

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

**Отчет  
о ходе инновационной деятельности муниципальной  
инновационной площадки МБОУ ДО СДЮСШ № 1  
муниципального образования город Краснодар  
за 2016 – 2017 гг.**

**Психолого-педагогическое сопровождение как  
инновационное направление управления  
тренировочным процессом юных спортсменов в  
период подготовки к соревновательной  
деятельности**

**Первый год реализации проекта**

Директор МБОУ ДО СДЮСШ № 1,  
автор и руководитель проекта  
Плотников Анатолий Иванович  
Научный руководитель - Плешкань А.В.,  
канд. биол. наук, профессор  
Научный консультант - Дубовова А.А.,  
канд. психол. наук

Адрес: 350000, Краснодар, ул. Красноармейская, 72

Телефоны: (861) 259-59-03, факс: 259-59-07

e-mail: sdusshor\_1kras@mail.ru

**Краснодар, 2016-2017 учебный год**

## Пояснительная записка

Проблема, над решением которой будет работать коллектив МБОУ ДО СДЮСШ № 1 заключается в том, что в последнее время встречаются случаи, когда спортсмены-лидеры сборных команд школы, города и края, показывая в тренировочном процессе прекрасные результаты, имеющие прекрасную техническую и физическую подготовленность, неудачно выполняют свои соревновательные программы. Следовательно, спортсмены технически и физически качественно выполняющие свои соревновательные программы в тренировочном процессе, психологически не готовы состязаться из-за стресса вызванного соревнованиями.

Актуальность проблемы в том, что многие тренеры, преподаватели, учителя, педагоги дополнительного образования, требуя от спортсменов максимального результата, возлагают на спортсменов "большую ответственность", что несет для спортсмена огромную психологическую нагрузку, из-за которой спортсмены не всегда могут справиться с "нервами". На спортсменов на соревновательной площадке влияют множество факторов, которые могут отрицательно повлиять на результат. И их важно уметь правильно определить. К тому же в настоящее время нет простой в использовании и доступной модели психологической подготовки и психолого-педагогического контроля спортсменов, вследствие чего появляется скрытая психологическая напряженность и психическая неустойчивость. С такой проблемой зачастую сталкиваются при подготовке спортсменов во многих видах спорта (акробатика, гимнастика, прыжки на батуте, прыжки в высоту (л/а), борьба, бокс и т.д.)

Основная идея инновационного проекта заключается в разработке модели (схемы) поэтапного психолого-педагогического контроля подготовки спортсменов, при освоении образовательной программы в спортивных секциях и школах. И как следствие, средствами психолого-педагогического сопровождения, на разных этапах подготовки, улучшить результат спортсменов, а так же научить тренеров и преподавателей использовать средства определения психологической готовности в тренировочном процессе.

**Гипотеза:** реализация проекта «Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление управления тренировочным процессом юных спортсменов в период подготовки к соревновательной деятельности», позволит

не только улучшить результативность в соревновательной деятельности, но явится гарантом спортивной стабильности и надежности спортсменов в дальнейшей спортивной карьере.

Внедрение в практику инновационных техник и методов психолого-педагогического сопровождения на тренировочных занятиях, в предсоревновательный и соревновательный периоды будет способствовать развитию морально - волевых и личностных качеств, усвоению специальных психологических и педагогических техник, более высокому качеству проведения микро- и мезо- циклов; даст реальную возможность создания экспериментально-опытной площадки, взаимодействовать с общеобразовательными и учреждениями дополнительного образования спортивной направленности.

**Субъект исследования** – психолого-педагогическое сопровождение спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки и участия в соревнованиях.

**Объект исследования** – муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования город Краснодар.

**Предмет исследования** – психолого-педагогическое сопровождение юных спортсменов, ориентированное на повышение спортивной результативности и внедрение инновационных технологий в тренировочный процесс.

**Цель проекта** - внедрение психолого-педагогического сопровождения спортсменов в тренировочный процесс на предсоревновательном и соревновательном этапах подготовки, как фундамента надежности и стабильности соревновательного результата.

## **1. Характеристика I этапа реализации проекта.**

**I этап (2016 - 2017 учебный год) – информационно – аналитический:**

**Цель:** Определение и изучение наиболее значимых компонентов психологической готовности спортсменов для разработки схем и моделей, организации психолого-педагогического сопровождения детей и подростков на тренировочных занятиях и в период предсоревновательной деятельности.

**Задачи:**

1. Проанализировать основные теоретико-экспериментальные подходы к исследованию проблемы воспитания личности детей и подростков, психолого-педагогических факторов успешности и спортивной результативности на этапах многолетней подготовки соревновательный и после соревновательный периоды.
2. Разработать и внедрить в тренировочный процесс многолетней подготовки поэтапную программу психолого-педагогического сопровождения в период подготовки юных спортсменов к соревнованиям на этапах начальной и углубленной специализации.

Продукт инновационной деятельности по окончании этапа методическое пособие с психологическими тестами и их описанием для самостоятельного использования тренерами, педагогами дополнительного образования, учителями физической культуры для определения психологической готовности, ситуативной и личностной тревожности, помехоустойчивости и мотивации спортсменов и школьников.

**В ходе реализации данного этапа запланировано:**

- изучить и проанализировать научно-методическую литературу;
- произвести анализ затруднений тренеров-преподавателей, анализ учебно-тренировочного процесса в предсоревновательный период;
- определить и изучить наиболее значимые компоненты для разработки схем, протоколов организации психолого-педагогического сопровождения юных высококвалифицированных спортсменов на тренировочных занятиях и в период соревновательной деятельности;
- подобрать анкеты и тесты для использования педагогами занимающимися с детьми в сфере спорта.

- разработать программы психолого-педагогического сопровождения спортсменов;

**Методы исследования:**

- теоретико-методологический анализ исследований по данной проблематике;
- структурированное интервью, анкетирования;
- анализ участия в соревнованиях.

**Календарный план инновационной деятельности**

**муниципальной инновационной площадки МБОУ ДО СДЮСШ № 1 на 2016/17 учебный год**

№	Задачи этапа	Действия		Ожидаемые результаты	Категория участников
		(направление работы )	(наименование мероприятия)		
1.	Проанализировать основные теоретико-экспериментальные подходы к исследованию проблемы воспитания личности детей и подростков, психолого-педагогических факторов успешности и спортивной результативности на	1.1. Подготовка к публикации статьи	Октябрь 2016	Статья в электронный журнал МКУ КНМЦ «Наша новая школа»  Методическое пособие (тесты)	Инициативная группа
		1.2. Семинар: «Психолого-педагогическое сопровождение подготовки спортсменов к соревновательной деятельности»	Январь 2017		Тренеры-преподаватели, педагоги дополнительного образования, учителя физической культуры  Инициативная группа

	этапах многолетней подготовки спортсменов и после соревновательный периоды.	1.3. Подготовка к публикации методических рекомендаций  1.4. Подготовка к публикации статьи	Март 2017  Апрель 2017	Публикация  Статья в газете «Панорама образования»	Инициативная группа
2.	Разработать и внедрить в тренировочный процесс многолетней подготовки поэтапную программу психолого-педагогического сопровождения в период подготовки юных спортсменов к соревнованиям на этапах начальной и углубленной специализации.	2.1. Семинар «Реализация психолого-педагогического сопровождения подготовки спортсменов к соревновательной деятельности»  2.2. Открытое тренировочное занятие с использованием предлагаемых методик	Февраль 2017  Апрель 2017	Программа  Открытое тренировочное занятие	Инициативная группа  Тренеры-преподаватели, педагоги доп. образования, учителя физической культуры

**Смета расходов на 2016 – 2017 учебный год**

<b>№ п\п</b>	<b>Статья расходов</b>	<b>Количество шт.</b>	<b>Количество месяцев</b>	<b>Сумма</b>	<b>Итого</b>
<b>Организационно – технические расходы</b>					
1.	Заправка картриджа	2	-	300	600
2.	Бумага А4	3	-	200	600
3.	Бумага цветная	1	-	380	380
4.	Папка – регистратор	10	-	60	600
5.	Ручка шариковая	20	-	20	400
6.	Файлы (упаковка)	2	-	150	300
7.	Публикация методических материалов	70	-	100	7000
	<b>ИТОГО:</b>				9880 рублей

## **СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ ПРОЕКТА**

Автор и руководитель проекта - Плотников Анатолий Иванович, директор  
МБОУ ДО СДЮСШ № 1

Научный руководитель - Плешкань А.В., канд. биол. наук, профессор, методист  
МБОУ ДО СДЮСШ № 1

Научный консультант - Дубовова А.А., канд. психол. наук

### **РАБОЧАЯ ГРУППА**

1. Заместитель директора Александрова М.А.;
2. Методист Гунько Л.В.;
3. Методист Плешкань А.В.;
4. Методист Щербакова О.М.;
5. Тренер-преподаватель Новицкая О.В.;
6. Тренер-преподаватель Кречетова М.Л.;
7. Тренер-преподаватель Плотникова Л.А.;
8. Тренер-преподаватель Яицкая Е.Н.;
9. Тренер-преподаватель Плотников Д.А.;
10. Тренер-преподаватель Шукшов С.В.;
11. Тренер-преподаватель Чайковская Ю.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>2</b>
1. Характеристика 1 этапа реализации проекта	4
Календарный план инновационной деятельности муниципальной инновационной площадки МБОУ ДО СДЮСШ № 1 на 2016/17 учебный год	5
Смета расходов на 2016 – 2017 учебный год	7
Список исполнителей проекта	8
2. <b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>9</b>
2.1. Реализация календарного плана инновационной деятельности	9
2.2. Результаты реализации 1 этапа проекта 2016-2017 учебный год.	12
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>19</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>21</b>

## 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Реализация календарного плана инновационной деятельности муниципальной инновационной площадки МБОУ ДО СДЮСШ № 1

Согласно календарному плану инновационной деятельности 1 год являлся информационно-аналитическим этапом проекта «Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление управления тренировочным процессом в период подготовки к соревновательной деятельности.»

В сентябре 2016 года было разработано и утверждено положение о рабочей группе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования город Краснодар по реализации проекта, утвержден состав рабочей группы и разработан поэтапный календарный план реализации проекта.

На сайте школы создан раздел инновационная деятельность, в рекреации школы размещен стенд по инновационной площадке.

В октябре Плешкань А.В. подготовила и передала статью для публикации в электронном журнале МКУ КНМЦ Наша новая школа».

Проведен анализ участия учащихся отделений спортивной акробатики и прыжков на батуте.

С октября по декабрь 2016 года рабочая группа изучала и анализировала литературу по психологической подготовке спортсменов, средствам и методам определения психологического состояния спортсменов. В результате чего были выбраны психологические тесты, которые по мнению авторов являются наиболее информативными, понятными и удобными в применении. Проведено анкетирование 70 учащихся в возрасте 9-14 лет, являющихся ведущими спортсменами школы, города и края, по предложенным рабочей группой анкетам. В результате чего был получен следующий результат: недостаточно устойчивый интерес к занятиям спортом 51% процент опрошенных,

неустойчивый интерес 25 % опрошенных, 23 % устойчивый интерес к занятиям спортом. В тоже время направленность спортивной мотивации на соревнования 87% опрошенных, на тренировочную деятельность у 12% опрошенных, направленность на тренировочную и соревновательную деятельность у 2,4% опрошенных.

В этот же период мы изучали и анализировали техники, которые помогли бы минимизировать влияние отрицательных факторов на спортсмена в период участия в соревнованиях.

Итогом проделанной работы стала организация и проведение круглого стола для тренеров-преподавателей и методистов спортивных школ города Краснодара по теме: Психолого-педагогического сопровождения тренировочных занятий. Цель данного мероприятия: дать информацию тренерам-преподавателям спортивных школ о значении статуса инновационных площадок по направлению психолого-педагогическое сопровождение тренировочного процесса. Научный консультант, канд. псих. наук Дубовова А.А. выступила с докладом «Теория и техника организация психологической подготовки и психолого-педагогического сопровождения в спортивной практике.». Авторы проекта, тренеры-преподаватели Плотников Д.А., Шукшов С.В. рассказали о методиках проведения и применения анкет по определению факторов влияющих на результат в соревнованиях, познакомили с техниками психолого-педагогического сопровождения. Так же для тренеров-преподавателей и методистов, принявших участие в данном мероприятии был подготовлен раздаточный материал, который они могут в дальнейшем использовать в своих учреждениях.

На основании предложенных методик проводился анализ проведения занятий с использование предложенных нами средств и методов психолого-педагогического сопровождения, для проверки способов применения. Наиболее эффективные мы планируем предложить для публикации и дальнейшего использования учителями общеобразовательных школ, тренерами-

преподавателями, педагогами дополнительного образования спортивной направленности на 2 этапе реализации проекта.

Запланированную в марте 2017 года публикацию методических рекомендаций по определению отрицательных факторов влияющих на результат участия в соревнованиях решено было перенести на ноябрь - декабрь 2017 года, так как планируем в эти же методические рекомендации внести и техники позволяющие минимизировать влияние отрицательных психологических факторов на влияющих на спортсменов – участников соревнований, что в свою очередь приведет к оптимизации расходов и финансовой экономии.

Методические рекомендаций по определению отрицательных факторов влияющих на результат участия в соревнованиях предложены в электронном виде, и размещены на сайте школы в разделе инновационная деятельность.

В феврале 2017 года три педагога школы приняли участие с публичными презентациями своих работ на Открытом Краснодарском фестивале педагогических инициатив «Новые идеи – новой школе». Шукшов С.В., тренер-преподаватель защитил проект «Применение здоровьесберегающих технологий», Новицкая О.В. – «Соревновательная деятельность акробатов на этапе начальной подготовки первого года обучения», Щербакова О.М., методист «Мотивация и стимулирование педагогических работников на профессиональное развитие. Внутришкольное обучение педагогов.». Представленные материалы получили положительную оценку слушателей.

Материалы Новицкой О.В. переданы в муниципальный банк результативного инновационного педагогического опыта.

Публикацию статьи запланированную на апрель 2017 года, перенести на ноябрь 2017 года, так как в апреле был большой объем работы по тестированию и обработке результатов связанных с проектом, подготовка к участию в конкурсах.

21 апреля 2017 года на VI городском Дне педагога дополнительного образования «Современные модели и практики реализации программ в УДО» тренер-преподаватель Новицкая О.В. представила проект «Комплекс культурно-массовых и спортивных мероприятий, направленных на повышение

эффективности воспитательной деятельности в спортивной школе.» (авторы Новицкая О.В., Щербакова О.М.). Цель работы состояла в консолидации усилий педагога и родителей для создания оптимальных условий реализации ребенка в сфере спорта. Данный комплекс мероприятий помогает детям адаптироваться к публичным выступлениям, что в дальнейшем будет влиять на положительные результаты в соревновательной деятельности. Следует отметить, что результаты методической разработки могут быть использованы в детских дошкольных учреждениях, средних общеобразовательных школах, лицеях, гимназиях и развивающих центрах.

В апреле 2017 года тренер-преподаватель Плотников Д.А. провел открытое занятие по использованию схем проведения тренировочного занятия с использованием техник психолого-педагогического сопровождения (в группах НП - 2,3, Т - 1). **Приложение № 1** (Примерная схема проведения тренировочного занятия с использованием техник психолого-педагогического сопровождения (в группах НП - 2,3, Т - 1, 2))

## **2.2 Результаты реализации 1 этапа проекта 2016-2017 учебный год.**

Проанализировав специализированную литературу по психологической, психолого-педагогической подготовке, нами были определены ее виды и средства необходимые для реализации в тренировочной деятельности спортсменов, в частности в спортивных видах гимнастики.

**А. Базовая психологическая подготовка основывается на решении задач:**

- развитие психологических функций и способностей: внимания, памяти (в том числе двигательной), мышления, воображения, развития точности сенсорных дифференцировок, что в будущем приводит к ускорению освоения двигательных навыков, а также обучению спортсменов самоанализу и самоконтролю;

- формирование морально-нравственных и волевых качеств: любовь к спорту, целеустремлённость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность, инициативность, творческая активность;

- умение регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

**Б. Специальная психологическая подготовка** направлена на конкретный этап спортивной деятельности: подготовка к тренировкам, к соревнованиям, после соревновательная подготовка.

Все этапы специальной подготовки опираются на базовую психологическую подготовку [4, 8].

#### **Психологическая подготовка к физическим нагрузкам, тренировкам.**

Успех в соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить учащегося, спортсмена к стрессовым ситуациям (сдача норм ГТО, соревнования), надо подготовить его к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе, большим физическим нагрузкам. Основные задачи, решаемые в этой части психологической подготовки:

- 1) формирование значимых мотивов к напряжённой мышечной деятельности;

- 2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, физическим нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

#### **Психологическая подготовка к соревнованию.**

Основными задачами являются:

- 1) формирование внутренних мотивов к соревновательной деятельности;

- 2) овладение методикой формирования оптимального боевого состояния перед соревнованиями: умение активироваться перед соревнованиями, умение мышечного расслабления;

- 3) разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению;

4) совершенствование методики саморегуляции психических состояний, эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

#### **После - соревновательная психологическая подготовка.**

Как в случае успеха, так в случае неудачного результата, необходима после - соревновательная психологическая подготовка.

К основным задачам относят:

- 1) анализ результатов соревнований (промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения);
- 2) постановка задач на ближайшее и отдаленное будущее;
- 3) применение восстановительных и психорегулирующих мероприятий.

При этом средства и характеристика **психолого-педагогического сопровождения на этапах многолетней спортивной подготовки** могут значительно отличаться.

Анализ научной и научно-методической литературы позволил сформировать компоненты психолого-педагогического сопровождения в группы согласно этапов многолетней подготовки спортсменов.

***Основными компонентами психолого-педагогического обеспечения на всех этапах спортивной подготовки являются:***

- анализ требований, предъявляемых видом спорта;
- планирование подготовки спортсменов с учетом психологических факторов;
- разработка и внедрение программ, направленных на формирование необходимых спортсменам психотехнических навыков, профессионально важных свойств психики, на обеспечение выступлений в ответственных соревнованиях;
- подготовка программ по психолого-педагогическому контролю, сопровождению и восстановлению.

***Психолого-педагогическое сопровождение на этапе начальной подготовки способствует:***

- 1) формированию у спортсменов мотивации к занятиям спортом;

2) развитию функций психики (память, внимание) с помощью двигательной активности детей;

3) формированию произвольности движений с помощью спортивных занятий;

4) формированию сенсорной основы движений, способности контролировать и регулировать силовые, временные, пространственные параметры двигательного действия;

5) целенаправленному развитию точности сенсорных дифференцировок приводит к ускорению освоения двигательных навыков детьми.

Большое значение на этапе начальной подготовки имеет психологическая подготовка, направленная на включение юных спортсменов в соревновательную деятельность.

Основные задачи:

1) формирование личностных качеств, умений управлять собой; качеств волевой подготовки: целеустремленности, решительности, настойчивости, выдержки, самообладания, самостоятельности;

2) формирование уверенности в своих силах (выполнение на оценку с анализом, высокая степень технической подготовленности, изучение соперников, дружеская атмосфера); владение методами саморегуляции (самоприказы, ментальный тренинг, психотренинг);

3) формирование психологической адаптации к соревновательной нагрузке (сбор информации об условиях соревнований, формирование мотивации, программирование участие в соревнованиях, моделирование соревновательной деятельности).

***Психологическое сопровождение на этапе спортивного совершенствования.***

На данном этапе спортивной подготовки большое значение имеет оценивание условий и факторов, которые позволяют спортсменам эффективно тренироваться, улучшая свои личные результаты. Информацию можно получить не только из диагностических методик, но и из беседы с самим спортсменом и

его тренером. Важно не забывать и о взаимоотношениях, сложившихся между членами спортивной группы и тренером, и спортсменами. Основные задачи:

1) формирование устойчивой внутренней мотивации (желание совершенствовать свое спортивное мастерство и желание его демонстрировать в условиях соревнований);

2) формирование саморегуляции, самоконтроля – основная направленность – обучение спортсменов умению владеть своим телом, научить их планировать, выполнять действия в уме, обучение самоконтролю, оцениванию уровня подготовленности, правильности выполнения элементов, композиций и т.д.

***Психологическое сопровождение на этапе высшего спортивного мастерства.*** Этап высшего спортивного мастерства предполагает доведение мастерства спортсмена до уровня конкурентоспособности на региональном, федеральном и международном уровнях, нахождение индивидуальных резервов роста спортивного мастерства, поддержание высокой результативности соревновательной деятельности, обеспечение реализации потенциала. Выведение спортсмена на уровень высшего спортивного мастерства является основной целью многолетней спортивной подготовки [8].

Накопление психической усталости из-за психических нагрузок может становиться одной из причин прекращения выступлений спортсмена в большом спорте, несмотря на хорошую физическую форму. Источником психических перегрузок может стать не только жесткий режим тренировок и соревнований, но и сам образ жизни. **Приложение № 1** (Программа психолого-педагогического сопровождения на этапе спортивного совершенствования)

Данная программа психологических тренировок, а также программа по психолого-педагогическому сопровождению высококвалифицированных спортсменов может быть рекомендована для включения в планирование учебно-тренировочного процесса в любых видах спорта.

Нами были составлены схемы применения техник психолого-педагогического сопровождения, которые тренеры могут брать за основу для проведения тренировочного занятия в микро – и мезоциклах. Следует отметить,

что средства, методы, методики задания, игры, сеансы аутотренинга могут меняться в зависимости от целей и задач. **Приложение № 2** (Примерная схема проведения тренировочного занятия с использованием техник психолого-педагогического сопровождения (в группах НП - 2,3, Т - 1, 2)

**Приложение № 3** (Схема организации психолого-педагогического сопровождения спортсменов на этапе пред - и соревновательного периодов)

Примечание: ПК - педагогический контроль; ОК - оперативный контроль.

В качестве средств контроля психологического состояния спортсменов в различных периодах подготовки спортсменов предлагается исследовать и анализировать следующие психологические состояния:

1. Определение спортивной мотивации
2. Определение самооценки предстартового состояния
3. Определение уровня развития помехоустойчивости
4. Определение вестибулярной устойчивости
5. Определение состояния тревожности

Данные психологические состояния предлагаем определить при помощи следующих тестов, адаптированных для сложно координационных видов спорта: «Изучение мотивации соревновательной деятельности» (Г.Д. Бабушкин и др. 2005) «Самооценка предстартового состояния» (И.П. Волков, 2002), «Помехоустойчивость спортсмена» (Г. Д. Бабушкин, Ю. В. Яковых, 2010). Также предлагаем «Анкету спортсмена» (Е. Г. Бабушкин, 2001), которая рекомендуется при работе с юными спортсменами при изучении интереса к спорту.

### **Итоги реализации проекта в 2016 -2017 году:**

В учреждении внедрена модель внутрикорпоративного обучения педагогов;

Тренеры-преподаватели получили подборку анкет и схемы применения техник психолого-педагогического сопровождения, которые они смогут брать за

основу для проведения тренировочного занятия в микро – и мезоциклах. Это позволит скорректировать учебно-тренировочные занятия, что в свою очередь повысит их эффективность.

Результаты инновационного опыта обобщаются и систематизируются членами рабочей группы МБОУ ДО СДЮСШ № 1 для диссеминации. В настоящее время на сайте школы размещена методичка “Характеристика тренировочного занятия в микроцикле с психолого-педагогическим сопровождением», готовится к печати сборник «Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебно-тренировочными занятиями» (размещен на сайте МБОУ ДО СДЮСШ № 1». Также на сайте размещен отчет о работе МИП за 1 год.

В 2017-2018 учебном году в рамках реализации II этапа проекта (научно – методического) планируется решение следующих задач:

- внедрение и апробация средств и методов для организации и проведения психолого-педагогического сопровождения на тренировочных занятиях и микро- и мезо – циклах;
- экспериментальная апробация предложенных схем и таблиц для организации педагогического и врачебного контроля.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. В., Гонопольский А. М. Спортивная психотерапия. М.: Физкультура и спорт, 2008. 380 с.
2. Атемаскина Ю. В. Современные педагогические технологии в ДОУ: Учебно-методическое пособие. СПб.: Детство Пресс, 2012. 112 с.
3. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом. Омск: СибГУФК, 2012. 328 с.
4. Бабушкин Г.Д. Смоленцева В.Н. Психология физической культуры и спорта. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.
5. Вьяконова Я. Х. Тренинг уверенности для юных спортсменов и подростков, Краснодар, 2005. 31 с.
6. Глазырина Л. Д., Лопатник Т. А. Методика преподавания физической культуры 1-4 класс. М.: ВЛАДОС, 2002. 208 с.
7. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 228 с.
8. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 2008. 220 с.
9. Государев Н. А. Так становятся чемпионами. М.: Физкультура и спорт, 1989. 190 с.
10. Губа В. П. Инновационные основы тренировочного процесса юных спортсменов. Инновационные технологии в спорте высших достижений // ФГУ СПбНИИФК, 2011. с. 17.
11. Гуслова М. Н. Инновационные педагогические технологии: Учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / М.: ИЦ Академия, 2013. 288 с.
12. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2004. 576 с.

13. Смоленцева В. Н. Развитие навыков психорегуляции // Теория и практика физической культуры. №2. 2004, с. 41.
14. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1980. 208 с., ил.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1

Примерная схема проведения тренировочного занятия с использованием техник психолого-педагогического сопровождения (в группах НП - 2,3, Т - 1, 2)

Название блока	Цель, задачи психолого-педагогического сопровождения	Содержание психолого-педагогического сопровождения	Организационно-методические указания
Информационный	<p>Формирование мотивации к ТЗ.</p> <p>Педагогическая интрига: «Сегодня занятия проводятся в олимпийском парке под девизом «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ», выявляем лучших в этих номинациях.</p>	<p>1.Опрос и проверка оценок САН: самочувствие, активность, настроение спортсменов перед началом и после тренировочного занятия.</p> <p>2.Положительный настрой на занятие, на разучивание и выполнение элементов.</p>	<p>1.Создание положительного фона тренировочного занятия через «педагогическую интригу».</p> <p>2.Контроль за выставлением оценок протоколов САН.</p>
Подготовительный	<p>1.Применение методов «наивной психорегуляции» для создания положительных установок.</p> <p>2.Проведение самоконтроля и самооценки при выполнении заданий на координацию, скоростно-силовые качества.</p>	<p>1.Положительные установки: «Я справлюсь», «Выполню все упражнения чётко, без ошибок», «Я сам тренер», «Так держать», «Смелее» и др.</p> <p>2.Выполнение заданий на ориентацию в пространстве, координацию, упражнений на силу.</p> <p>3.Обучение и выполнение техник на морально – волевые усилия.</p>	<p>1.Включать работу в парах (самооценка, оценка партнера или тренера)</p> <p>2.Тренер дает конкретные задания по технике выполнения элементов, композиций и т.д. (дополнительный практический материал во 2 разделе).</p>

Образовательный	<p>1.Разучивание и совершенствование сложных элементов соревновательной программы.</p> <p>2.Обучение методикам для снижения страха, тревоги и стресса.</p>	<p>1.Применение методик «Самоприказов»: «Иди», «Ты сможешь», «Я лидер», «Я смогу», «Смело и четко выполняю сложные элементы – ультра – си».</p> <p>2.Обучение обсуждению причин удачного и неудачного выполнения элементов, комбинации в целом.</p>	<p>1.Тренер дает комментарии и объяснения при выполнении заданий, упражнений и т.д.</p> <p>2.Спортсмены самостоятельно и с тренером проводят анализ, выставляют оценки за выполнение отдельных элементов и композиций.</p>
Заключительный	<p>1.Снижение эмоционального напряжения.</p> <p>2.Обучение приемам расслабления, концентрации на собственных ощущениях, обучение приемам АТ.</p>	<p>Выполнение заданий на снятие эмоционального и мышечного напряжения, (техник идеомоторной, ментальной и аутогенной тренировки).</p>	<p>Задания могут выполняться как коллективно, так и индивидуально.</p>
Итоговый	<p>1.Подведение итогов занятия, обучение и закрепление методик самоанализа, участие в коллективном обсуждении, выставленных оценок, по показателям САН и тренировочному занятию.</p> <p>2.Определение объема домашнего задания.</p>	<p>Выставление оценок за выполнение отдельных элементов, композиций по самоанализу с учетом анализа тренера.</p>	<p>1.Заполнение карты «САН», работа с протоколами тренировочных нагрузок.</p> <p>2.Обдумывание вариантов, устранения ошибок.</p> <p>Определение домашнего задания по согласованию с тренером.</p>

## Приложение № 2

Таблица 1 - Программа психолого-педагогического сопровождения на этапе  
спортивного совершенствования

Блок и задачи	Средства:
<p>1 блок</p> <p>Формирование устойчивой внутренней мотивации на высокий спортивный результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое совершенствование спортивного мастерства,</li> <li>- желание его продемонстрировать в условиях соревнований,</li> <li>- продление «спортивной карьеры».</li> </ul>	<p>Активное участие спортсменов в соревнованиях высокого ранга, пропаганде спортивных достижений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показательные выступления,</li> <li>- сбор спортивной информации,</li> <li>- помощь тренеру на ТЗ (совместная деятельность),</li> <li>- взаимопомощь в процессе тренировок и соревнований,</li> <li>- анализ соревновательной деятельности.</li> </ul>
<p>2 блок</p> <p>Формирование саморегуляции, самоконтроля, самообучения, умения владеть своим телом, выполнять действия.</p>	<p>Самоотчеты о выполнении планов тренировочной и соревновательной деятельности, их обсуждение;</p> <p>упражнения на развитие способности к произвольному напряжению и расслаблению (мышечная и психическая релаксация).</p>
<p>3 блок</p> <p>Формирование умения правильности постановки основных целей и задач – перспективных и текущих.</p>	<p>Мысленное представление цели и способов ее достижения (МТ);</p> <p>умение владеть цветопсихосоматикой,</p> <p>составление учебных карт для фиксации итогов работы.</p>
<p>4 Блок</p> <p>Положительный настрой, самонастрой на тренировочную и соревновательную деятельность.</p>	<p>Аутотренинг (групповой, индивидуальный):</p> <p>психорегулирующая тренировка, сеансы психотренинга; дыхательная тренировка (комплекс физических упражнений).</p>

### Приложение № 3

Таблица 2 - Примерная схема проведения тренировочного занятия с использованием техник психолого-педагогического сопровождения (в группах

НП - 2,3, Т - 1, 2)

№	Название блока	Цель, задачи психолого-педагогического сопровождения	Содержание психолого-педагогического сопровождения	Организационно-методические указания
1	Информационный	<p>Формирование мотивации к ТЗ.</p> <p>Педагогическая интрига: «Сегодня занятия проводятся в олимпийском парке под девизом «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ», выявляем лучших в этих номинациях.</p>	<p>1.Опрос и проверка оценок САН: самочувствие, активность, настроение спортсменов перед началом и после тренировочного занятия.</p> <p>2.Положительный настрой на занятие, на разучивание и выполнение элементов.</p>	<p>1.Создание положительного фона тренировочного занятия через «педагогическую интригу».</p> <p>2.Контроль за выставлением оценок протоколов САН.</p>
2	Подготовительный	<p>1.Применение методов «наивной психорегуляции» для создания положительных установок.</p> <p>2.Проведение самоконтроля и самооценки при выполнении заданий на координацию, скоростно-силовые качества.</p>	<p>1.Положительные установки: «Я справлюсь», «Выполню все упражнения чётко, без ошибок», «Я сам тренер», «Так держать», «Смелее» и др.</p> <p>2.Выполнение заданий на ориентацию в пространстве, координацию, упражнений на силу. 3.Обучение и выполнение техник на морально – волевые усилия.</p>	<p>1.Включать работу в парах (самооценка, оценка партнера или тренера)</p> <p>2.Тренер дает конкретные задания по технике выполнения элементов, композиций и т.д. (дополнительный практический материал во 2 разделе).</p>

3	Образовательный	<p>1.Разучивание и совершенствование сложных элементов соревновательной программы.</p> <p>2.Обучение методикам для снижения страха, тревоги и стресса.</p>	<p>1.Применение методик «Самоприказов»: «Иди», «Ты сможешь», «Я лидер», «Я смогу», «Смело и четко выполняю сложные элементы – ультра – си».</p> <p>2.Обучение обсуждению причин удачного и неудачного выполнения элементов, комбинации в целом.</p>	<p>1.Тренер дает комментарии и объяснения при выполнении заданий, упражнений и т.д.</p> <p>2.Спортсмены самостоятельно и с тренером проводят анализ, выставляют оценки за выполнение отдельных элементов и композиций.</p>
4	Заключительный	<p>1.Снижение эмоционального напряжения.</p> <p>2.Обучение приемам расслабления, концентрации на собственных ощущениях, обучение приемам АТ.</p>	<p>Выполнение заданий на снятие эмоционального и мышечного напряжения, (техник идеомоторной, ментальной и аутогенной тренировки).</p>	<p>Задания могут выполняться как коллективно, так и индивидуально.</p>
5	Итоговый	<p>1.Подведение итогов занятия, обучение и закрепление методик самоанализа, участие в коллективном обсуждении, выставленных оценок, по показателям САН и тренировочному занятию.</p> <p>2.Определение объема домашнего задания.</p>	<p>Выставление оценок за выполнение отдельных элементов, композиций по самоанализу с учетом анализа тренера.</p>	<p>1.Заполнение карты «САН», работа с протоколами тренировочных нагрузок.</p> <p>2.Обдумывание вариантов, устранения ошибок.</p> <p>Определение домашнего задания по согласованию с тренером.</p>

## Приложение № 4

(Таблица 3 - Схема организации психолого-педагогического сопровождения спортсменов на этапе пред - и соревновательного периодов)

№	Тип микророчного цикла	Уровень нагрузок	Задачи психолога – педагогического – сопровождения	Психолого-педагогические техники и средства восстановления	Организационно-методические указания
1	Втягивающий 1-й микрочикл	Постепенное повышение объёма, интенсивности нагрузок от 60 до 70 % от максимального.	1. Способствовать адаптации к выполнению максимальных нагрузок. 2. Обучить методам самооценки, самоанализа, коллективной работы в парах. 3. Планировать игровые задания для снятия психического и мышечного напряжения.	1. Самооценка по 5-бальной системе САН. 2. Выполнение заданий для снятия монотонности и мышечного напряжения: - работа в образе лучшего спортсмена, - радость успеха и т.д. 3. Самоанализ и обсуждение ТЗ.	1. Организовать работу с дневниками тренировок. 2. Игровые задания на создание положительного фона, включать в подготовительную и заключительную часть занятия.

2	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Нагрузочный, 3-4 года</p>	<p>1.«Волнообразно е» и «ступенчатое» планирование Максимальных и субмаксимальных тренировочных нагрузок: большой объём и высокая интенсивность.2. Планирование ординарных и мини - макси интервалов в тренировочном занятии.</p>	<p>1. Способствовать адаптации организма к максимальным и субмаксимальным нагрузкам. 2. Планировать выполнение задания на концентрацию внимания -групповые сеансы - АТ для снятия нервно-мышечного напряжения, -мысленное (ИТ) выполнение отдельных элементов.</p>	<p>1. Выполнение игр и заданий на концентрацию внимания, групповых сеансов АТ, самомассаж по БАТ (на руках, лице, ушной раковине), ИТ отдельных элементов, связок, композиций. 2. Выполнение комплекса ФУ для более быстрого восстановления системы дыхания.</p>	<p>Выполнение игр и заданий на создание положительного фона и самомассаж, включать в подготовительную и заключительную части занятия.</p>
---	--	---	--	--	---

3	Ударный, 3-4 года	<p>Ступенчатый характер планирования тренировочных нагрузок, планирование предельных нагрузок, 90-100% по объему и интенсивности.</p>	<p>1. Стимуляция процессов адаптации. 2. Обучение методикам самоанализа. 3. Участие в обсуждении техники выполнения отдельных элементов композиции. 4. Закрепление методик АТ, МТ и ИТ (подготовка к соревновательной деятельности). 5. Формирование самооценки.</p>	<p>1. Участие в обсуждении и анализе собственных ошибок 2. Выполнение заданий на преодоление трудностей: - через объяснения и убеждения, развитие интереса к общению, игровые задания для совершенствования отдельных элементов и связок, например, выполнить 5 из 5, 10 из 10, 20 из 20 и т.д.</p>	<p>1. Организация контроля за выполнением задания: на совершенствовани е техник, элементов и композиций. 2. Организация сеансов АТ, МТ и ИТ. Подведение итогов по выполнению обязательных элементов и композиций.</p>
---	----------------------	---	--	---	---

4	Предсоревновательный, 4-5 пней	Средний по объему и максимальный по интенсивности нагрузок, время тренировок может быть сокращено.	<p>1. Выполнение соревновательных программ на оценку с самоанализом.</p> <p>2. Развитие помехоустойчивост и, адаптации к стрессовым ситуациям.</p> <p>3. Развитие соревновательной надёжности.</p> <p>4. Приобретение опыта соревновательной борьбы.</p> <p>5. Обучение методам подавления отрицательных эмоций и психологической защиты.</p>	<p>1. Проведение цикла «круговых», контрольных и модельных тренировок.</p> <p>2. Развитие концентрации внимания на элементах повышенной сложности.</p> <p>3. Идеомоторная тренировка (выполнение соревновательных программ мысленно) для восстановления и снятия мышечного и нервного напряжения.</p> <p>4. Выполнение методик экстренного расслабления мышц и техник глубокого дыхания.</p>	<p>1. Организация круговых и контрольных тренировок в усложненных условиях.</p> <p>2. Ограничение времени разминки, изменения последовательност и выхода на «Старт».</p> <p>3. Выполнение соревновательных программ без интервалов отдыха.</p> <p>4. Организация групповых сеансов АТ, МТ.</p> <p>5. Организация ОК по усмотрению тренера.</p>
---	-----------------------------------	--	---	--	--

5	Соревновательный	<p>Планирование максимальных по объему и интенсивности тренировок (многократное выполнение соревновательных программ без интервалов отдыха).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техник саморегуляции, самоконтроля.</li> <li>2. Приобретение опыта соревновательной борьбы.</li> <li>3. Закрепление методик самоподготовки в соревновательной борьбе.</li> <li>4. Обучение методам психологической защиты.</li> <li>5. Организация ОК.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установка тренера на успешное участие в соревновании.</li> <li>2. Выполнение соревновательной программы с мотивацией на успех.</li> <li>3. Индивидуальная самостоятельная разминка перед соревновательной нагрузкой;</li> <li>4. Снижение контроля тренера за подготовкой выполнения соревновательной программы.</li> <li>5. Проведение индивидуальных и коллективных психотренингов.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и контроль выполнения подготовки к «Старту».</li> <li>2. Организация ОК за техникой выполнения соревновательной программы по усмотрению тренера (видео, ПК и т.д.).</li> </ol>
---	------------------	--	---	--	--