

**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 2018 – 2019 гг.**

**Психолого-педагогическое сопровождение  
образовательного процесса детей занимающихся  
физической культурой и спортом**

**Третий год реализации проекта**

Руководитель проекта, автор - Плотников А.И.,  
ЗТ РСФСР, Почетный работник общего образования РФ  
Научный руководитель - Плешкань А.В.,  
канд. биол. наук, профессор  
Научный консультант – Масенко Г.Ю.

Адрес: 350000, Краснодар, ул. Красноармейская, 72  
Телефоны: (861) 259-59-03, факс: 259-59-07  
e-mail: sdusshor\_1kras@mail.ru

**Краснодар, 2018-2019 учебный год**

## СОДЕРЖАНИЕ

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1.  | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....   | 3  |
| 2.  | СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ ПРОЕКТА.....   | 7  |
| 3.  | ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....  | 8  |
| 3.1 | Характеристика третьего этапа проекта.....                               | 8  |
| 3.2 | Результаты и продукты инновационной<br>деятельности.....                 | 9  |
| 3.3 | Выводы и рекомендации по итогам третьего года<br>реализации проекта..... | 14 |
| 4.  | ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА.....  | 15 |
| 5.  | СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....                                    | 17 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития общества научно-методическое обеспечение педагогического процесса, внедрение инновационных технологий в процесс обучения и воспитания молодого поколения является одним из приоритетных направлений в сфере образования.

Физическое воспитание молодого поколения как педагогический процесс направлено на сохранение и приумножение здоровья учащихся, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечению социальной адаптации и ориентации учащихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

Пристального внимания со стороны специалистов различных областей научного знания требует подготовка юных спортсменов.

В детско-юношеском возрасте для оптимального построения тренировочного процесса необходимо с особым вниманием относиться к возрастным особенностям функционирования систем организма.

Способность учащегося в полной мере демонстрировать уровень технической и физической подготовленности в условиях тренировки или соревнования напрямую зависит от его психической готовности, умения решать частные психологические задачи, ведущие к достижению намеченной цели.

Не вызывает сомнений в необходимости психологической подготовки как воспитательного процесса, внедрения в образовательную деятельность методик, направленных на формирование социально адаптированной личности, с установками на достижение поставленной цели, способной противостоять сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Применение техник психолого-педагогического сопровождения в образовательном процессе позволяет решать вопросы нравственного воспитания, развития волевых и психических качеств, психологической

подготовки учащихся, позволяет оптимизировать тренировочный процесс учащихся.

**Гипотеза проекта** основывается на предположении о том, что психолого-педагогическое сопровождение учащихся в предсоревновательном и соревновательном периодах тренировочного процесса позволит повысить результативность соревновательной деятельности.

**Объект исследования** - тренировочный процесс учащихся 9-11 лет, в видах спорта спортивная акробатика, прыжки на батуте, художественная гимнастика, тренировочный этап (этап спортивной специализации).

**Предмет исследования** – психолого-педагогическое сопровождение учащихся на предсоревновательном и соревновательном этапах учебно-тренировочного процесса в спортивной акробатике, прыжках на батуте, художественной гимнастике.

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

**Цель проекта** - внедрение психолого - педагогического сопровождения учащихся в образовательных организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, а также организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

**Цель третьего этапа проекта** – апробировать техники психолого-педагогического сопровождения в рамках тренировочного процесса учащихся 9-11 лет на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в спортивной акробатике, прыжках на батуте, художественной гимнастике.

#### **Задачи третьего этапа проекта:**

1. Организовать проведение планового обследования контрольной и экспериментальной групп учащихся 9-11 лет, виды спорта

- спортивная акробатика, прыжки на батуте, художественная гимнастика, тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2. Определить морфофункциональное, энергетическое и психологическое состояние учащихся в рамках лабораторных экспериментов.

3. Подготовить на основе обобщенного экспериментального материала учебно-методическую литературу (методические рекомендации, учебно-методическое пособие, методические разработки).

4. Внедрить психолого-педагогическое сопровождение учащихся в образовательный процесс МБОУ ДО СДЮСШ № 1.

Для решения поставленных задач использовали следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, опрос, педагогический эксперимент, лабораторное исследование, методы математической статистики.

#### **План проведения работы:**

- Формирование рабочей группы из педагогического коллектива МБОУ ДО СДЮСШ № 1 для организации и проведения исследования.

- Планирование организации работ на третьем этапе проекта (определение цели, задач, хода лабораторных исследований, педагогического эксперимента).

- Комплектование экспериментальной и контрольной групп из состава учащихся МБОУ ДО СДЮСШ № 1, по 13 человек, 9-11 лет, тренировочный этап (этап спортивной специализации).

- Проведение первого лабораторного исследования - комплексного врачебно-педагогического контроля (КВПК) учащихся экспериментальной и контрольной групп с применением традиционных и инновационных методов компьютерной диагностики.

- Проведение педагогического эксперимента с применением техник психолого-педагогического сопровождения в тренировочном процессе учащихся 9-11 лет.

- Проведение второго лабораторного исследования - комплексного

врачебно-педагогического контроля (КВПК) учащихся экспериментальной и контрольной групп.

- Анализ полученных в ходе исследований экспериментальных данных.
- По материалам исследований подготовка учебно-методической литературы.
- Участие педагогического состава МБОУ ДО СДЮСШ № 1 в семинарах, конференциях, круглых столах по теме проекта.
- Реализация на практике основных направлений работы по МИП МБОУ ДО СДЮСШ № 1.
- Подготовка отчета о ходе инновационной деятельности МИП МБОУ ДО СДЮСШ № 1, третий этап проекта.

#### Смета расходов на 2018 – 2019 учебный год

| № п/п                                       | Статья расходов  | Кол-во шт. | Кол-во месяцев | Сумма | Итого  |
|---|--|------------|----------------|-------|--------|
| <b>Организационно – технические расходы</b> |  |            |                |       |        |
| 1.  | Заправка картриджей  | 2          | -              | 300   | 600    |
| 2.  | Бумага А4  | 3          | -              | 200   | 600    |
| 3.  | Папка – регистратор  | 10         | -              | 60    | 600    |
| 4.  | Ручка шариковая  | 20         | -              | 20    | 400    |
| 5.  | Файлы (упаковка)   | 2          | -              | 150   | 300    |
| 6.  | Флэш накопители/диски  | 1/10       | -              | 1050  | 1050   |
| 7.  | «Образовательные технологии в организации спортивной деятельности акробатов, батутистов, гимнастов»: учебно-методическое пособие/А.В. Плешкань, Г.Ю. Масенко, Д.А. Плотников, - г. Краснодар: КГУФКСТ, 2018. -160 с.   | 200        | -              | 100   | 20 000 |
| 8.  | Плешкань А.В. Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями: учебно-методическое пособие/А.В.Плешкань, А.А. Дубова, Г.Ю.Масенко, Д.А.Плотников, С.В.Шукшов. – 2-е издание, испр. И доп.-Краснодар: КГУФКСТ,2018. -72с. | 200        | -              | 100   | 20 000 |
|   | <b>ИТОГО (руб.):</b>   |            |                |       | 43 550 |

## **2. 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 Захарова 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.

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Характеристика третьего этапа проекта

Согласно плану проведения работ муниципальной инновационной площадки (МИП) МБОУ ДО СДЮСШ № 1 **третий этап инновационного проекта** был реализован как **экспериментально-практический**.

На базе МБОУ ДО СДЮСШ № 1 в период - декабрь 2017 по декабрь 2018 гг., сформированы экспериментальная и контрольная группы по 13 человек, учащихся 9-11 лет, тренировочный этап (этап спортивной специализации).

В рамках первого лабораторного исследования на базе научно исследовательского института проблем физической культуры и спорта (НИИ проблем ФКиС) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» в лаборатории научно-методических проблем подготовки спортивного резерва реализовали плановое обследование (КВПК) контрольной и экспериментальной групп учащихся 9-11 лет, с применением традиционных и инновационных методов компьютерной диагностики.

Фиксировали **морфофункциональные показатели**: рост, массу тела, ВРИ, пульс (ЧСС), артериальное давление (АД); миотонometriю.

**Физическую работоспособность** определяли по индексу Руфье – Диксона (ИР-Д).

**Показатели функционального состояния и энергоресурсы** определяли на аппаратно- программном комплексе (АПК) «Квантум – ПРО», методом «ГРВ-графии».

По программе «Спорт Рейтинг» на основе экспертно-диагностических заключений ГРВ-графии исследовали **донологические изменения, дезадаптационные и энергодефицитные состояния**.

На АПК «РОФЭС» на основе экспресс – диагностики отслеживали: **функциональное состояние, адаптационный потенциал, психоэмоциональный статус**.

Анализировали активность, целеустремленность, уверенность в себе, стресс - устойчивость, способность к психической саморегуляции учащихся.

В исследовании применяли методику «Самочувствие, активность, настроение (авторы В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников); шкалу ситуативной и личностной тревожности по Ч.Д. Спилбергу, адаптирована Ю.Л. Ханиным; исследовали мотивацию учащихся к соревновательной деятельности (Г. Д. Бабушкин и др.).

На базе МБОУ ДО СДЮСШ № 1 в рамках педагогического эксперимента тренер-преподаватель Глушкова М.А. проводила практические



занятия с учащимися экспериментальной группы с учетом предложенных техник психолого-педагогического сопровождения, Кречетова М. Л. с учащимися контрольной группы по традиционной методике.

В экспериментальной группе применяли: *аутогенную психорегулирующую тренировку* (формулы на улучшение здоровья, самоутверждения, ликвидации чувства страха, боязни, для успешной деятельности, для мобилизации систем организма), *ментальный тренинг* (психомоторное мышление, двигательная память, способность входить в оптимальное состояние готовности перед выполнением упражнения, перед соревнованием, методы произвольного мышечного расслабления, методы снижения страха, тревоги и стресса).

До и после тренировочных занятий учащиеся фиксировали свое психофункциональное состояние в карте самоконтроля (самочувствие, активность, настроение, двигательный темп и прочее).

По окончании педагогического эксперимента с учащимися экспериментальной и контрольной групп провели второе лабораторное исследование - плановое обследование (КВПК).

### **3.2 Результаты и продукты инновационной деятельности**

Анализ данных первого лабораторного исследования показал, что у всех учащихся отмечаются соответствующие их возрасту морфофункциональные показатели (ЧСС, АД, ВРИ).

У испытуемых по показателю амплитуды тонуса мышц отмечается низкая способность бедренной, икроножной, двуглавой мышц к расслаблению. Можно предположить о не довосстановлении со стороны сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, что может быть связано, с отсутствием в тренировочных занятиях комплексов упражнений, направленных на расслабление основных групп мышц.

У большинства спортсменов отмечен удовлетворительный уровень физической работоспособности, показатели функционального энергетического состояния находятся в пределах ниже нормы. Отмечены неудовлетворительные результаты по функциональному состоянию и адаптационному потенциалу.

По показателям экспертно-диагностического заключения не отмечены: целеустремленность, уверенность и стрессоустойчивость, отсутствует способность к психической саморегуляции. Выявлено наличие неразрешимых сновидений, вспыльчивость, раздражительность, снижение работоспособности, высокий уровень ситуативной и личностной тревожности,

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство учащихся плохо справляются с физическими и психическими нагрузками, быстро утомляются.

Анализ данных по окончании педагогического эксперимента показал, что по динамике показателей, характеризующих состояние нервно-мышечной системы, амплитуды тонуса расслабленной и сокращенной мышцы, способность к быстрому восстановлению исследуемых мышц увеличилась у обучающихся экспериментальной группы в среднем на 15-20 % в контрольной группе произошли незначительные изменения (5-7%) (Таблица 1).

Таблица 1

**Динамика показателей нервно-мышечной системы  
(средние значения)**

| №<br>этапа | Показатели амплитуды тонуса мышц (миотон) |      |            |       |           |      |
|------------|---|------|------------|-------|-----------|------|
|            | Бедренная                                 |      | Икроножная |       | Двуглавая |      |
|            | КГ  | ЭГ   | КГ         | ЭГ    | КГ.       | ЭГ   |
| I          | 28,4                                      | 30,2 | 29,5       | 25,8  | 36,9      | 34,3 |
| II         | 30  | 37,2 | 30,8       | 36,4  | 37,5      | 37,3 |
| %          | =   | +5%  | =          | +10%  | =         | +10% |
| III        | 34  | 38,5 | 35         | 38,8* | 35,7      | 40,5 |
| %          | +2%                                       | 10%  | +3%        | +7%   | =         | +12% |

Примечание: I –исходный уровень; \* - положительная динамика показателей

В экспериментальной группе отмечено достоверное снижение показателя, характеризующего состояние энергетических ресурсов энергодефицит (ЭД), по сравнению с учащимися контрольной группы (Таблица 2). В динамике уровня функциональной энергии организма в экспериментальной группе отмечены значительные улучшения.

Таблица 2

**Динамика показателей энергетического уровня  
(средние значения)**

| №<br>этапа | Показатели энергетических ресурсов |         |             |       |       |       |
|------------|------------------------------------|---------|-------------|-------|-------|-------|
|            | S биополя, пиксели                 |         | ФЭИ (ус.ед) |       | ЭД, % |       |
|            | КГ                                 | ЭГ      | КГ          | ЭГ    | КГ    | ЭГ    |
| I          | 82103                              | 85900   | 51          | 59,2  | 48,3  | 30,5  |
| II         | 76705                              | 10227,8 | 55,4        | 68,81 | 43,6  | 22,4  |
| %          | -                                  | 17%     | +           | 11%   | +15%  | -10%  |
| III        | 8820,6*                            | 10532*  | 64,8*       | 79*   | 24,8* | 16,9* |
| %          | =                                  | 17,5%   | +5%         | +15%  | -     | - 20% |

Примечание: I –исходный уровень; \* - положительная динамика показателей; ФЭИ – функционально-энергетический индекс; ЭД- энергодифицит

У учащихся экспериментальной группы ситуативная и личностная

тревожность достоверно снизилась. В контрольной группе изменения не отмечены (Таблица 3).

Таблица 3

**Динамика показателей уровня тревожности  
(средние значения)**

| №<br>этапа | Показатели уровня тревожности (баллы) |       |                        |       |
|------------|---------------------------------------|-------|------------------------|-------|
|            | Ситуативная тревожность               |       | Личностная тревожность |       |
|            | КГ                                    | ЭГ    | КГ                     | ЭГ    |
| I          | 33,5                                  | 34,8  | 38,3                   | 40,5  |
| II         | 32,5                                  | 32,4  | 40,28                  | 38,8* |
|            | =                                     | -     | +                      | -     |
| III        | 34,1                                  | 34,3* | 37,4*                  | 36*   |
|            | +                                     | =     | +                      | -     |

Примечание: I –исходный уровень; \* - положительная динамика показателей

В результате проведенного исследования, было показано, что техники психолого-педагогического сопровождения, психотренинги, применяемые тренерами-преподавателями на тренировочных занятиях в экспериментальной группе, направленные на снижение чувства страха, тревоги, для снятия нервно – мышечного напряжения, оказывают положительное воздействие на функциональное, энергетическое, психологическое состояние учащихся.

Использование техник психолого-педагогического сопровождения в тренировочных занятиях способствует повышению энергетических ресурсов организма, снижению энергодефицита, восстановлению учащихся.

**В рамках проекта на третьем этапе отмечены следующие мероприятия:**

В Москве 6-7 декабря 2018 г. состоялось V Всероссийское совещание работников дополнительного образования **«100 лет системе дополнительного образования детей: традиции, инновации, перспективы»**, где с докладом «Организация сетевого взаимодействия организаций дополнительного образования, общеобразовательных, профессиональных образовательных организаций в области физической культуры и спорта» выступил директор МБОУ ДО СДЮСШ № 1 А.И. Плотников.

В результате нашим социальным партнером стала спортивная школа по прыжкам на батуте из Якутии. В январе 2019 года тренер-преподаватель и 5 спортсменов данной школы проводили на базе МБОУ ДО СДЮСШ № 1 тренировочные занятия с применением техник психолого-педагогическое сопровождение учащихся.

В марте 2019 года на Открытом Краснодарском фестивале педагогических инициатив «Новые идеи – новой школе» выступили с

докладами сотрудники МБОУ ДО СДЮСШ № 1:

➤ Тренер-преподаватель Николаев О.В. доклад на тему: «Программа совершенствования артистизма высококвалифицированных акробатов в смешанных парах».

➤ Методист Плешкань А.В. доклад на тему «Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями».

1. 17 апреля 2019 г. в рамках реализации проекта состоялся **практический семинар** «Психолого-педагогическое сопровождение тренировочных занятий», в котором приняли участие тренеры-преподаватели, методисты спортивных школ муниципального образования город Краснодар, специалисты лаборатории научно методических проблем подготовки спортивного резерва института проблем физической культуры и спорта (НИИ проблем ФКиС).

Участники семинара поделились опытом проделанной работы в рамках муниципальной инновационной площадки, с докладами выступили:

А.И. Плотников, директор СДЮСШ № 1 «Практики и внедрение программ психолого-педагогического сопровождения в тренировочный процесс».

О.М. Щербакова, методист СДЮСШ № 1 «Психолого-педагогическое сопровождение тренировочных занятий».

Кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель СДЮСШ № 1 Новицкая О.В. поделилась авторской методикой «Система оценивания образовательного процесса (авторская методика)».

Ю.В. Чайковская, Д.А. Плотников тренеры-преподаватели СДЮСШ № 1 выступили с темой доклада: «Представление опыта работы по использованию методик психолого-педагогического сопровождения тренировочных занятий».

М.Л. Кречетова, тренер-преподаватель МБОУ «Опыт работы по использованию методик психолого-педагогического сопровождения тренировочных занятий».

В семинаре приняли участие наши социальные партнеры, с которыми заключены договора о сотрудничестве (МБОУ ДО СШ Юбилейная, МБОУ ДО СШ № 3).

О.Н. Бурындина, методист МБОУ ДО СШ № 3, выступила с докладом на тему: «Кризисы спортивной карьеры».

В.Ю. Скоробогатова, тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная», с темой «Психологическая подготовка спортсменов в танцевальном спорте».

Г.Ю. Мосенко, главный специалист лаборатории научно-методических проблем подготовки спортивного резерва, психолог выступила с докладом «Управление учебным и тренировочным процессом при использовании техник психолого педагогического сопровождения».

Также специалисты лаборатории НМП ПСР Г.Ю. Мосенко и Н.Ю.

Михитарова рассказали о психолого-педагогической составляющей проекта, предложили схемы (методы) восстановления, релаксации для учащихся.

2. В декабре 2018 года, в типографии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма опубликовано **учебно-методическое пособие** «Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями.», 2-е издание, исправленное и дополненное. Авторы: А.В. Плешкань, А.А. Дубовова, Г.Ю. Масенко, Д.А. Плотников, С.В. Шукшов.

В декабре 2018 года в трудах научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта «Актуальные вопросы физической культуры и спорта» том 20, представлены результаты исследований (**статьи**):

**3 статьи** – авторы тренеры-преподаватели СДЮСШ №1:

- «Эффективность психологического сопровождения юных спортсменок при подготовке к соревнованиям» (Масенко Г.Ю., Плешкань А.В.),

- «Значение применения техник психолого-педагогического сопровождения и врачебного контроля гимнасток на спортивно-оздоровительных сборах.» (Плешкань А.В., Комяков Ю.А., Слепнева О.А., Яицкая Е.Н.),

- «Изучение морфофункционального статуса юных акробатов и батутистов для организации психолого-педагогического сопровождения», (Масенко Г.Ю., Плешкань А.В., Кречетова М.Л., Глушкова М.А.).

Издано **учебно-методическое пособие** «Образовательные технологии в организации спортивной деятельности акробатов, батутистов, гимнастов» (авторы А.В. Плешкань, Г.Ю. Масенко, Д.А. Плотников).

Материалы методиста Плешкань А.В. «Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями» и тренера-преподавателя Николаева О.В. «Программа совершенствования артистизма высококвалифицированных акробатов в смешанных парах» переданы в муниципальный банк результативного инновационного педагогического опыта.

В электронном журнале «Наша новая школа» № 9/2018 размещена **статья** «Физическое развитие девочек 6-7 лет, занимающихся прыжками на батуте в спортивно-оздоровительных группах, средствами оздоровительной аэробики», авторы Шукшов С.В., Щербакова О.М.

О ходе реализации проекта подготовлена и сдана в печать **статья** в газету «Панорама образования».

3. На сайте школы, в разделе «Муниципальная инновационная площадка» размещены следующие **методические пособия**:

- «Психолого-педагогическое сопровождение, как инновационное направление управления тренировочным процессом» (Плешкань А.В., Плотников Д.А., Новицкая О.В.);

➤ «Методические рекомендации по определению отрицательных факторов, влияющих на результат участия в соревнованиях.» (Плешкань А.В., Шукшов С.В.);

➤ Авторская методика Новицкой О.В. «Авторская оценочная система в образовательном процессе на тренировочном этапе спортивной акробатики», подробные схемы релаксации, рекомендации для родителей.

4. В ходе реализации проекта **заключены договора** со следующими образовательными организациями:

- МБОУ ДО СШ № 1 (директор С.В. Гречко),
- МБОУ ДО СШ № 4 (директор Л.А. Кушу),
- МБОУ ДО СШ № 3 (директор И.А. Пашков),
- МБОУ ДО СШ «Юбилейная» (директор М.А. Тюрин),
- МБУ КР СШ «Олимпиец» ст. Старо-Нижестеблиевская (директор А.В. Драй),
- МАУ ДЮСШ №10 МО город-курорт Анапа (Н.Н. Филофеева),
- МБОУ ДОД ЦРТДЮ «Центр развития творчества детей и юношества» (директор М.Д. Ибрагимова),
- ООО «Региональный центр развития видов гимнастики» (директор Т.Я. Фирсова),
- НИИ проблем ФКиС ФГБОУ ВО КГУФКСиТ лаборатория НМППСР,
- Гуманитарный колледж КГУФКСиТ,
- Цирковая студия «Грация», г. Тимашевск,
- Студия акробатики «АБС», г. Геленджик (директор В.В. Цеплит),
- СШ «Фортуна», г. Геленджик (директор Н.В. Цеплит).

5. Техники психолого-педагогического сопровождения эффективно применяются в рамках учебно-тренировочных сборов, организованных Региональным центром развития видов гимнастики под руководством Фирсовой Т.Я.

В 2018 и 2019 гг. в г. Анапа, Плешкань А.В., Москалевой Е.В. проводились практические занятия для спортсменок по виду спорта художественная гимнастика, 5-16 лет, с использованием техник-психолого педагогического сопровождения в форме игровых заданий, тренингов, аутотренингов, направленных на снижение нервного и психического напряжения, повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом, снижение чувства страха, тревоги, беспокойства, мобилизации перед соревнованиями.

### **3.3 Выводы и рекомендации по итогам третьего года реализации проекта**

1. Организация тренировочного процесса с использованием техник психолого-педагогического сопровождения, повышает качество подготовки

учащихся в сложнокоординационных видах спорта (спортивной акробатике, прыжках на батуте, художественной гимнастике).

2. Разработанная методика, основанная на применении техник психолого-педагогического сопровождения эффективно реализуется на базе МБОУ ДО СДЮСШ № 1, МБОУ ДО СШ № 3, МБОУ ДО СШ № 4, МБОУ ДО СШ «Юбилейная», ДЮСШ МО №7 г. Краснодара, МБУ КР СШ «Олимпиец» ст. Старо-Нижестеблиевская, Студия акробатики «АБС», г. Геленджик, СШ «Фортуна», г. Геленджик.

В рамках сетевого взаимодействия в МБОУ ДОД ЦРТДЮ «Центр развития творчества детей и юношества», ООО «Региональный центр развития видов гимнастики», Студия акробатики «АБС», г. Геленджик, СШ «Фортуна», г. Геленджик, НИИ проблем ФКиС ФГБОУ ВО КГУФКСиТ лаборатория НМППСР, Гуманитарный колледж КГУФКСиТ, МАУ ДО ДЮСШ №10 МО город-курорт Анапа организовано социальное партнерство с целью диссеминации опыта работы по результатам данного проекта.

- освоение педагогическим составом организации психолого-педагогических техник, совершенствование компетенций, оптимизация психологической подготовки в тренировочном процессе учащихся.

- формирование у учащихся навыков самоконтроля и самоанализа, освоение способов регуляции психического состояния перед соревнованиями и тренировочными занятиями.

3. Ведется работа с родителями учащихся **МБОУ ДО СДЮСШ № 1** по ознакомлению с техниками психолого-педагогического сопровождения, регулярно проводятся консультации в рамках родительских собраний, осуществляется совместная работа тренеров-преподавателей и родителей.

В ходе исследования было показано, что для учащихся 9-11 лет, в спортивной акробатике, в прыжках на батуте, в художественной гимнастике, тренировочный этап (этап спортивной специализации) свойственно напряжение компенсаторных сил организма (стрессовое, постстрессовое состояние), сильное эмоциональное напряжение, фаза сопротивления, ближе к фазе истощения, отмечено эмоциональное опустошение.

Рекомендовано включать в подготовительную и основную часть практических занятий методики для снятия нервного и мышечного напряжения для создания эмоционального положительного фона, планировать и включать в тренировочный процесс медико-биологические средства восстановления (витаминизацию, массаж).

Рекомендовано включать в тренировочный процесс тренинги, повышающие уверенность и стрессоустойчивость, для снижения страха, тревожности учащихся, а также упражнения, снижающие вспыльчивость и раздражительность, конкретизировать цели занятий (метод «целеполагания»), использовать сеансы – аудио и видеозаписи.

#### **4. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА**

Развитие проекта и его реализация на городском, в перспективе краевом уровне позволяет объединять педагогические, научные, творческие, административные ресурсы.

В рамках сетевого взаимодействия на базе СДЮСШ №1 студентам гуманитарного колледжа КГУФКСиТ, а также студентам ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» предоставляется возможность проявлять свои педагогические способности в рамках производственной практики, в качестве волонтеров, ассистентов - помощников тренеров-преподавателей.

Реализация муниципального инновационного проекта в рамках сетевого взаимодействия позволяет обучающимся СУЗов, ВУЗов обобщать, закреплять полученные знания на практике, знакомиться с особенностями работы по специальности.

Таким образом, руководством СДЮСШ №1 в рамках сетевого взаимодействия ведется и расширяется работа по привлечению потенциальных сотрудников учреждения, отбираются молодые перспективные кадры, которые после получения среднего и высшего специального образования становятся частью педагогического коллектива школы.

Одним из направлений работы СДЮСШ №1 по реализации результатов проекта является рассмотрение возможности включения техник психолого-педагогического сопровождения в образовательный процесс учащихся средних общеобразовательных школ, в рамках урока «Физическая культура».

Также СДЮСШ №1 проводит работу с населением, с учащимися образовательных школ по выполнению нормативов комплекса ВФСК «ГТО».

Основная цель данного взаимодействия – это внедрение в образовательную деятельность методик, направленных на формирование социально адаптированной личности, с установками на достижение поставленной цели, способной противостоять сложным жизненным ситуациям.

В перспективе СДЮСШ №1 планирует расширять поле деятельности в направлении проектирования и реализации исследовательских, научно-методических, творческих работ совместно с профессорско-преподавательским составом Научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта для обмена опытом и создания системы научно-педагогического обеспечения образовательного процесса в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

В рамках проекта определена необходимость в создании системы индикаторов (критериев) оценки качества образовательного процесса.

В целом по окончании МИП для СДЮСШ №1 расширились



возможности по привлечению и взаимодействию активной общественности: представителей профессорско-преподавательского состава учреждений, тренеров-преподавателей, тренеров, психологов, родителей, учащихся, что в свою очередь позволяет организовывать и проводить совместную работу (сетевые проекты, апробировать инновационные технологии), направленную на оптимизацию образовательного процесса в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на муниципальном и региональном уровне.

## **5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Атемаскина Ю. В. Современные педагогические технологии в ДОУ: Учебно-методическое пособие. СПб.: Детство Пресс, 2012. 112 с.
2. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом. Омск: СибГУФК, 2012. 328 с.
3. Гуслова М. Н. Инновационные педагогические технологии: Учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / М.: ИЦ Академия, 2013. 288 с.
4. Короткова А. К. Приемы саморегуляции в спорте. Методические рекомендации. СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2014. 56 с.
5. Матяш Н. В. Инновационные педагогические технологии. Проектное обучение: Учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / М.: ИЦ Академия, 2012. 160 с.
6. Плешкань А. В., Плотников А. И., Дубовова А. А. Дневник тренировки и самоконтроля физического, функционального, психического развития и спортивных достижений / учебно-методическое пособие. Краснодар, 2017. 90 с.