего, склонен слушаться тренера, выполнять его указания, проявлять активность на тренировках, а 20% относятся к занятиям отрицательно, т.е. дети данной группы проявляют неустойчивый интерес к занятиям спорта, выражают свое недовольство или идут на тренировки «через силу».

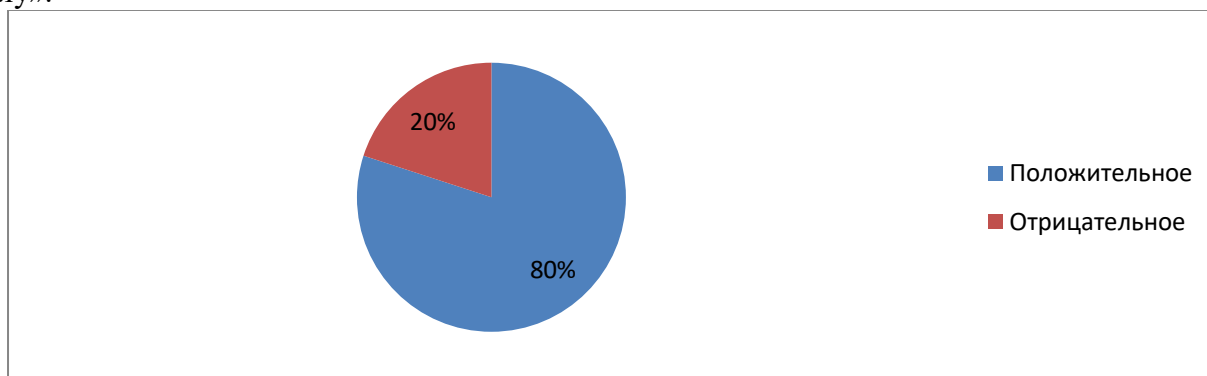


Рисунок 3 - Отношение к тренировкам среди поступивших спортсменов

Результаты диагностики свидетельствуют о том, что большинство спортсменов относятся к тренировкам положительно, но есть группа детей, которые способны проявлять протест против тренировок, во многом это может быть связано с тем, что за детей (как показывает исследование) делают выбор сами родители, не учитывая реальные способности (возможности) своего ребенка и не учитывая реальные желания ребенка в выборе того, чем он хотел бы заниматься. Поэтому, нами был разработан план мероприятий на тренировочный год, который будет способствовать психологическому просвещению родителей касаясь возрастных и индивидуальных особенностей детей и развитию у начинающих спортсменов знаний об избранном виде спорта.

План на тренировочный год включает в себя:

1. Разработка и распространение тематических буклетов для родителей, тренеров;
2. Выступление психолога на родительских собраниях;
3. Изучение и анализ проводимых тренировочных занятий;
4. Помощь и консультирование тренерского состава;
5. Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6. Проведение тренировочных, коррекционных занятий для данной группы детей;
7. Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и мн. др.);

8. Разработка информационного стенда о великих спортсменах России;
9. Организация встреч ведущих спортсменов школы «Вымпел» и начинающих спортсменов;
10. Посвящение тренировочных занятий просмотру документальных и художественных фильмов о спорте и спортсменах;
11. Информационная помощь родителям начинающих спортсменов.

Полученные результаты были представлены на тренерском совете в виде общей сводной по всем видам спорта, а также для каждого тренера результаты были предоставлены в дневнике обратной связи для анализа своей тренерской деятельности. Планируется участие в научно-практической конференции с данными результатами и с учетом анонимности испытуемых.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ НА ЭТАПЕ НП (СВЫШЕ ГОДА)

1. Результаты диагностики спортивной мотивации у спортсменов-единоборцев:

• У 53% спортсменов-единоборцев на этапе начальной подготовки мотивация к занятиям спортом направлена на тренировочный процесс, а у 47% спортсменов - на соревновательную деятельность.

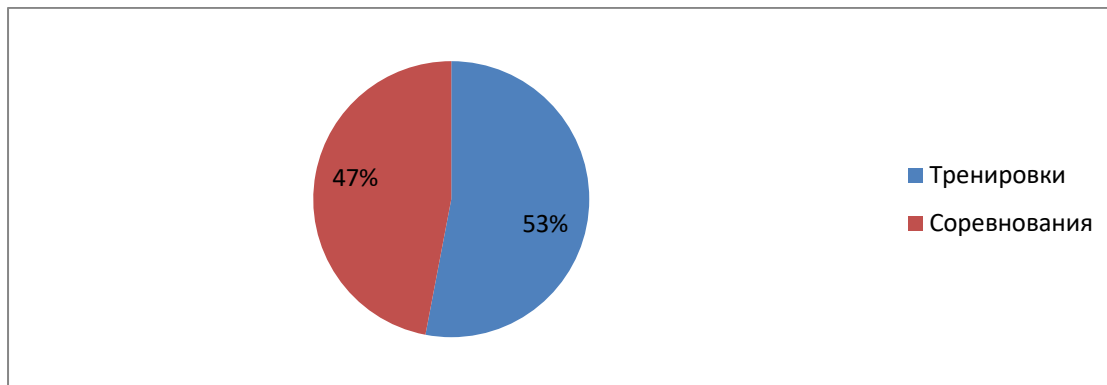


Рисунок 4 - Направленность спортивной мотивации спортсменов начальной подготовки

2. Результаты диагностики степени устойчивости интереса к занятиям спортом у спортсменов:

• У 50% спортсменов на этапе начальной подготовки отмечается недостаточно устойчивый интерес к спорту, 33% спортсменов имеют неустойчивый интерес и лишь 17% имеют устойчивый интерес к спорту.

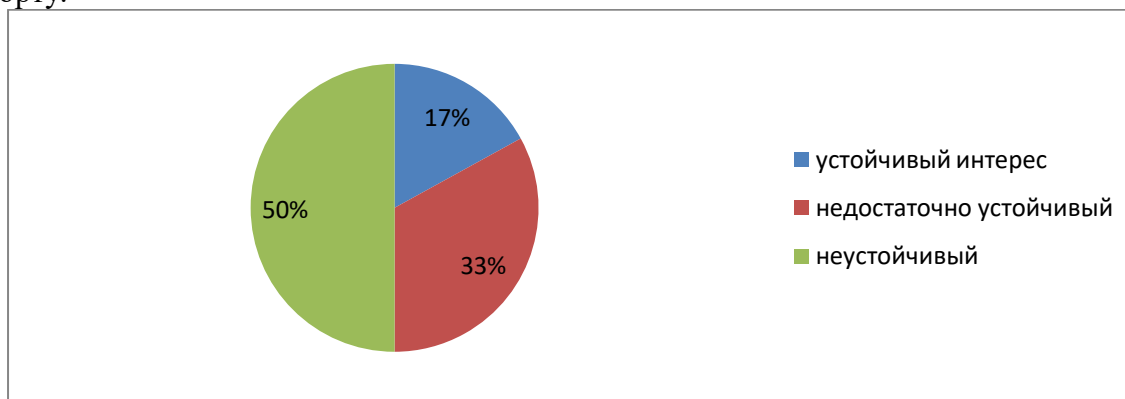


Рисунок 5 - Степень устойчивости интереса к спорту у спортсменов начальной подготовки

3. Результаты диагностики психических состояний спортсменов:

• У 29% спортсменов отмечается состояние жажды соревновательной деятельности, 25% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума, 17% спортсменов испытывают состояние страха, ожидания провала, 13% спортсменов испытывают состояние беспокойства, у 10% спортсменов отмечается состояние беспечности, а 6% показатели спортсменов выходят за пределы предлагаемой авторами схемы.

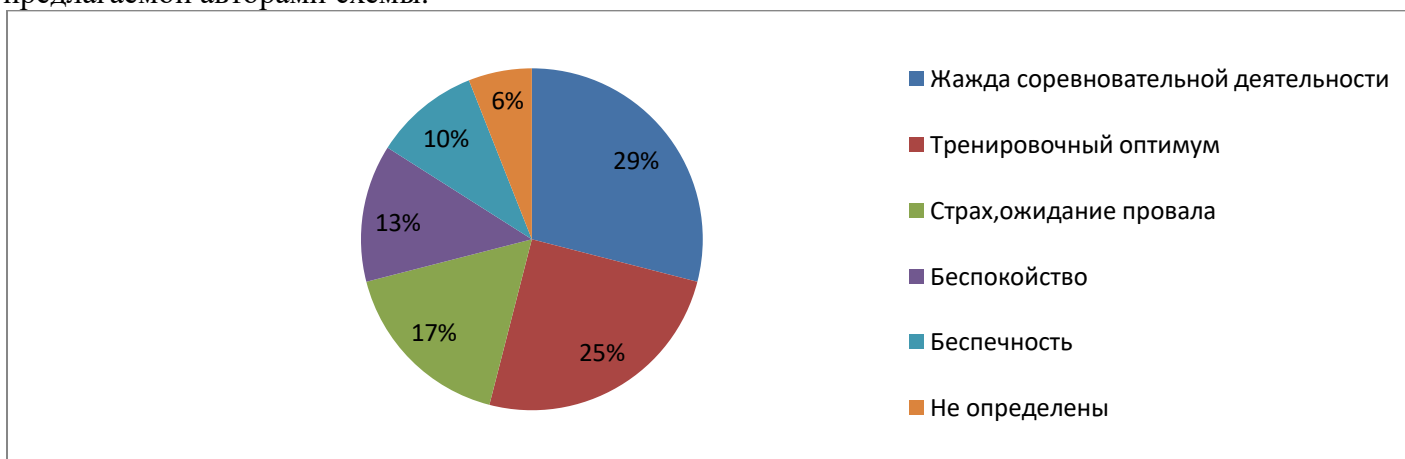


Рисунок 6 – Распределение психических состояний спортсменов

Как мы видим, результаты диагностики свидетельствуют о том, что юные спортсмены не имеют высоких спортивных притязаний (спортивная направленность большинства только на тренировки и недостаточно устойчивый интерес к занятиям). При этом среди данной группы спортсменов выделены состояния, которые негативно сказываются в дальнейшем на самооценке спортсмена и на реализации им спортивного потенциала. К данным состояниям относится страх, ожидание провала, беспокойство, беспечность. Также выделена группа спортсменов, у которых не было определено состояние вследствие выявленного высокого уровня тревожности или завышенного уровня мотивации, что также является фактором, мешающим раскрытию внутреннего потенциала юного спортсмена.

Поэтому, нами был разработан план мероприятий на тренировочный год, который поспособствует повышению интереса к избранному виду спорта, направленности мотивации на соревнования и профилактику (коррекцию) негативно влияющего на личность юного спортсмена психического состояния.

План на тренировочный год включает в себя:

1. Разработка и распространение тематических буклетов для родителей, тренеров и юных спортсменов;
2. Выступление психолога на тренерских собраниях;
3. Изучение и анализ проводимых тренировочных занятий;
4. Помощь и консультирование тренерского состава;
5. Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6. Проведение тренинговых, коррекционных, профилактических занятий для данной группы детей;
7. Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и мн. др.);
8. Консультационная помощь родителям юных спортсменов.
9. Посвящение тренировочных занятий просмотру документальных и художественных фильмов о спорте и спортсменах;
10. Проведение тематических конкурсов для повышения интереса к избранному виду спорта;
11. Теоретическое психологическое просвещение для юных спортсменов.

Полученные результаты были представлены на тренерском совете в виде общей сводной по всем видам спорта, а также для каждого тренера результаты были предоставлены в дневнике обратной связи для анализа своей тренерской деятельности. Планируется участие в научно-практической конференции с данными результатами и с учетом анонимности испытуемых.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ НА ЭТАПЕ Т (СС)

1. Результаты измерения уровня самооценки и уровня притязаний у спортсменов:

• Для всех спортсменов 100% характерен высокий уровень самооценки и притязаний, при этом у 78% спортсменов степень расхождения между этими шкалами слабая, у 18% спортсменов степень расхождения умеренная, а у 4% отмечается сильная степень расхождения.

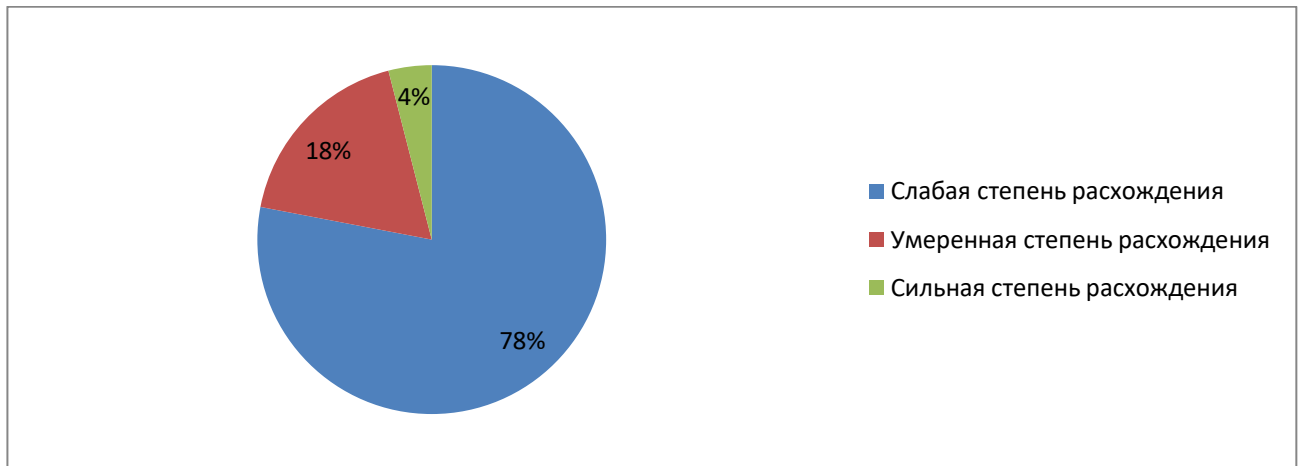


Рисунок 7 - Степень расхождения между шкалами «Самооценка» и «Притязания» у спортсменов

2. Результаты измерения потребности у спортсменов в достижении поставленных целей:

• Для 79% спортсменов характерен средний уровень данной потребности, у 14% выявлен высокий уровень потребности и у 7% спортсменов выявлен низкий уровень данной потребности.

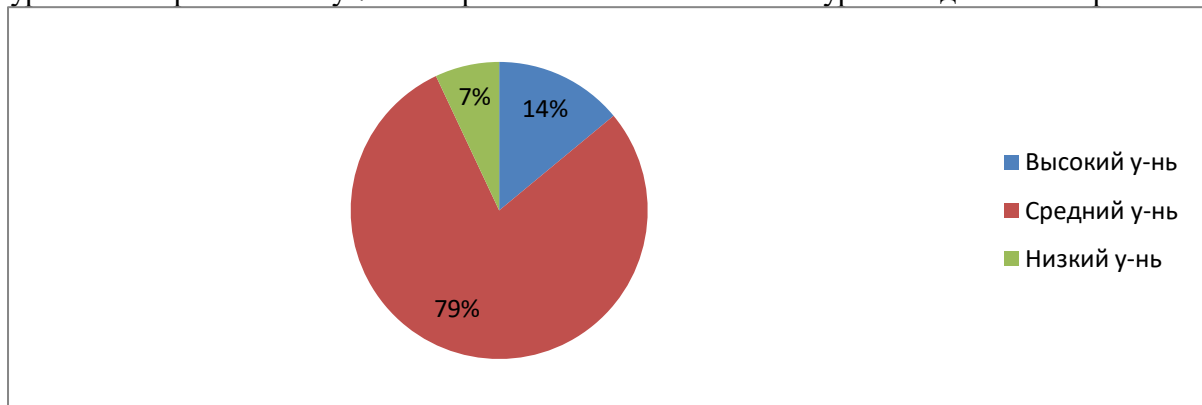


Рисунок 8 - Уровень потребности у спортсменов в достижении поставленных целей

3. Результаты диагностики психических состояний у спортсменов:

• У 29% спортсменов отмечается состояние жажды соревновательной деятельности, 21% спортсменов, испытывающих состояние беспокойства, 18% процентов спортсменов, которые испытывают страх, ожидание провала, у 14% показатели спортсменов выходят за пределы предлагаемой авторами схемы, 11% спортсменов входят в группу тренировочного оптимума и 7% спортсменов имеют завышенные ожидания.

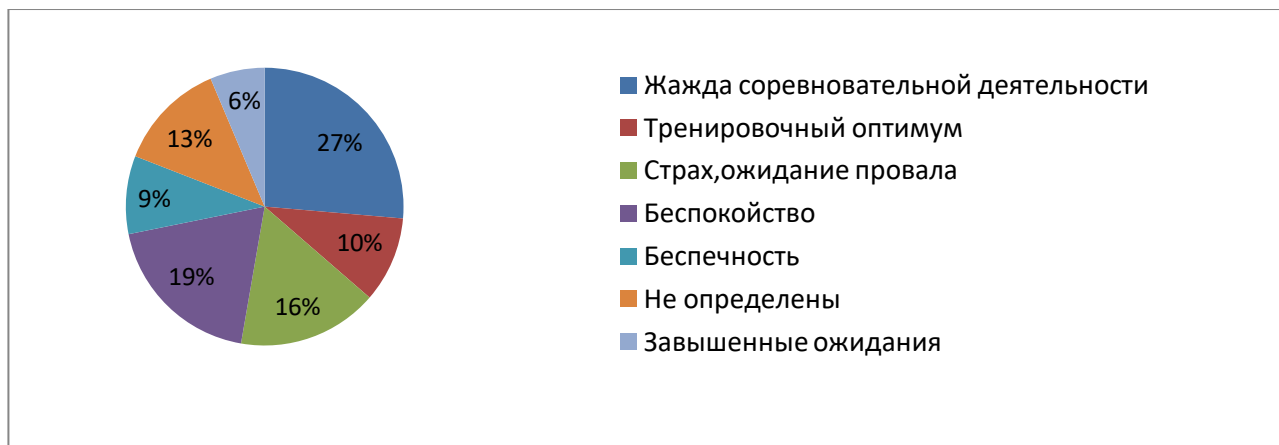


Рисунок 9 - Распределение психических состояний спортсменов

4. Результаты изучения тренировочной тревожности у спортсменов:

- Выявлено, что 61% спортсменов испытывают социальный стресс, связанный с межличностными отношениями со сверстниками в тренировочной группе. У остальных 39% спортсменов отмечается отсутствие признаков тренировочной тревожности.

5. Результаты изучения акцентуаций характера и темперамента у спортсменов:

- У 40% спортсменов выявлен гипертимный тип акцентуации, что говорит о том, что большинство спортсменов находятся в постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жадой деятельности, высокой активностью и предприимчивостью. У 31% спортсменов выявлен экзальтированный тип акцентуации, что говорит о том, что спортсменам данной группы свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных. У 11% спортсменов выявлен возбудимый тип акцентуации характера, что говорит о том, что спортсменам данной группы свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и обсуждениями. У 7% спортсменов выявлен эмотивный тип акцентуации, что говорит о том, что спортсмены данной группы – это чувствительные и впечатлительные люди, отличаются глубиной переживаний в области тонких эмоций в духовной жизни человека. У 7% спортсменов выявлен тревожный тип акцентуации характера, что говорит о том, что для данной группы спортсменов основной чертой является склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности. У 4% спортсменов выявлен циклотимный тип акцентуации, что говорит о том, что для спортсменов данной группы соответствует смена гипертимических и дистимических фаз.

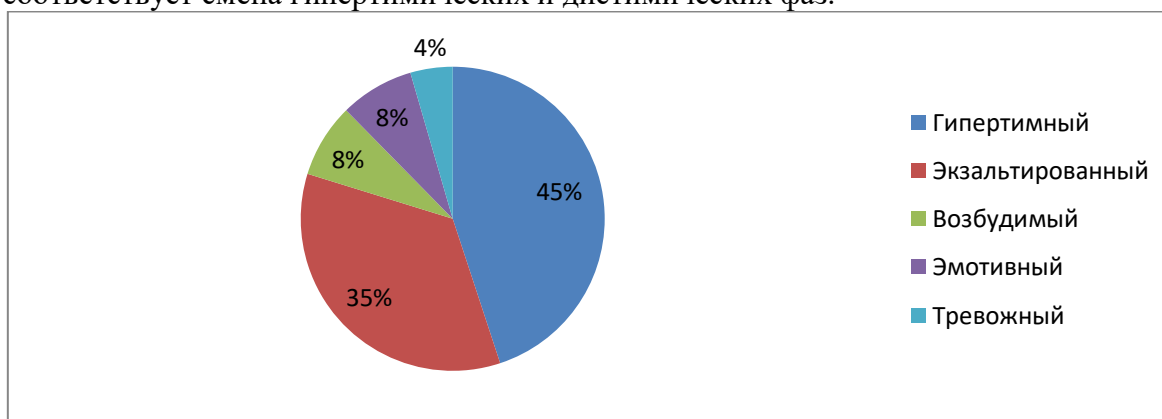


Рисунок 10 - Типы акцентуаций характера у спортсменов

6. Результаты изучения выраженности качеств лидера у спортсменов:

- Среди всех спортсменов сильно выражены качества лидера у 24% спортсменов, у 64% спортсменов выражены средне и у 12% спортсменов качества лидера выражены слабо.

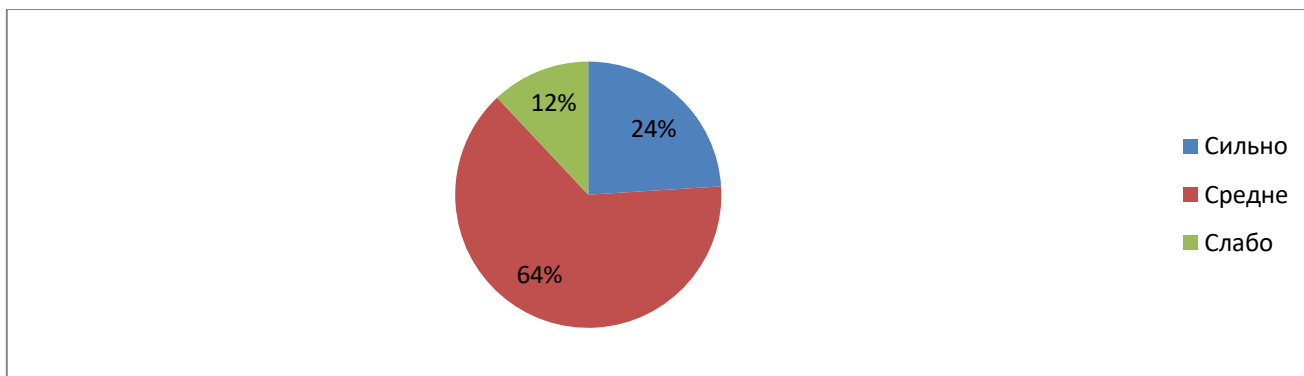


Рисунок 11 - Выраженность качеств лидера у спортсменов

Как мы видим, результаты диагностики свидетельствуют о том, что спортсмены этапа специальной специализации имеют хороший уровень самооценки и высокие спортивные притязания, при этом выявлена группа нуждающихся в психологической помощи. У большинства отмечается средний уровень потребности в достижении поставленных целей. При этом среди данной группы спортсменов выделены состояния, которые негативно сказываются в дальнейшем на самооценку спортсмена и на реализацию их спортивного потенциала. К данным состояниям относится страх, ожидание провала, беспокойство, беспечность. Также выделена группа спортсменов, у которых не было определено состояние вследствие выявленного высокого уровня тревожности или завышенного уровня мотивации, что также является фактором, мешающим раскрытию внутреннего потенциала юного спортсмена. Поэтому, нами был разработан план мероприятий на тренировочный год, который поспособствует к росту конкурентоспособной личности.

План на тренировочный год включает в себя:

1. Разработка и распространение тематических буклетов для родителей, тренеров и спортсменов;
2. Выступление психолога на тренерских собраниях;
3. Изучение и анализ проводимых тренировочных занятий;
4. Помощь и консультирование тренерского состава;
5. Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6. Проведение тренинговых, коррекционных, профилактических занятий для данной группы спортсменов;
7. Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и мн. др.);
8. Консультационная помощь родителям спортсменов.
9. Теоретическое психологическое просвещение для спортсменов.

Полученные результаты были представлены на тренерском совете в виде общей сводной по всем видам спорта, а также для каждого тренера результаты были предоставлены в дневнике обратной связи для анализа своей тренерской деятельности. Планируется участие в научно-практической конференции с данными результатами и с учетом анонимности испытуемых.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ НА ЭТАПЕ ССМ

1. Результаты измерения уровня потребности в самосовершенствовании у спортсменов:

- У 67% спортсменов выявлен высокий уровень потребности в самосовершенствовании, у 33% спортсменов выявлен средний уровень в самосовершенствовании.

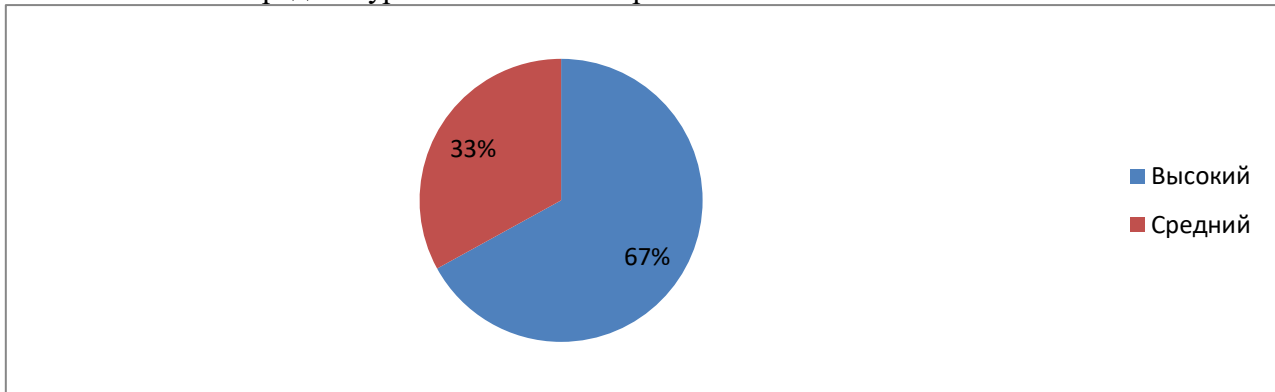


Рисунок 12 - Уровень потребности в самосовершенствовании у спортсменов

2. Результаты диагностики индивидуально-типологических особенностей спортсменов:

- У 89% спортсменов выявлены избыточные характеристики по таким шкалам, как «Сензитивность», «Интроверсия» и «Тревожность». У 22% выявлена гипомотивность по шкалам «Ригидность» и «Спонтанность». Остальные характеристики находятся в пределах нормы.

3. Результаты диагностики психических состояний спортсменов:

- В момент тренировочных занятий 100% спортсменам свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии и стремление к действию.

В момент соревнований 100% спортсменам свойственны состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность.

Как мы видим, результаты диагностики свидетельствуют о том, что спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства имеют средний уровень потребности в самосовершенствовании, также выявлены избыточные характеристики, такие как сензитивность, интроверсия и тревожность и выявлена гипомотивность по шкалам «Ригидность» и «Спонтанность». При этом среди данной группы спортсменов выделены состояния на соревнованиях, которые негативно сказываются в дальнейшем на реализацию им спортивного потенциала. К данным состояниям относится опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность. Поэтому, нами был разработан план мероприятий на тренировочный год, который способствует к росту конкурентоспособной личности.

План на тренировочный год включает в себя:

1. Разработка и распространение тематических буклетов для тренеров и спортсменов;
2. Выступление психолога на тренерских собраниях;
3. Изучение и анализ проводимых тренировочных занятий;
4. Помощь и консультирование тренерского состава;
5. Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6. Проведение тренировочных, коррекционных, профилактических занятий для данной группы спортсменов;
7. Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и мн. др.);
8. Теоретическое психологическое просвещение для спортсменов.

Полученные результаты были представлены на тренерском совете в виде общей сводной по всем видам спорта, а также для каждого тренера результаты были предоставлены в дневнике обратной связи для анализа своей тренерской деятельности. Планируется участие в научно-практической конференции с данными результатами и с учетом анонимности испытуемых.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ НА ЭТАПЕ ВСМ

1. Результаты измерения уровня самоотношения у спортсменов:

- У 100% спортсменов выявлено позитивное самоотношение.

2. Результаты диагностики индивидуально-типологических особенностей спортсменов:

- У 72% спортсменов выявлены избыточные характеристики по таким шкалам, как «Сензитивность» и «Интроверсия». У 28% выявлена гипомотивность по шкалам «Ригидность», «Лабильность» и «Спонтанность». Остальные характеристики находятся в пределах нормы.

3. Результаты диагностики психических состояний спортсменов:

- В момент тренировочных занятий 100% спортсменам свойственны состояния: психическое спокойствие, чувство силы и энергии и стремление к действию.

В момент соревнований 100% спортсменам свойственны состояния: опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность.

Как мы видим, результаты диагностики свидетельствуют о том, что спортсмены этапа высшего спортивного мастерства имеют позитивное самоотношение, также выявлены избыточные характеристики, такие как сензитивность, интроверсия и выявлена гипомотивность по шкалам «Ригидность», «Лабильность» и «Спонтанность». При этом среди данной группы спортсменов выделены состояния на соревнованиях, которые негативно сказываются в дальнейшем на реализацию им спортивного потенциала. К данным состояниям относится опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность. Поэтому, нами был разработан план мероприятий на тренировочный год, который способствует к росту конкурентоспособной личности.

План на тренировочный год включает в себя:

1. Разработка и распространение тематических буклетов для тренеров и спортсменов;
2. Выступление психолога на тренерских собраниях;
3. Изучение и анализ проводимых тренировочных занятий;
4. Помощь и консультирование тренерского состава;
5. Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6. Проведение тренинговых, коррекционных, профилактических занятий для данной группы спортсменов;
7. Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и мн. др.);
8. Теоретическое психологическое просвещение для спортсменов.

Полученные результаты были представлены на тренерском совете в виде общей сводной по всем видам спорта, а также для каждого тренера результаты были предоставлены в дневнике обратной связи для анализа своей тренерской деятельности. Планируется участие в научно-практической конференции с данными результатами и с учетом анонимности испытуемых.

ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

В течение тренировочного года ведутся тренинговые занятия по следующим видам спорта. Для каждого вида спорта разрабатывался индивидуальный тематический план тренингов в зависимости от возрастных характеристик групп спортсменов с учетом особенностей видов спорта (см. таблица 1). Время занятий заранее обговаривается с тренером. Каждое занятие имеет тематическое направление и прослеживает общую цель от занятия к занятию. При этом предусматривается возможное корректирование плана в связи с запросом самих участников тренинговых групп или по личной инициативе тренера.

Таблица 1 - Фрагмент тематического плана занятий для юных спортсменов отделения кикбоксинга

Занятие 1. «Какой я?»		
Этап занятия	Суть, цель	Время(мин.)
Знакомство	Каждый участник группы рассказывает, как его зовут и какое у него настроение.	2-3 мин
Беседа	Тренер ведет разговор с участниками группы о том, какие бывают эмоции в жизни людей.	5 мин
Упражнение «Маски»	Участникам группы предлагается нарисовать свою маску. Далее каждый представляется от лица своей маски. Ведется разговор с этой маской.	10-15 мин
Рефлексия	Каждый участник группы рассказывает, что он нового узнал на занятии, какое настроение, что (не)понравилось и т.д.	5 мин.

Занятие 2. «Учимся доверять»		
Этап занятия	Суть, цель	Время(мин.)
Приветствие	Каждый участник группы рассказывает, какое у него настроение, что интересного произошло за день и т.д.	2-3 мин
Беседа	Тренер ведет разговор с участниками группы о том, что такое доверие.	2 мин
Разминка «Свободное падение»	Участники группы делятся на пары. Каждый в паре по очереди пробует учиться свободному падению.	3 мин
Упражнение «Свеча доверия»	Участникам группы предлагается встать в круг. Каждый из участников пробует свободное падение в толпе.	10-15 мин
Рефлексия	Каждый участник группы рассказывает, что он нового узнал на занятии, какое настроение, что (не)понравилось и т.д.	5 мин.

Занятие 3. «Мой друг»		
Этап занятия	Суть, цель	Время(мин.)
Приветствие	Каждый участник группы рассказывает, какое у него настроение, что интересного произошло за день и т.д.	2-3 мин
Беседа	Тренер ведет разговор с участниками группы о том, что такое дружба.	2 мин
Разминка «Спина к спине»	Участники группы делятся на пары. Садятся спина к спине и в таком положении стараются одновременно подняться.	3 мин
Упражнение «Спина к спине, продолжение»	После выполнения задания. Кол-во людей в парах увеличивается. И так до тех пор, пока все участники не встанут все вместе.	10-15 мин
Рефлексия	Каждый участник группы рассказывает, что он нового узнал на занятии, какое настроение, что (не)понравилось и т.д.	5 мин.

Занятие 4. «Повышение самооценки»		
Этап занятия	Суть, цель	Время(мин.)
Приветствие	Каждый участник группы рассказывает, какое у него настроение, что интересного произошло за день и т.д.	2-3 мин
Беседа	Тренер ведет разговор с участниками группы о том, что такое самооценка.	2 мин
Разминка «Я и толпа»	Участники группы свободно передвигаются по территории, при этом, не смотря друг на друга. Сначала движения медленные, со временем все ускоряются.	3 мин
Упражнение «Я на Олимпе»	Каждый участник группы становится перед толпой. Толпа пытается вывести человека из равновесия. Задача участника- не поддаваться толпе.	10-15 мин
Рефлексия	Каждый участник группы рассказывает, что он нового узнал на занятии, какое настроение, что (не)понравилось и т.д.	5 мин.

Руководитель проекта

Н.А. Ульяшина