

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи

НОСОВ СТАНИСЛАВ АНДРЕЕВИЧ

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Специальность 5.8.5 – Теория и методика спорта

**Диссертация
на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Научный руководитель:
доктор педагогических наук,
доцент С.Б. Элипханов

Майкоп – 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	4
<p>ГЛАВА 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ</p>	
1.1 Многолетний цикл спортивной подготовки и особенности построения этапа начальной специализации спортсменов в единоборствах	23
1.2 Общие закономерности становления спортивной подготовленности единоборцев на этапе начальной специализации...	35
1.3 Амбивалентность развития эмоциональной сферы подростков и проявление нравственных конфликтов на начальном этапе подготовки в единоборствах	49
1.4 Целеполагание, его мотивация и специфика ее формирования на начальном этапе занятий спортом	64
1.5 Особенности индивидуализации психолого- педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах	72
Заключение к первой главе	78
<p>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</p>	
2.1 Методы исследования	82
2.2 Организация исследования	93
<p>ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ</p>	
3.1 Факторы, определяющие направления и содержание индивидуализации психолого-педагогического сопровождения	97

единоборцев на этапе начальной специализации	97
3.2 Методика индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации	107
3.3 Исходный уровень подготовленности участников эксперимента (результаты констатирующей части эксперимента), сопоставительная характеристика состояния участников экспериментальной и контрольной групп	117
3.4 Эффективность методики индивидуализации психолого- педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации в экспериментальной и контрольной группах	135
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	167
ВЫВОДЫ	180
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	188
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	191
ПРИЛОЖЕНИЯ	224
Приложение А. Инструкция и текст опросника по психодиагностической методике «Мотивы занятий спортом» по А.В. Шаболтас	224
Приложение Б. Бланк для ответов по психодиагностической методике «Мотивы занятий спортом» по А.В. Шаболтас	233
Приложение В. Клятва спортсмена секции рукопашного боя и восточных боевых единоборств МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования»	235
Приложение Г. Спортивный дневник: форма и план для заполнения	236
Приложение Д. Тренинг по нравственности и ответственности современного подростка	238
Приложение Е. Курс по формированию мотивации подростков-спортсменов, занимающихся в секции МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования»	242

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В отечественной (С.Б. Петрыгин, 2011; Р.Л. Кричевский, 1980; А.Ю. Пухов, 2015; О.Н. Бедарева, 2021; А.Ф. Мифтахова, 2020) и зарубежной (Т. Вомпа, 2005; J. Elphinston, 2008; S.J. Fleck, 1986; V. Issurin, 2008; G. Ziv, 2013) литературе можно найти отдельные работы, посвященные вопросам индивидуализации образовательного процесса в спортивных школах и секциях, но в целом проблема остается малоизученной. Обеспечение индивидуализации требует совокупности знаний, в том числе требуется информация по следующим аспектам:

- выявление и идентификация индивидуальных потребностей по направлениям учета физического, психологического, технико-тактического и социального состояния с диагностикой и оценкой сильных и слабых сторон подготовленности и потенциала развития каждого спортсмена;
- определение путей создания индивидуальной тренировочной программы на основе выявленных потребностей спортсмена, уровня развития его способностей, достижения ее гибкости и адаптивности;
- определение направлений и содержания психологической поддержки спортсмена путем консультирования, тренингов по развитию уверенности, концентрации, мотивации и управлению стрессом, направленных на сохранение его интереса к занятиям единоборствами;
- использование и адаптация методического обеспечения процесса применения индивидуальных методик и тренировочных технологий, обеспечивающих эффективность развития индивидуальных свойств и качеств каждого спортсмена;
- направления и способы мониторинга и оценки эффективности применяемых методов, корректирование процесса на основе обратной связи со спортсменом и другими участниками воспитательного процесса.

Все это в полной мере относится к индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации.

Потребность в необходимости качественной и эффективной подготовки единоборцев на этапе начальной специализации сдерживается недостаточностью научно-обоснованных методик, построенных с учетом различных факторов воздействия, отсутствием разработанных критериев оценки подготовки спортсменов и уровня их подготовленности (В.Н. Платонов, 2013; Б.Д. Гуров, 1980; А.Ф. Зекрин с соавторами, 2022). Это обстоятельство накладывается на резко возросшую популярность единоборств с повышением требований к подготовке и подготовленности спортсменов. На недостатки организационно-методического обеспечения подготовки единоборцев на начальном этапе специализации накладываются потребности учета их возраста, адаптационных и других индивидуальных возможностей организма спортсменов.

Последнее обстоятельство актуализирует проблему психолого-педагогического сопровождения единоборцев на начальном этапе специализации (А.А. Абдуллаев, 2023; В.В. Находкин, 2011; О.А. Сиротин, 1996), где формируются основы техники, тактики и физической подготовленности, психологической готовности к соревнованиям. Учитывая тот факт, что психолого-педагогическое сопровождение спортсменов представляет собой целостную систему профессиональной деятельности педагога, направленную на создание необходимых условий и нормального морально-психологического климата для успешной спортивной деятельности, проявления самостоятельности и самоактуализации (Н.А. Худалов, 2021), следует развивать необходимые личностные свойства и качества, обеспечивающие успех спортивной деятельности в конкретных поединках, на соревнованиях, достижение высоких и стабильных результатов на конкретном этапе спортивной подготовки и готовности к успеху в процессе многолетних занятий (Я.К. Коблев, Ю.А. Шулика, 1988). Построение педагогического процесса на основе учета индивидуальных способностей и возможностей, опора на индивидуализацию воспитательного и тренировочного воздействия является одним из ключевых факторов спортивного успеха на любом этапе многолетнего цикла (Г.Я. Бардиер, 1993; И.Ю. Левченко, 2003; Т.Н. Колосова, М.Н. Туктагулова, 2015). Более того, ошибки в реализации

задач технико-тактической и физической подготовки, допущенные на этапе сенситивного развития, в будущем будет трудно, а зачастую невозможно устранить (К.Д. Чермит, 1984, 1992). Известно, что определение индивидуальных потребностей и возможностей каждого единоборца является основой индивидуализации любого педагогического процесса, в том числе и психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса, направленного на мотивацию спортсменов к занятиям единоборством и достижению высоких результатов, на развитие физических и психологических особенностей каждого спортсмена. Учет различий в физической, технической, психологической и морально-волевой подготовленности позволяет разработать индивидуальные программы тренировок, при этом эти программы должны обновляться для каждой тренирующейся группы.

Таким образом, индивидуализация психолого-педагогического сопровождения является необходимым условием успешного развития единоборцев на этапе начальной специализации, ее осуществление обеспечивается как принцип, то есть обеспечение индивидуализации педагогического процесса всегда актуально в силу ее значительной изменчивости.

Содержание психолого-педагогического сопровождения зависит от реализуемых задач, от индивидуального состояния занимающихся, от возрастно-половых особенностей, вида спорта и многих других переменных (Н.А. Худалов, 2021; Е.Г. Шевырева, А.В. Петров, О.В. Петрова, 2020, и др.), но реализация его цели, связанной с созданием условий для спортсмена, в которых он сможет развить необходимые качества, свойства личности, обеспечивающих успех спортсмена, требуют разработки целостной системы.

По мнению О.А. Сиротина (1996), основными компонентами психолого-педагогического сопровождения на всех этапах спортивной подготовки выступают:

- 1) анализ требований, предъявляемых конкретным видом спорта;
- 2) планирование тренировочного процесса с учетом морально-психологического состояния спортсменов;

3) формирование необходимых качеств, свойств психики спортсмена для достижения положительного результата в процессе соревнований;

4) разработка методик сопровождения спортсмена, а также способов физического и психологического восстановления.

Психолого-педагогическое сопровождение В.В. Находкиным (2011) обоснованно рассматривается как двусторонний процесс: с одной стороны, выступает тренер (педагог, психолог), обладающий определенными способностями, качествами, профессионализмом; с другой стороны – спортсмен, который, в свою очередь, желает добиться успехов в спортивной деятельности. Эффективность этого процесса зависит не только от мастерства и навыков тренера, но и от потенциала, временных затрат и желания спортсмена достичь высоких результатов. При этом следует отметить, что результаты определяются личностными усилиями каждой из сторон, участвующих в педагогическом процессе.

Психолого-педагогическое сопровождение выступает в качестве комплексной методики, поддержки и помощи спортсмену, с помощью которой решаются многие задачи тренировочного процесса, идет раскрытие значимых качеств и свойств, реализуется задача обеспечения личностного роста спортсмена (Г.Г. Лангавый, 2022).

Сегодняшний этап развития единоборств не в полной мере позволяет решить эти задачи на этапе начальной специализации, так как отсутствуют сведения о факторах, влияющих на содержание и организацию психолого-педагогического сопровождения, о направлениях, компонентах, способах и содержании данного педагогического процесса (Н.И. Хохлова, 2021).

Таким образом, возникают научные противоречия, требующие своего разрешения, между потребностью разрешения проблемы индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации и отсутствием сведений о состоянии, способах организации, учета и использования индивидуальных особенностей каждого спортсмена, методах и подходах к индивидуализации образовательного процесса и других компонентов

построения методики психолого-педагогического сопровождения на этапе начальной специализации единоборцев.

Степень разработанности проблемы. Многолетний этап подготовки единоборцев раскрывали как отечественные (Л.П. Матвеев, 1977; В.Н. Платонов, 1986; Г.С. Туманян, 1998; Я.К. Коблев, 1982; Ю.А. Шахмурадов, 1999; В.К. Райков, О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев, 2023; А.Д. Суханов, 2003; Н.Н. Могилинец, 2011; А.В. Еганов, 2021; К.Д. Чермит, 1979; С.М. Ашкинази, 2006; С.Б. Элипханов, 2007, 2020, и др.), так и зарубежные (К. Rogers, 1972; В. Mirzaei, 2013; R. Nikooie, 2015; А.А. Шомуратов, 2017, и др.) ученые, работающие в области педагогики спорта, психологии и физиологии спортивной тренировки, биомеханики, физиологии двигательной активности и других смежных наук.

Рассматривались проблемы, связанные с оптимизацией тренировочного процесса, разработкой эффективных методик физической и психологической подготовки, повышением уровня физической подготовленности спортсменов, а также снижением у них риска возникновения травм.

Отечественные ученые использовали различные методики исследования, включая анализ биомеханических параметров движений (К.Д. Чермит, 2004; В.И. Жуков, 2019), измерение физиологических показателей (например, пульс, кислородное потребление, мозговая активность), проведение психологических тестов, а также анализ питания и режима отдыха спортсменов.

Заслуживают внимания научные труды, посвященные теме спортивной начальной подготовки единоборцев, в которых изучалось развитие ударной техники (Я.А. Абрамов, М.А. Ефременко, В.А. Тихомиров, 2021); способы восстановления сил единоборцев (Н.В. Анкудинов, Ю.М. Арканов, С.Н. Смирнов, 2022), основные направления и методики развития выносливости (М.А. Горобец, 2020; С.А. Носов, А.Е. Насонов, С.Н. Баркалов, Ю.В. Иващенко, А.Н. Кандабар, 2022); особенности изучения ударных и борцовских навыков в единоборствах (Д.Н. Мордвинцев 2021) и другие.

Одна из основных проблем, которую решали ученые (А.В. Шаханова, 2008; Л.С. Дворкин, 2018, и др.), связана с нахождением оптимального баланса между

тренировками и отдыхом путем анализа времени восстановления организма после интенсивных нагрузок и определения необходимой частоты и продолжительности тренировок.

Ученые (Н.Х. Хакунов, 2006; А.А. Горелов, 2019; M.C. Gaiga, 1995; S. Ghorbani, 2015; R.A. Robergs, 2015; А.Г. Заболотный, 2005; С.П. Рябинин, А.П. Шумилин, 2007, и др.) занимались разработкой прогрессивных методик тренировки, которые позволяли повышать спортивные показатели единоборцев в течение всего многолетнего этапа подготовки. Они изучали, как лучше сочетать различные виды тренировок (силовые, аэробные, координационные) и какие тренировочные методики максимально эффективны в достижении конкретных спортивных целей.

Физиологическое развитие подростка в рамках занятия спортивной деятельностью рассматривали В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, В.М. Дворкин (влияние координационных тренировок юных единоборцев, 2022), Л.А. Даниленко, М.В. Артамонова (комплексное исследование физических и физиологических особенностей подростков спортсменов с целью индивидуализации тренировочного процесса, 2020) и др.

Таким образом, ученые рассматривали часть значимых проблем многолетнего этапа подготовки единоборцев, включающую в себя анализ различных параметров тренировочной деятельности и разработку специализированных тренировочных программ, что позволяло повысить эффективность тренировок, снизить риск травм и достичь лучших спортивных результатов, то есть решить основополагающие проблемы качественного построения тренировочного процесса.

Известно, что содержание психолого-педагогического сопровождения зависит от конкретной области деятельности. В образовательной сфере это может быть определено педагогическими стандартами и программами, а также индивидуальными потребностями воспитанников. В спорте это может быть определено так же на основе государственных стандартов, тренировочных программ и медицинских рекомендаций.

Психолого-педагогические аспекты развития спортсменов-подростков, постановку цели и задач, разработки способов мотивации, использование психического потенциала для повышения спортивной результативности рассмотрели А.В. Дрозд, М.Н. Собанина (2021); направления формирования психологической подготовленности – Н.А. Федяев (2020); теоретико-методические аспекты практики спорта – В.Д. Фискалов (2021); психолого-педагогическое сопровождение деятельности тренера – Н.И. Хохлова, Т.А. Родермель (2021); особенности формирования психической готовности к соревновательной деятельности – А.Р. Букарева (2020), С.А. Носов, А.И. Ляпин, С.В. Храбров, Д.В. Осипов, Н.А. Адам (2021).

В научной литературе отмечается, что способы определения направлений индивидуализации должны вытекать из результатов анализа потребностей и возможности индивида, из отбора эффективных методов и технологий (В.П. Губа, 2009; В.Н. Платонов, 2005; В.В. Большаков, 2022; П.И. Тюпа, 2020; А.Р. Мовсисян, 2021). Усилиями этих и других ученых разработаны тренировочные программы и медицинские рекомендации, которые учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Способы определения индивидуализации зависят от конкретной области деятельности и могут включать в себя анализ потребностей, возможностей индивида, методы индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на начальном этапе специализации.

Необходимость разрешения указанных выше противоречий позволяет сформулировать **цель работы:** теоретически обосновать и экспериментально апробировать методику индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации.

Задачи исследования.

1. Выявить совокупность факторов, определяющих направления и содержание индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации.

2. Обосновать методику индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации.

3. Определить критерии и показатели оценки эффективности методики индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации.

4. Экспериментально обосновать эффективность методики индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации.

Гипотеза исследования заключается в том, что психолого-педагогическое сопровождение единоборцев на этапе начальной специализации будет эффективно, если:

- обеспечивается мониторинг индивидуального физического, технико-тактического и психологического состояний единоборцев и учет этих состояний в процессе построения их на этапе начальной специализации;

- педагогическими способами индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев являются совместное обсуждение целей и деталей участниками тренировочного процесса; акцент на достоинствах и сильных сторонах личности спортсмена; применение тактики сотрудничества и партнерских отношений между участниками тренировочного процесса; приобретение собственного опыта, его рефлексия и использование;

- психолого-педагогическое сопровождение спортивной тренировки представляет собой вид профессиональной деятельности тренера, обеспечивающий эффективное взаимодействие со спортсменами единоборцами на этапе начальной специализации и направленный на формирование мотивации, обеспечение понимания и принятия ценностей занятий спортивными единоборствами, достижение уровня общей и специальной физической подготовленности, характерного для единоборцев, формирование базовых основ индивидуальной технико- тактической подготовленности;

- методика психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах на этапе начальной

специализации обеспечивает нивелирование и снижение проявляющихся проблем путем обучения технико-тактическим приемам и учета индивидуальных особенностей спортсменов при построении учебно-воспитательного процесса, реализует цель, связанную с созданием условий для развития способностей единоборцев, которые смогут обеспечить спортивные достижения на каждом из уровней специализации.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс подготовки подростков в единоборствах на этапе начальной специализации.

Предмет исследования – методика построения процесса психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации на основании учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие **методы исследования:**

- теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы;
- педагогические наблюдения;
- тестирование уровня физической и технической подготовленности единоборцев на этапе начальной специализации;
- методы педагогического тестирования и опроса единоборцев;
- методы регистрации соревновательной деятельности (видеозапись, методы стенографирования);
- методики расчета обобщенных количественных и качественных показателей технико-тактической подготовленности участников соревновательных поединков;
- психодиагностическая методика А.В. Шаболтаса (1998) «Мотивы занятий спортом»;
- педагогические методы активизации самостоятельной деятельности единоборцев;
- метод моделирования методики психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах на этапе начальной специализации;

- опытно-экспериментальный метод, содержащий в себе констатирующий и формирующий этапы;
- методы математической статистики, количественный и качественный анализ результатов исследования.

Исследование проведено в Орловской области, Кромском районе, поселке городского типа Кромы, на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Кромской центр дополнительного образования», в период с 2019 по 2023 год в четыре этапа.

На первом, предварительном этапе (сентябрь – декабрь 2019 года) проведены сбор исходной информации по теме, изучение информационных источников, определена тема исследования, сформулированы гипотеза, цель и задачи исследования, обеспечен выбор, апробация, конкретизация методов исследования.

На втором, организационном этапе (январь 2020 – январь 2021 года) проведено предварительное педагогическое тестирование уровня физической и технико-тактической подготовленности, мотивированности и отношения к спорту, его конкретному виду, сформированы не существенно различающиеся друг другу экспериментальная и контрольная группы, выявлены индивидуальные особенности подростков и на их основе составлены схемы педагогической работы с подростками.

На третьем этапе – этапе реализации экспериментальной методики (январь 2021 – январь 2022 года) проводилось внедрение разработанной методики в работу с экспериментальной группой (n=28) и осуществлялись тренировочные занятия с воспитанниками контрольной (n=28) группы, занимавшихся единоборствами по общепринятой программе в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования». Занятия проводились с подростками в возрасте от 10 до 13 лет.

На четвертом, завершающем этапе (январь 2022 – декабрь 2023 года) были обобщены полученные эмпирические материалы, проанализированы, обобщены и опубликованы результаты проведенных исследований, сформулированы выводы,

разработаны практические рекомендации, обоснованы критериальные показатели научной новизны, теоретической и практической значимости полученных знаний, обоснованы выводы и рекомендации по работе, ставшие основой положений, выносимых на защиту.

При оценке эффективности выполнения технико-тактических действий было зарегистрировано 1321 оцененное действие, реализованные во время соревновательных поединков, из числа которых 927 (70,1%) действий ударной и борцовской техники (в положении стоя и партере).

На начальном этапе было зафиксировано 895 схваток. Из них были отобраны лишь схватки, в которых встречались единоборцы из числа экспериментальной и контрольной групп. При обсчете показателей выбраковывались данные спортсменов, менее 10 поединков которых было зафиксировано, тем самым обеспечивалась объективность результатов в процессе подсчета средних данных. В результате удалось получить фактический материал, основанный на анализе 398 поединков.

С помощью анализа видеозаписей поединков подростков-спортсменов в экспериментальной (215 соревновательных поединков) и контрольной (183 соревновательных поединка) группах, участвующих в спортивных соревнованиях, и стенографирования тренировочных поединков выявлялись частота применения различных техник, частота проявления и способы достижения победы, количественные показатели, определяющие ход соревновательного поединка единоборцев, и качественные показатели, определяющие уровень технико-тактической подготовленности единоборцев.

Методологическую основу исследования составляют системно оформленные педагогические, философские, психологические, биомеханические представления о сущности и ведущей роли деятельности в становлении форм и функций человека как личности; о всеобщей связи явлений окружающего мира, его материальности, системности существования и функционирования, о субъективности человека в процессе его духовного, физического и культурного развития.

Диссертационная работа в части ее построения, исполнения и описания опирается на научные идеи методологии и методики научных исследований, изложенные в работах Н.М. Борытко с соавторами (2009), В.И. Загвязинского (2005, 2005), В.В. Краевского (2001), М.Р. Кудаева, (2006); А.М. Новикова, Д.А. Новикова (2010); Е.В. Сидоренко (2007); К.Д. Чермита (2012), К.Д. Чермита, С.К. Бондыревой, А.А. Горелова (2015), и др.

Теоретическую основу исследования составляют научные идеи:

- теории деятельностного подхода, в центре которого находится человек, его социально-духовная деятельность (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, 1979, 2000; В.П. Зинченко с соавторами, 1976, 1978; В.А. Иванников, 1983; Д.А. Леонтьев, 1987, 1989, 1990, 2003; Л.К. Николаев, 1984; Х. Хекхаузен, 1986, и др.) и ее трансформация в системе спортивной подготовки (В.А. Дёмин, 1975, 1979; Г.И. Попов, А.В. Самсонова, 2011; А.Г. Левицкий, 2002; А.А. Ефимов, К.С. Колодезников, 2021; С.В. Калмыков с соавторами, 2007, и др.);

- теории личностно-ориентированного образования (Е.В. Бондаревская, 1995, 1997, 1999; В.В. Сериков, 1994, 1999, 2004; Е.Н. Шиянов, И.Б. Котова, 1995; И.С. Якиманская, 2000) и индивидуализации процесса образования и обучения (В.Т. Джапаралиев, 1982; В.С. Дутов, 1985; Е.А. Климов, 1969; Р.А. Пилюян, 1985; О.А. Сиротин, 1996, 1997; А.А. Нестеров, А.Г. Левицкий, 1999);

- теории спорта и методики спортивной тренировки (Л.С. Дворкин, 1997, 2009; В.Н. Платонов, 1986, 2005, 2009, 2013; Я.К. Коблев, 1990; Л.П. Матвеев, 1967, 1977, 1997; Г.С. Туманян, 1998, 2000, и др.), теории и методики спортивной тренировки детей и подростков (С.Д. Бойченко, 1993; А.А. Гужаловский, 1971; А.В. Еганов, 1998, 1999, 2008; А.Г. Левицкий, 1999, 2002, 2003; Э.С. Озолин, 2004, и др.);

- теории «антропоцентрической биомеханики» и ее центральная идея формирования собственной рефлексии в процессе обучения (С.В. Дмитриев, С.В. Кузнецов, И.Н. Семенов, 1992; Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев, 1993, 1997);

- теории реализации психологического, физического и социального ресурсов личности в процессе образования (И.В. Вержбицкий, 2012; В.В. Гожин,

2009; В.П. Губа, 2009; Б.Д. Гуров, 1980; Р.А. Пилоян, 1985; Б.И. Тараканов, 2000, и др.) и формирования двигательных навыков (М.М. Боген, 1981, 1985; Н.А. Бернштейн, 1947, 1966, 1990; Ю.Е. Чибичик, 2010, и др.);

- теории и методики тренировки юных единоборцев (Я.К. Коблев с соавторами, 1979, 1990, 1994; А.Г. Левицкий, 1999, 2002, 2003; Ю.А. Шахмурадов, 1999; Ю.А. Шулика, с соавторами, 1988, 1993, 2006; Ю.Г. Мартемьянов, 2009, и др.).

Научная новизна исследования заключается в том, что разработанная в нем совокупность теоретических положений и выводов содержит обоснование путей решения проблемы построения процесса психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации на основании учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Существенным элементами научной новизны являются следующие полученные результаты.

1. Знания о необходимости психолого-педагогического сопровождения спортивной тренировки единоборцев на этапе начальной специализации.

2. Выявленные основные составляющие процесса психолого-педагогического сопровождения спортивной тренировки единоборцев, включающего в себя формирование мотивации, обеспечение понимания и принятия ценностей занятий спортом, в том числе и ценностей занятий спортивными единоборствами; достижение уровня общей и специальной физической подготовленности, характерного для единоборцев на этапе начальной специализации; формирование базовых основ индивидуальной технико-тактической подготовленности.

3. Выделенная совокупность факторов, влияющих на формирование и проявление индивидуальных способностей, включающая в себя группы: внешнесредовых (внетренировочных) условий, характеризующих общие воздействия социума и окружающей среды; внутритренировочные условия, связанные с целесообразным построением процесса подготовки спортсменов;

индивидуальные особенности физической, технической, морально-волевой подготовленности спортсменов на этапе многолетней подготовки.

4. Обоснованные основные направления индивидуализации в процессе психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации, к которым относятся: поиск необходимых знаний об индивидуальных особенностях физической, технической, тактической, психологической и других видов подготовленности спортсменов на конкретном этапе многолетней подготовки; определение способов опоры в процессе психолого-педагогического сопровождения единоборцев на развитие индивидуальных способностей спортсменов; создание воспитательных условий, стимулирующих проявление задатков и потенциала каждого спортсмена, которые помогают полноценному формированию спортсмена как личности; выделение способов и приемов опоры на индивидуальные способности спортсменов и их использование в процессе психолого-педагогического сопровождения единоборцев; обеспечение индивидуального подхода к спортсменам в воспитательном процессе и раскрытие неповторимости личности; мониторинг развития индивидуальных способностей спортсменов и формирования их как личностей, коррекция педагогического процесса.

5. Уточнённое содержание процесса психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации, включающее в себя содержание обучения (формирование знаний, навыков выполнения двигательных действий, формирование объема техники, достижение уровня технико-тактической подготовленности и др.); содержание процесса развития физических качеств (общей физической подготовки, специальной физической подготовки, развития доминирующих для достижения успехов в конкретном виде спорта двигательных качеств, формирование особенностей проявления этих качеств в комплексе в соревновательных условиях); содержание воспитания, определяющееся на основе тех нравственных и психологических свойств личности, которые доминируют на конкретных этапах многолетнего цикла

тренировки и обеспечивают впоследствии достижение высокого спортивного результата.

6. Обоснованные критерии оценки качества педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной специализации, такие как: определение уровня проявления мотивов к занятиям спортивными единоборствами; наличие устойчивого желания совершенствовать мастерство и достигать высоких спортивных результатов в спортивных единоборствах; достижение уровня базовой технико-тактической подготовленности единоборцев, соответствующего требованиям программы начальной специализации.

7. Разработанный способ оценки результатов соревновательной деятельности единоборцев, при котором классифицированы, выделены и определены способы получения и сопоставления количественных показателей технико-тактической подготовленности, определяющих ход соревновательного поединка единоборцев (активность; количество оцененных действий в ходе поединка; комбинационная активность, комбинационная эффективность, сумма полученных баллов; объем технических действий), и расчетных качественных показателей, определяющих уровень технико-тактической подготовленности единоборцев (эффективность технико-тактической подготовленности, результативность технико-тактической подготовленности, эффективность комбинационной технико-тактической подготовленности, коэффициент совмещения).

8. Обоснованная эффективная методика индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации, обеспечивающая нивелирование и снижение проявляющихся проблем путем индивидуализации психолого-педагогического процесса обучения технико-тактическим приемам и учета индивидуальных особенностей спортсменов при построении учебно-воспитательного процесса, которая строится в форме трехблочной структурной организации, включающей в себя ценностно-мотивационный, тактико-целевой, морально-психологический блоки.

Теоретическая значимость состоит в том, что:

- теория и методика спорта дополняется знаниями, позволяющими применять идеи индивидуального подхода к определению содержания и смыслового значения тренировочного процесса, к формированию собственной рефлексии, обеспечения самостоятельности в применении средств спорта в целях самовоспитания;

- теория и методика спортивной тренировки дополнена фактами и знаниями, подтверждающими принцип первичности соревнований на начальном этапе многолетнего цикла подготовки спортсменов, обеспечивающими его методологическую, методическую и организационную значимость, обоснованность подходов к реализации этого принципа;

- теория и методика единоборств дополняется идеей индивидуально направленного психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков на этапе начальной подготовки и обоснованием способов оценки соревновательной деятельности единоборцев и способов оценки технико-тактической подготовленности спортсменов;

- спортивная дидактика дополняется подходами, обеспечивающими комплексное использование принципа индивидуализации при нивелировании проблем в обучении технико-тактическим приемам, при развитии способностей единоборцев, которые смогут обеспечить спортивные достижения на каждом из уровней специализации;

- спортивная дидактика дополнена обобщенными знаниями о психолого-педагогическом сопровождении тренировочного процесса единоборцев на этапе начальной специализации.

Практическая значимость работы определяется тем, что:

- содержащиеся в ней теоретические положения и выводы создают предпосылки для научного обеспечения индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации и создания системы мониторинга индивидуальной подготовленности юных

единоборцев, создания у них потенциала для достижения высоких спортивных результатов;

- выявленный состав средств подготовки, учета индивидуальных особенностей единоборцев и методических особенностей их применения позволяют уточнить цель, содержание, методы и методические приемы, то есть создать методику индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев и обеспечить повышение качества их подготовленности на начальном этапе специализации;

- предлагаемый подход к индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев может быть экстраполирован на другие виды спорта и другие возрастные и половые группы;

- теоретический и фактологический материалы диссертации могут быть использованы при создании учебных курсов, учебников, учебно-методических пособий, научно-методических рекомендаций по основам теории спортивной тренировки.

Положения, выносимые на защиту.

1. Основными составляющими процесса психолого-педагогического сопровождения спортивной тренировки единоборцев (определяются внешнесредовыми и внутритренировочными условиями и индивидуальными особенностями подготовленности спортсменов) являются: формирование мотивации спортсменов, обеспечение понимания и принятия ими ценностей занятий спортивными единоборствами; достижение уровня общей и специальной физической подготовленности, характерного для единоборцев на этапе начальной специализации; формирование базовых основ индивидуальной технико-тактической подготовленности. Составляющие процесса и условий психолого-педагогического сопровождения спортивной тренировки единоборцев определяют содержание процесса, включающего в себя содержание обучения, содержание процесса развития физических качеств и содержание воспитания.

Основными направлениями индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации являются: поиск

необходимых знаний об индивидуальных особенностях подготовленности спортсменов на конкретном этапе многолетней подготовки; определение способов опоры на развитие индивидуальных способностей спортсменов; создание воспитательных условий, стимулирующих проявление задатков и потенциала каждого спортсмена; выделение способов и приемов опоры на индивидуальные способности спортсменов-единоборцев; обеспечение индивидуального подхода к спортсменам в воспитательном процессе и раскрытие неповторимости личности; мониторинг развития индивидуальных способностей спортсменов и формирования их как личностей, коррекция педагогического процесса.

2. Критериями оценки качества педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной специализации являются уровень проявления мотивов к занятиям спортивными единоборствами; наличие устойчивого желания совершенствовать мастерство и достигать спортивных результатов в спортивных единоборствах; достижение уровня базовой технико-тактической подготовленности единоборцев, соответствующего требованиям программы начальной специализации.

3. Показателями оценки результативности соревновательной деятельности единоборцев являются количественные показатели, определяющие ход соревновательного поединка единоборцев, и расчетные качественные показатели, определяющие уровень технико-тактической подготовленности единоборцев.

4. Методика психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах на этапе начальной специализации путем индивидуализации процесса обучения технико-тактическим приемам и учета индивидуальных особенностей спортсменов при построении учебно-воспитательного процесса, которая реализует условия для развития способностей единоборцев, обеспечивает сопровождение спортсменов на личностном, интеллектуальном, физическом, тактико-техническом, эмоциональном и социальном уровнях, является эффективной.

Обоснованность и достоверность результатов. Обоснованность и достоверность полученных результатов исследования достигнуты путем комплексного анализа передовых достижений в области психолого-педагогических наук; обоснованным выбором методик исследования сообразно поставленным задачам; воспроизводимостью результатов с требуемым значением доверительной вероятности, предъявляемым к данному виду исследований. Полученные экспериментальные значения подтверждены практическими результатами, полученными в ходе подготовки к соревнованиям.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения диссертационной работы апробированы на конференциях международного и всероссийского уровня, которые проходили в городах Орел, Москва, Воронеж, Волгоград, Белгород, а также изложены в пятнадцати публикациях в рецензируемых научных изданиях, семь из которых опубликованы в журналах, входящих в Перечень рецензируемых журналов, рекомендованный Высшей аттестационной комиссией.

Полученные результаты работы в ходе предварительного тестирования показали высокую эффективность и внедрены в тренировочный процесс МБУ СШ № 26 города Воронеж, КРОО «Чемпион» города Курска, МБУ СШ города Ливны, Орловской областной федерации рукопашного боя, РСОО «Федерация восточного боевого единоборства Воронежской области», Тульского государственного педагогического университета имени Л.Н. Толстого.

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, трёх глав, одиннадцати параграфов, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Всего в работе 246 страниц, 16 рисунков, 18 таблиц, шесть приложений. В списке литературы содержится 301 источник, из них 27 на иностранных языках.

ГЛАВА 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ

1.1 Многолетний цикл спортивной подготовки и особенности построения этапа начальной специализации спортсменов в единоборствах

Спортивная подготовка является важным компонентом процесса достижения спортивного успеха в любых видах спорта, включая единоборства. Построение спортивной подготовки представляет собой сложный процесс, направленный на определение и реализацию физической подготовленности и обеспечение технико-тактического мастерства спортсмена в выбранном виде спорта. Он включает в себя определенную структуру, позволяющую обеспечивать целостность тренировочного процесса. Структура тренировочного процесса в спорте может варьироваться в зависимости от конкретных целей и задач спортсмена, его уровня подготовленности, выбранного вида спорта и других факторов.

Обобщив знание о структуре тренировочного процесса спортсменов, Л.П. Матвеев (1967, 1977, 1997, 2021) разработал теорию спортивной тренировки и, исходя из этих позиций, обосновал порядок и принципы построения циклов (микроциклов, мезоциклов и макроциклов). Структуру годичного цикла, как одного из примеров построения мезоцикла, автор принимает в качестве производной закономерного развития спортивной формы. Выделяется подготовительный период (обеспечивающий процесс становления спортивной формы), соревновательный (время реализации спортивной формы и достижения спортивного результата) и переходный период (время утраты спортивной формы как оптимального соотношения видов подготовленности и повышения уровня физической подготовленности, как основы достижения более высокого спортивного мастерства).

Основу успешной тренировки составляют средства и методы общей и специальной физической подготовки. На анализируемом этапе многолетнего цикла спортивной тренировки требуется включение в состав тренировочных средств тех из них, которые позволяют применять сформированные двигательные навыки, в реальных ситуациях соперничества создающие условия для формирования индивидуального стиля борьбы, закрепления индивидуального технико-тактического арсенала приемов и приобретения необходимого опыта участия в соревнованиях.

Необходимо сбалансировать параметры тренировочной нагрузки, учитывая количественные и качественные характеристики ее объема и интенсивности. Выбор правильного соотношения параметров является ключевым моментом в формировании эффективной тренировочной программы.

Оптимальный уровень нагрузки должен быть достаточным для стимулирования прогресса технико-тактической подготовленности, но не должен приводить к перетренировке и повышению рисков получения спортивных травм.

Многолетний цикл спортивной тренировки состоит из определенной последовательности множества звеньев, определяемых как отдельные и самостоятельные этапы, периоды и циклы. Эти звенья представляют собой временные промежутки, где каждый в определенной последовательности сопровождается закономерными изменениями в задачах, содержании и методике построения процесса, что приводит к необходимости их рассмотрения.

Тренировочный процесс в зависимости от масштаба времени включает в себя три (А.Н. Воробьев, 1977) структурных уровня (рис. 1). Микроструктура связана с построением отдельных физических упражнений, порядком их выполнения в условиях тренировочного урока, которая в свою очередь подчиняется трехчастной структуре построения, определяющегося педагогическими задачами и закономерностями разворачивания

работоспособности (вработывание – подготовительная часть, высокий уровень работоспособности – основная часть, утомление и начало восстановления – заключительная часть). Кроме того, микроцикл может быть представлен в виде ограниченной совокупности уроков, объединенных реализацией задач фрагмента тренировочного процесса (тренировочный микроцикл, восстановительный микроцикл и т.д.)

Таблица 1 – Уровни структуры тренировочного процесса

В зависимости от масштаба времени различают:		
а) микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного)	б) мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца)	в) макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годовых и многолетних

Мезоструктура, или мезоцикл представляет собой отрезок времени, реализующий закономерности построения процесса становления явления, называемого «спортивная форма», определяемое как состояние гармоничного взаимодействия компонентов спортивной подготовленности, оптимально функционирующего для данного уровня тренированности (становление формы – подготовительный период, реализация формы в спортивный результат – соревновательный период, утрата спортивной формы и создание физической основы для создания новой спортивной формы – переходный период). Мезоцикл, как правило, планируется на полугодичный либо годичный цикл.

Построение макроциклов определяется на основе закономерностей развития спортивной подготовки и тренированности, может составлять период в несколько лет. Макроциклы могут быть построены в виде последовательно развивающихся и тесно взаимосвязанных циклов, включающих несколько мезоциклов, но могут быть построены и в виде

повторяющегося цикла, включающего в себя ряд мезоциклов, решающих важную педагогическую задачу (например, олимпийский цикл).

Прохождение циклов, стадий и этапов многолетнего периода подготовки отличается вариативностью, при которой временные затраты на циклы, совокупность применяемых средств, реализуемые при этом задачи и другие компоненты тренировочного процесса зависят от индивидуальных способностей самого спортсмена или группы спортсменов (Ю.К. Сорокин А.М. Колесников, Г.Л. Драндров, 2020). Поэтому выделить четкие разграничения между стадиями и этапами становления спортивного мастерства, временные рамки стадий и этапов, содержания и состава средств не представляется возможным (К.М. Кортюев, 2021).

На данный момент существует несколько факторов, на основе которых осуществляется рациональное построение многолетней подготовки, которые тесно взаимосвязаны между собой. Так, достижение успехов в спорте требует тщательной и рациональной подготовки, которая учитывает множество факторов. Достижение успеха невозможно без систематической тренировки, продолжительность которой также является ключевым фактором (В.В. Баянова, Н.С. Рыжова, 2020).

На каждом этапе многолетней подготовки тренировка должна быть направлена на достижение основных целей, таких как улучшение качества реализации двигательных действий (приемов, комбинаций и др.), увеличение физической и других видов подготовленности.

Индивидуальные особенности каждого спортсмена должны быть соотнесены с задачами этапа и периода, учтены в процессе тренировки, обеспечивая задачу достижения возможных спортивных результатов, соответствующих своим реальным возможностям для данного уровня тренированности.

Анализ работ Ю.В. Верхошанского (1988), Л.П. Матвеева (1967) и М.Я. Набатникова (1995) и других, где изложены методические принципы и

положения построения многолетнего цикла тренировки спортсмена, позволяет выделить наиболее важные из них.

1. Требуется обеспечение систематичности тренировочных занятий, что выражается в регулярности и достаточной продолжительности воздействия тренировочной нагрузки. Тренировочный процесс должен строиться на основе постоянно возрастающего объема и интенсивности тренировочной нагрузки соразмерно задачам повышения уровня тренированности спортсмена.

2. Индивидуализация тренировочного процесса, при которой он должен быть разработан с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его физических и психологических возможностей и потребностей, соразмерно с реализуемыми в конкретном периоде задачами спортивной подготовки.

3. Постепенность тренировочного процесса при построении воздействия нагрузки, как принципа, реализуется путем постепенного увеличения интенсивности и объема нагрузок, длительности занятий, которые в совокупности обеспечивают достижение максимальных спортивных результатов, но не допускающих рисков получения травм или переутомления.

4. Вариативность тренировочного процесса должна заключаться в реализации требований разнообразия и включения различных видов тренировочных занятий, средств и методов, обеспечивающих развитие всей совокупности технико-тактической, физической и других видов подготовки спортсмена.

5. Структурированность тренировочного процесса достигается путем обоснованного выделения структурных компонентов, выявления их взаимосвязей и взаимозависимости, путем структурирования и обеспечения логической связи между реализуемыми средствами и задачами, позволяющей обеспечить постоянный прогресс спортивного мастерства.

6. Тренер должен постоянно контролировать прогресс спортсмена, его состояние и эффективность тренировок, а также корректировать

тренировочную программу при необходимости. Осознание самой необходимости появляется в результате обратной связи спортсмена с тренером, которая может быть получена только в процессе контроля, что делает этот компонент необходимым и важным элементов научной организации тренировочного процесса.

7. Спортсмен должен быть мотивирован на достижение высоких результатов и стремиться к постоянному улучшению своих спортивных достижений. В этой связи тренер должен создавать соответствующую атмосферу и позитивные эмоции для мотивации и поддержки спортсмена.

Реализация рассмотренных выше принципов требует регулирования нагрузки, что связано с потребностью определения и учета особенностей развития спортсмена на этапе онтогенеза и закономерных проявлений сенситивных периодов развития, так как известно о существовании и потребности оптимального использования временных промежутков, когда человек наиболее открыт к определенным изменениям, в том числе и овладению двигательными навыками и умениями (С.Г. Бурлак, 2020; А.В. Тен, А.А. Науразбаева, А.Р. Житкеев, М.Н. Шепетюк, 2021). Но сложность при реализации данного подхода заключается в том, что эти закономерности в значительной степени зависят от индивидуальных темпов созревания и других индивидуальных свойств человека.

Поэтому необходимо учитывать индивидуальность каждого занимающегося и его особенности развития при определении программы тренировок.

Начальный этап подготовки спортсмена в единоборствах представляет собой фундаментальную основу для развития и улучшения спортивных результатов, так как на данном этапе формируются физические кондиции, определяющие степень усвоения и реализации технических действий.

Этот этап включает в себя несколько подэтапов.

1. Формирование базовой физической подготовки. Подэтап направлен на развитие основных качеств, таких как выносливость, сила, гибкость,

координация, быстрота, а также формирует навыки правильного дыхания, умения контролировать свое тело.

2. Изучение базовых технических элементов. Подэтап призван обеспечить освоение основных приемов и техник двигательных действий, необходимых для успешного выступления (броски, удары, захваты, приемы борьбы в стойке, в опорном и безопорном положении и так далее).

3. Обучение спортсменов правилам и способам безопасного поведения в условиях соревнований, оформления регистрации в спортивной организации.

4. Разработка индивидуального маршрута и программы построения индивидуальных тренировок с учетом потребностей спортсмена.

5. Усвоение элементов психологии и педагогики, понимание спортсменом основных принципов педагогической методики, мотивации, управления временем, техники релаксации, концентрации и так далее.

6. Оценка результатов в конце этапа, в том числе результатов улучшения физических кондиций, развития базовых технических действий и обеспечения достижения их применения на уровне двигательного навыка, формирования мотивации к занятиям единоборствами.

Но основная задача начального этапа подготовки спортсмена в единоборствах заключается в формировании у спортсмена необходимых навыков и умений для достижения успеха на дальнейших этапах подготовки (М.Е. Глебова, Н.Т. Строщкова, 2020).

На этапе спортивной специализации тренировочный процесс обеспечивает решение следующих основных задач:

1) развитие основных необходимых навыков из выбранного вида спорта, повышение двигательных умений, закрепление и их улучшение;

2) получение спортсменами знаний в сфере физической культуры и спорта;

3) формирование общей выносливости, скоростных, скоростно-силовых качеств, укрепление здоровья, всестороннее развитие двигательных способностей.

На данном этапе подготовки обнаруживается недостаточное психологическое развитие. Требуется ограничение в применении однотипных и монотонных упражнений, следует использовать разнообразные средства и методы. Эффективным средством усиления эмоциональности выполняемых задач являются игры и игровые задания, которые в данной возрастной группе и на данном этапе развития продолжают играть роль ведущего средства развития человека (В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, В.М. Дворкин, 2022, и др.).

При этом следует обратить внимание на факт определения основной целью этапа спортивной специализации и основой становления спортивного мастерства всестороннее физическое развитие занимающегося, привитие спортсмену индивидуально подходящей ему техники ведения спортивного поединка и стиля ведения спортивной борьбы (В.Н. Платонов, 2013; А.П. Бондарчук, 2005).

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта – это следующий этап в подготовке спортсмена в единоборствах, где ставится цель дальнейшего улучшения технических навыков, физических качеств, а также повышения уровня профессионализма и достижения спортивных результатов.

Основными подэтапами углубленной специализации в избранном виде спорта являются следующие.

1. Определение индивидуальных целей спортсмена. На этом этапе тренер и спортсмен определяют, каких результатов они хотят достичь, учитывая индивидуальные особенности спортсмена и его текущий уровень подготовки.

2. Выбор лучшей обучающей системы. На этом этапе тренер выбирает наиболее оптимальную систему обучения, учитывая особенности выбранного вида единоборства и индивидуальные особенности спортсмена.

3. Углубленное изучение техники. Этот этап включает в себя постоянное улучшение техники спортсмена, разработку новых приемов и методов и их постоянную отработку.

4. Работа над развитием физических качеств. На этом этапе спортсмен ставит перед собой более высокие требования к своей физической подготовке, развивает силу, выносливость, гибкость и другие качества, которые необходимы для достижения поставленных целей.

5. Участие в спортивных соревнованиях. Соревнования являются проверкой полученных знаний и умений на практике, дают возможность стать опытнее противников.

6. Использование психологических методов. Спортсмен осваивает техники психологической подготовки, которые помогают ему управлять своими эмоциями, повышать мотивацию и уверенность в своих возможностях, преодолевать стрессовые ситуации на соревнованиях.

Целью этого этапа является всестороннее развитие физических качеств спортсмена, повышение уровня тактических и технических навыков, участие в спортивных соревнованиях для накопления опыта. Однако необходимо учитывать, что этот этап является более трудным и требует большого количества усилий и времени.

Этап спортивного совершенствования – это последующий этап в подготовке спортсмена, который нацелен на повышение уровня спортивной подготовленности и ее составных компонентов (физической, технико-тактической, теоретической, психологической), обеспечивающих в совокупности достижение высоких спортивных результатов. Следовательно, на этапе возрастает доля применения такой формы организации занятий, как соревнования, в связи с этим основными средствами повышения тренированности являются специальные и соревновательные упражнения.

Этап спортивного совершенствования характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, который автоматически происходит вследствие увеличения количества соревновательных и специально-подготовительных упражнений, выполнение которых с малой интенсивностью малополезно. Вместе с тем, возраст, благоприятный для достижения высоких результатов спортсмена, может варьировать в зависимости от вида спорта (А.В. Гурский, С.Н. Смирнов, Ю.М. Арканов, 2020) и индивидуальных особенностей спортсменов.

Одной из характерных черт этапа является направленное совершенствование технической подготовленности путем изменения ее объема, формирования двигательных навыков и умений по реализации приемов и комбинаций, максимального использования уровня имеющихся у спортсмена физических и психологических возможностей (А.В. Китова, 2022, Л.А. Даниленко, М.В. Артамонова, 2020).

Построение, планирование и управление тренировочным процессом всегда зависят от конкретных целей и задач спортсмена, которые стоят перед ним на определенном этапе (Е.И. Иванченко, 2019), исходя из чего можно определить некоторые общие проблемы, которые следует решать на конкретном этапе, среди которых можно выделить наиболее важные.

1. Следует определить цели и задач тренировочного процесса. Необходимо понимать сущностную характеристику этапных и цикловых задач, в том числе требуемое состояние готовности, достигаемое в годичном цикле и в условиях формирования спортивной формы: задачи повышения уровня тренированности и подготовки к конкретным соревнованиям, задачи коррекции технической подготовки и технико-тактического потенциала, расширения объема техники приемов и комбинаций и так далее.

2. Следует оценить текущее состояние спортсмена и обеспечить учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена (диагностировать уровень развития важных свойств и качеств, выделить опорные позиции дальнейшего совершенствования, определить риски и недостатки

подготовленности, в том числе и технической, с целью их устранения или коррекции).

3. Разработать индивидуальный маршрут тренировочных занятий за счет построения личностных программ тренировок, адаптированных к целям, задачам и исходному состоянию спортсмена.

4. Обеспечить эффективное управление тренировочным процессом, контролировать выполнение плана тренировок, использование эффективной техники построения приемов и комбинаций, обеспечение оптимальных условий для организации и проведения тренировочных занятий.

5. Обеспечить включение в структуру тренировочного процесса мониторингового изучения и оценки результатов, технико-тактической подготовленности, физического и психологического состояний с целью объективного и критического рассмотрения содержания и методики проведения тренировочного процесса, объективной и качественной коррекции тренировочных планов проведения микро-, мезо- и макроциклов.

6. Спортсмен нуждается в своевременной поддержке тренера и мотивация ученика на спортивный результат на каждом этапе тренировок, при столкновении с позитивными или негативными факторами психологического воздействия, при достижениях запланированного успеха и в случаях неудач, что особенно важно в тех ситуациях, когда рядом со спортсменом никого, кроме тренера нет, что бывает на практике очень часто.

Основными видами единоборств являются греко-римская и вольная борьба, дзюдо, самбо, карате, бокс, кикбоксинг, тхэквондо и другие. В ходе начального этапа спортсмен должен овладеть техникой элементов борьбы, узнать об основах тактики и стратегии боя, а также освоить базовые навыки тактико-технических действий. Кроме того, важным аспектом спортивной подготовки является развитие физических качеств, таких как выносливость, быстрота, ловкость сила и гибкость (М.А. Горобец, 2020).

При определении содержания начального этапа специализации необходимо учитывать особенности каждого вида единоборства и

индивидуальные особенности спортсмена (S.M. Markova, L.I. Kutepova, O.I. Vaganova, Z.V. Smirnova, M.M. Kutepov, 2021). Вместе с тем, состав средств ведения единоборств имеет общие черты, приводящие к возникновению взаимоподобных технических действий, и следовательно, которые обеспечивают появление общих методик обучения. Этот факт позволяет оптимизировать содержание технико-тактической подготовки.

Важным аспектом построения спортивной подготовки на этапе начальной специализации спортсменов в единоборствах является правильный баланс между объемом нагрузки, направленным на развитие физических кондиций, и объемом нагрузки, выделяемой для формирования соответствующего этапу уровня технической подготовки (В.П. Черкашин, 2001).

Распределение нагрузки и их соразмерное выполнение подчеркивает потребность комплексности воздействия и одновременного повышения физического и технико-тактического компонентов спортивного мастерства (В.П. Черкашин, 2001), в зависимости от этапных целей и задач тренировок и индивидуальных особенностей спортсмена. Комплексность реализуемых задач и применяемых средств требует разнообразить тренировочный процесс, использовать различные методики для развития физических качеств, формирования двигательных навыков и психологических качеств (А.В. Павленко, 2022), обеспечивает необходимость сопряженного развития совокупности качеств, представляющих собой системообразующие факторы спортивного мастерства.

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что многолетний цикл спортивной подготовки в единоборствах представляет собой сложный процесс объединения большого комплекса сложных задач, большого числа разнообразных средств ведения спортивного поединка, что требует построения планомерного и индивидуализированного многолетнего тренировочного процесса (В.В. Трущенко, В.А. Лосев, В.А. Колошкина 2020).

1.2 Общие закономерности становления спортивной подготовленности единоборцев на этапе начальной специализации

Единоборством, согласно толковому словарю С.И. Ожегова (2020), является «бой один на один». Подразделяются они на боевые и спортивные, где в первом случае цель – устранить противника с минимальными для себя потерями, соблюдая только лишь этикет поединка, но при этом время поединка не регламентируется (Е.В. Карпина, 2019; С.И. Ожегова, 2020; В.А. Таймазов с соавторами, 2021).

В спортивных единоборствах установлены правила и временные регламенты. Во время поединка судья оценивает действия соперников и контролирует полностью процесс (С.А. Носов, В.Е. Баев, Ю.В. Горшков, А.В. Еганов, И.А. Пономарева, И.А. Сабирова, 2021). В зависимости от тактического арсенала и от времени, отведенного на бой, спортивные единоборства делят на традиционные, современные и классические (С.О. Ключников с соавторами, 2021).

Восточные единоборства (они же традиционные) основаны в большей степени на культуре Восточной Азии (Г.С. Прыгин, 2009). К классическим единоборствам относятся греко-римская борьба (В.В. Большаков, 2022), вольная борьба (Г.С. Туманян, 1998), бокс (И.С. Колесник, 2020), дзюдо (Ю.А. Шулика с соавторами, 2006), а к современным относятся такие направления единоборств, как каратэ (Д.В. Ярошенко, 2019), спортивно-боевое самбо (С.Б. Петрыгин, 2020), смешанные единоборства (М.В. Рубцов, 2021) и т.д.

Некоторые авторы придерживаются классификации, согласно которой единоборства подразделяются на бросковые, ударные, ударно-бросковые и универсальные (И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, 2022) и т.д.

Таким образом, можно констатировать, что в настоящее время научные исследования не выделяют общего подхода к классификации единоборств. Это сдерживает развитие обоснованной системы многолетней подготовки спортсменов, чему в большой степени способствуют и постоянные

изменения правил соревнований, которые, в свою очередь, вызывают потребность в изменениях содержания и построения процесса обучения и совершенствования системы тренировок. Поэтому не удивительно, что среди специалистов отсутствует единое мнение относительно рациональности применения различных методов обучения единоборцев на этапе начальной специализации (А.А. Мартин, 2022).

Однако, согласно общепринятому принципу примата соревнования над тренировочным процессом, ученые сходятся во мнении необходимости определять компоненты тренировочного процесса на основе потребностей соревновательной деятельности. То есть следует развивать и формировать те качества и свойства, которые обеспечивают успех на соревнованиях. В связи с тем, что основополагающим компонентом соревновательной деятельности, обеспечивающим системный результат в виде спортивного успеха, является технико-тактическая подготовка спортсмена, и прежде всего – качество реализации им двигательных действий, представляющих собой средства ведения спортивного поединка (приемов, технико-тактических действий, комбинаций, ударов и др.), на их изучение и совершенствование направлено главное внимание тренеров. И на это их нацеливают реализуемые федеральные стандарты спортивной подготовки.

Поэтому на разных этапах многолетнего цикла подготовки спортсменов реализуются собственные задачи по формированию техники единоборств, которые дифференцируются в зависимости от этапа подготовки по сложности самих изучаемых действий и по достигаемому при этом результату (представление, умение, навык, умение высшего порядка). А это в свою очередь приводит к применению дифференцированных для каждого этапа методик.

На этапе, выделенном в работе в качестве предмета исследования, применяются методики, нацеленные на изучение техники выполнения базовых приемов и формирование доступного объёма технических действий а это, в свою очередь, требует развития тех качеств (физических,

психических и др.), которые определяют успешность решения проблемы повышения технико-тактической вооруженности спортсменов, требует совершенствования психологических, педагогических методов воздействия (А.В. Еганов, 2008; М.Р. Кудяев, 2006; С.Д. Неверкович, 1989), так как методы обучения и воспитания, способы организации занятий дифференцируются в зависимости от физических кондиций, двигательных способностей и психологических установок начинающего спортсмена (К.Д. Чермит, 2012). Последнее замечание приводит к необходимости дифференцирования воздействий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого подростка, занимающегося единоборствами.

Составными элементами методик тренировки являются процессы регулирования объема и интенсивности воздействия, которые дифференцируются в зависимости от физических и психологических способностей ученика. Кроме того, результативность обучения и качество готовности спортсмена к успешной соревновательной деятельности определяется множеством факторов, в числе которых немаловажными являются моральные, волевые и профессиональные качества самого тренера. Знание методик обеспечения индивидуализации психолого-педагогического сопровождения также имеет большое значение.

В современном развитии применяемых методик реализуются две тенденции: применяются как инновационные, так и традиционные методы, проверенные годами и опирающиеся на многолетний опыт тренерско-преподавательского состава (А.В. Ворожейкин, П.И. Тюпа, А.П. Волков 2020). Традиционные методики опираются, прежде всего, на научные успехи в области психологии и педагогики, они достаточно опробованы и приводят к прогрессу спортивных достижений. Однако, при этом спортивная практика не удовлетворена результатами и применяемыми методиками, она находится в постоянном поиске, научные исследования активизируются и направляются на поиск путей устранения отставаний реалий настоящего времени от потребностей практики спортивной подготовки.

Особенно резко возросла необходимость поиска новых методик подготовки спортсменов после появления закона о физической культуре и спорте (Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329 «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»), в котором был узаконен профессиональный спорт и появились коммерческие виды спорта, в том числе и в спортивных единоборствах, которые организуются по своим правилам и законам. Поэтому возникает необходимость адаптации методик к новым задачам. Происходит взаимопроникновение методик из спортивного направления в коммерческое и наоборот.

Стремление самих спортсменов и тренеров к возможно скорому переходу в профессиональный спорт, который существует в спортивном сообществе единоборцев, приводит к форсированию спортивных результатов. Хотя давно известно, что такой подход (называемый в тренерской среде термином «натаскивание») не обеспечивает максимальной реализации потенциальных возможностей спортсмена, хотя, безусловно, ускоряет на начальном этапе рост спортивного мастерства. По этому поводу существует однозначное мнение, которое выражено в далеком 1988 году Ю.В. Верхошанским, состоящее в том, что достигая положительных результатов, юные спортсмены при переходе из юношеского спорта во взрослый имеют проблемы по психолого-педагогической готовности к нагрузкам, по ряду других компонентов спортивной подготовленности (Ю.В. Верхошанский, 1988).

Обсуждая сам психолого-педагогический компонент подготовки, следует подчеркнуть, что это не эпизодический процесс, привязываемый к эпизодам тренировочной и соревновательной деятельности, это не конечный процесс, который завершается после решения задачи. Психолого-педагогическая подготовка представляет собой системно построенную в соответствии с задачами макро- и мезоциклов этапов многолетнего цикла работы. По мнению А.А. Дубовой и С.В. Шукшова (2021), с которыми мы солидарны, психолого-педагогический компонент подготовки представляет

собой регулярный процесс, затратный по силам и времени, заставляющий продумывать более детально, и возможно, даже изменять, подстраивать под спортсмена все этапы воздействия на всех этапах обучения.

Основная задача психолого-педагогического сопровождения состоит в выявлении психологических особенностей, сильных и слабых сторон спортсмена, развитие положительных тенденций в поведении подростка, в моральной поддержке на сложных этапах тренировок, когда наступают моменты кризиса (А.В. Дрозд, М.Н. Собанина, 2021).

При этом могут быть скорректированы методы и формы работы со спортсменами-подростками, учитывая молодой возраст занимающихся (В.О. Еркудов, А.П. Пуговкин, А.Я. Волков, 2021). Результативность соревновательной деятельности может резко снизиться, относительно наличествующих возможностей, из-за страха, неуверенности в себе, в своих силах, отсутствия веры в себя и в победу.

Все эти проявления напрямую согласуются со слабой организацией процесса развития волевых качеств в силу разных причин, в том числе и по причине недостаточного внимания тренера к данному компоненту. Конечно, причиной снижения результативности при высоком уровне технической подготовленности могут служить и недоработки в физической подготовке, в том числе и в силу низкого уровня выносливости (И.Ф. Гаранина, 2021).

Однако недостатки в физической подготовленности очевидно проявляются в первом же поединке, а проблемы в психологической и волевой подготовленности не так очевидны и могут быть в достаточной степени не понимаемыми и для тренера, и даже для самого спортсмена. Поэтому важным шагом решения проблемы повышения психологической и волевой подготовленности единоборцев является определение ее наличия (наличия проблемы), уже затем следует выявить причину такого состояния и лишь затем наметить шаги по устранению причин. Причем такое построение индивидуальной волевой подготовки должно происходить параллельно и в структуре плановой работы в этом направлении.

Отдельно следует обратить внимание на причины возникновения страха на соревнованиях. Тренеру важно выявить, что мешает спортсмену – страх перед неудачей или страх перед конкретным спортсменом, так как действия по коррекции поведения в этих случаях могут иметь значительные различия.

Важнейшим компонентом вопроса является и моральная психологическая подготовка, направленная на устранение страха перед противником путём изучения его сильных и слабых сторон, определения стратегии построения схватки в направлении максимальной реализации своих преимуществ при блокировании сильных сторон противника. Разработка объективной стратегии победы и настраивает на победу, позволяет спортсмену быть готовым к преодолению себя и достижению результата (М.У. Zolotova, 2019). При этом о ситуации влияния на уровень психологической подготовленности тренер может и не информировать спортсмена.

Конечно, необходимо контролировать всю совокупность факторов, мешающих спортсмену подросткового возраста достигнуть хороших показателей в единоборствах, в том числе и качество реализации тех двигательных действий, которые составляют основу содержания обучения на этапе начальной специализации (приемов и комбинаций единоборца). Путем анализа качества реализации и сопоставления результативности действий на тренировочных занятиях и соревнованиях появляется возможность оценить стороны и проблемы волевой подготовленности спортсменов и, не заостряя на этом внимание, индивидуально построить план устранения проблемы (К.М. Ефимочкина, 2020). Важно сделать это на данном этапе многолетнего цикла тренировки, так как в дальнейшем проблемы будут только накапливаться, и спортсмен самостоятельно не сможет с ними справиться.

Относительно этого вопроса следует подчеркнуть факт, приводимый в работе К. Чермита (1982), о том, что недостатки, появившиеся «в юношеском возрасте, пробелы в технике, обнаруживаются даже у спортсменов высокого

класса. Причем, недоработки, допущенные на ранних этапах, трудно, а иногда и невозможно наверстать». Это накладывает ответственность на подготовку спортсменов на начальных этапах многолетнего цикла, как фундаментальной основы будущих спортивных успехов.

В этой связи следует согласиться и принять за путь реализации процесса психологической подготовки мнение Н.А. Федяева (2020), считающего важным и эффективным методикой психологической настройки, которая на основе собственного прошлого позволяет опираться на свой собственный опыт, на собственные примеры побед, преодолений сложностей.

В процессе обсуждения позитивных примеров из практического опыта спортсмены аккумулируют необходимые положительные установки и настраиваются на положительный результат. Отдельного внимания заслуживает развитие эмоциональной сферы спортсмена, поскольку уравновешенное эмоциональное состояние является залогом успешного результата, позволяет избежать явления перехода из состояния «стартовой лихорадки» в состояние «предстартовой апатии» (В.В. Трущенко, В.А. Лосев, В.А. Колошкина, 2020), состояния, когда даже опытные спортсмены испытывают большое либо эмоциональное перевозбуждение, либо чувство обреченности и согласия с поражением.

Вопросы саморегуляции играют важнейшую роль в процессе занятий спортом, и в зависимости от этого проявляется эффективность обучения (в том числе и при изучении и совершенствовании двигательных действий) в виде настройки на схватку, отношения к соревнованиям вообще и к конкретному соревнованию, в частности (М.Е. Глебова, Н.Т. Строшкова, 2020). В этой связи на аспект формирования возможностей саморегуляции следует обратить особое внимание.

Ряд ученых, являющихся специалистами по вопросам психолого-педагогического сопровождения спортсменов, занимающихся единоборствами (М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, А.В. Гаськов, 2017),

отмечают популярность такого современного метода подготовки как «целевое программирование» и высокую результативность применения данного метода.

Целевыми показателями в единоборствах следует считать количественные и качественные характеристики технико-тактической подготовленности и спортивных результатов, устанавливаемых тренером на основании федерального стандарта спортивной подготовки, и определенных им как главные признаки, позволяющие спортсмену достигнуть высоких показателей в соревнованиях для данного этапа подготовки (Е.А. Shirobakina, 2016). Задачи целесообразно представлять подростку в виде конкретных количественных и качественных граничных показателей, которые определяются как этапные модельные характеристики. При этом целевые модельные характеристики разрабатываются с учетом перспектив развития спортивных достижений, индивидуальных запросов на результат и возможностей их достижения (А.Л. Кривенцов, 2020; В.В. Трущенко, В.А. Лосев, В.А. Колошкина, 2020 и др.). Целевые модельные характеристики в спорте разрабатывает тренер на перспективу, в силу чего тренер должен представлять себе и личную перспективу развития личности спортсмена, и перспективы развития вида спорта.

Программно-целевой метод управления тренировочным процессом направлен на достижение максимального результата, открывает новые возможности и перспективы для подростка, который только начинает заниматься единоборствами. Работа в соответствии с этим методом позволяет организовать максимально эффективно тренировочный процесс, принимая во внимание предпочтения и особенности подростка. Потребность в достижении максимальной эффективности требует включения в состав методов управления видов деятельности, обеспечивающих прямой и обратный поток информации, что в свою очередь приводит к необходимости отслеживания и контроля результатов реализации тренировочного процесса,

создание условий для мониторинга подготовленности спортсмена и эффективности тренировочного процесса.

Создание прямого и обратного потока информации позволяет реализовывать конкретные задачи технико-тактической, физической и психологической подготовленности, ставить объективные проблемы и определять требуемые временные параметры для их разрешения. Исходя из реализуемых задач и способов их достижения, сформирована структура, определены направления и специфика программно-целевого управления учебно-тренировочным процессом спортсменов подросткового возраста (рисунок 1).



Рисунок 1 – Содержание и специфика применения программно-целевого метода управления при тренировках подростков

При программно-целевом управлении реализуется этап организации тренировочного процесса с учётом содержания плана по достижению поставленной цели. При этом следует применять эффективно воздействующий состав средств и методов тренировок, следовательно, определение этого состава средств и последовательности их реализации становится важной задачей тренера. Такая установка в единоборствах, по мнению М.Д. Кудрявцева, В.А. Кузьмина, А.В. Гаськова (2017), помогает добиваться поставленных результатов, при этом выделяются три уровня организации подготовки спортсменов, занимающихся единоборствами. К наиболее значимым уровням организации подготовки можно отнести следующие (рисунок 2).



Рисунок 2 – Компоненты уровней подготовки спортсменов, занимающихся единоборствами

Первый уровень представлен показателями итогов участия в соревнованиях, которые выявляются непосредственно через психолого-педагогическое наблюдение тренера и оценку участия подростка в поединках.

Соизмерение запланированных и достигнутых характеристик позволяет выявить слабые и сильные стороны, наметить пути коррекции техники или исправления ошибок, выделить для спортсмена опорные позиции и в дальнейшем скорректировать план и задания тренера в конкретном направлении, при этом итоговая модель строится только по результатам участия в соревновательной деятельности, но целевая строится при планировании занятий и тренировок.

На втором уровне проводится мониторинг степени специальной подготовленности, учитываются уровни физической, психологической, тактической и технической подготовленности. При этом следует учитывать ряд специальных умений и навыков, например, в каком темпе готов работать спортсмен, каковы его тактические установки, в каком тактическом ключе настроен работать спортсмен. Учет этих и других особенностей реагирования на соперника, построения своих действий в зависимости от действий соперника обеспечивается путем развития тактических способностей, которые проявляются в тесной взаимосвязи с оперативным мышлением. Поэтому важной задачей этапа является формирование оперативного мышления спортсмена, способности быстро и качественно использовать сенсомоторные, сенсорные, перцептивные функции и процессы. Учитывая вышеизложенное, можно констатировать, что первый и второй уровни, при всех своих особенностях, могут выступать как единый результат процесса и точно отражают эффективность тренировочного процесса.

Причины отставания при подготовке подростка, занимающегося единоборствами, могут быть различными. Своевременное их выявление позволяет не только сформировать интерес к спорту, обеспечить высокий уровень технико-тактической подготовленности, но и своевременно выявить и оценить риски, которые могут усложнить процесс спортивного мастерства.

При выделении содержания коррекционной работы тренера следует учесть совокупность рисков и проблем, которые требуют решения, среди которых обратить внимание на наличие низкого уровня развития общей и

специальной выносливости, на наличие проблем в регулировании координации движений, на недостаточное проявление воли к победе, слабую технико-тактическую готовность и отсутствие готовности к комбинационному ведению схватки, на слабый уровень мотивации, отсутствие осознанной цели, на проблемы с регулированием психоэмоциональных состояний.

Особенно это важно на ранних этапах многолетнего цикла спортивной подготовки, так как подросток не всегда осознанно начинает заниматься спортом.

Следует подчеркнуть, что причинами халатного отношения к тренировочным занятиям могут быть не столько недостаточная физическая подготовленность, сколько страх перед поединком, отсутствие воли, стремления к победе, страх перед неудачами, сильные негативные эмоции в процессе проигрыша, которые не может перебороть, преодолеть начинающий спортсмен.

Безусловно, умение проигрывать и правильно реагировать на это – необходимые для спортсмена черты, которые отсутствуют у начинающих спортсменов и которые формируются с опытом. Тренеру следует объяснять, что проигрыш схватки является следствием личных недостатков, которые могут проявиться только при проигрыше.

Поэтому тщательный анализ проигранной схватки, выявление слабых и опорных сильных сторон собственной подготовленности дают положительный импульс для занятий, позволяют спортсмену развиваться.

Проиграть противнику могут даже самые сильные и подготовленные спортсмены, но настоящим победителем является тот, который из каждой такой ситуации извлекает урок и упорно продолжает тренироваться. Проигрыш может не так негативно отразиться на карьере спортсмена, как может плохо сказаться отсутствие понимания цели занятий как таковой и низкий уровень его мотивации (А.Л. Кривенцов, 2020).

Третий уровень подготовки спортсменов, занимающихся единоборствами, составляет направленное развитие эмоциональной сферы спортсмена, развитие которой дифференцируется в зависимости от морфологических особенностей спортсменов в сопоставлении с возрастом и этапом становления спортивного мастерства, что обеспечивает возможность контроля за уровнем развития эмоциональной сферы спортсмена и эффективного управления психолого-педагогическим процессом тренировки.

В ряде работ авторов (Т.А. Андропова, О.Ю. Малозёмов, О.Г. Ошуркова, А.О. Сосенко; 2021; А.В. Дрозд, 2021; Н.И. Хохлова, Т.А. Родермель, 2021, и др.), подчеркивается необходимость дифференцирования содержания и методики формирования уровня тренированности и соревновательного опыта в зависимости от выявленных сильных и слабых сторон в тренировочном процессе на всех этапах взаимодействия тренера и спортсмена, выделяя отдельно работу для каждого индивидуализированного компонента подготовки (Н.Е. Nass, 2021).

В данном случае эффективность применения метода зависит в значительной степени от компетентности тренера и от того, насколько точно он определил модельные характеристики.

Мы соглашались с мнением А.А. Передельского (2021), который в своих исследованиях рекомендует тренерам придерживаться интуитивного постижения истины, где, несмотря на, казалось бы, всю нормированность спортивного единоборства, действовать соперникам всё же приходится в экстремальных условиях, которые стремительно меняются в ходе борьбы, а реакция на эти изменения может быть замедленной.

Согласно подходам А.А. Передельского (2021), необходимо осваивать технику в два этапа:

- формальный комплекс, настраивающий спортсмена на одиночный психофизический тренинг;
- свободный поединок.

Автор считает, что в основе методики обучения должно лежать интуитивное познание, не уточняя, что именно под этим подразумевается. Но согласно положению теории поэтапного формирования умственных действий П. Я. Гальперина (1999), интуитивное восприятие, наряду с мышлением, является формой ориентировочной деятельности.

Однозначно, что на этапе начальной подготовки следует, прежде всего, заложить прочный фундамент технико-тактической подготовленности. На это указывают работы и отечественных (Я.К. Коблев, 1994; А.А. Ефимов, 2021; Ю.А. Шахмурадов, 1999) и зарубежных авторов (G. Huber, 2008; M. Mutz, J. Müller, 2021; C. Blanco-Garcia, 2021).

Обучение базовым техникам должно занимать ведущие позиции в процессе подготовки на всех этапах подготовки единоборцев, что приводит к необходимости использования на начальном этапе многими тренерами традиционных методов обучения, направленных на развитие качеств и усвоение начинающими спортсменами определённых двигательных действий.

Однако формирование технико-тактической подготовленности, несмотря на ее важность, является не единственным условием достижения высоких спортивных результатов. Времени для формирования нравственных свойств воспитанника, мотивации, формирования ответственного отношения к тренировкам в будущем может и не быть, ибо могут быть пропущены сенситивные промежутки онтогенеза, когда эти свойства личности формируются успешно.

Поэтому необходимо сконцентрировать внимание тренеров на комплексном формировании технико-тактической, морально-волевой, психологической подготовленности. Но методик, которые в комплексе воздействуют на спортсменов, обеспечивают решение задач нравственного воспитания, мотивации, формирования ответственного отношению к тренировкам, недостаточно (А.А. Кышпанакова, 2020).

1.3. Амбивалентность развития эмоциональной сферы подростков и проявление нравственных конфликтов на начальном этапе подготовки в единоборствах

Эмоциональная сфера человека интенсивно формируется в подростковом возрасте. Поэтому с этой точки зрения на исследуемом этапе многолетнего цикла спортивной тренировки спортсмен неуравновешен, ему бывает сложно контролировать своё поведение. Сами занятия спортом могут сыграть позитивную роль в успешном эмоциональном и физическом становлении личности, в формировании самодисциплины, в развитии эмоциональной сферы (С.Н. Кипурова, И.В. Крыгин, Г.А. Сидоров, 2021), в умении регулировать свои действия, осуществлении самоконтроля (А.П. Бондарчук, 2005).

Все это возможно только лишь при последовательном формировании и координировании эмоциональной сферы, которая без должного внимания может хаотично меняться в зависимости от внешних раздражающих факторов. В этом случае подросток сталкивается с проблемами регулирования своих действий и поступков.

Развитие эмоциональной сферы подростка является многоуровневым процессом, и особенно он сложен в подростковом возрасте. Так, этот период характеризуется повышенной восприимчивостью, чувствительностью, обусловленной процессами полового созревания. Высокая импульсивность усугубляет ситуацию, когда малейшие волнения могут перерасти в конфликты.

Л.С. Выготский (1995, 2018) считал, что эмоции – это не только способ воздействия на раздражитель, который сигнализирует о трудностях при достижении какой-либо цели, но и своего рода некий стимул для процесса деятельности личности.

Понятие эмоциональной сферы сегодня интерпретируется по-разному, однако в данном исследовании мы понимаем ее так же, как интерпретируют явление В.В. Лысенко с соавторами, понимая эмоциональную сферу как

отражение субъективного отношения к внешнему миру (В.В. Лысенко с соавторами, 2020).

Процесс приспособления к реалиям «взрослой жизни» может не просто быть болезненным, но и перейти в разряд жизненных проблем, о чем свидетельствуют результаты исследования А.В. Узерина (2020), который отмечает, что именно в подростковом возрасте возникают сложности, связанные не только с воспитанием, но и проявляются негативные тенденции, которые могут перерасти в более серьёзные последствия для жизни ребёнка.

Автор подчеркивает, что на первый план часто выходят межличностные отношения между мальчиками и девочками, появляется соревновательность у мальчиков, граничащая с агрессией. Не менее агрессивны в подростковом возрасте могут быть и девочки.

В случае, если подросток ориентируется только на свои эмоции, существенным образом от них зависим, он легче подвергается различным воздействиям негативных факторов и явлений, и это может повлечь другие негативные последствия, вплоть до нарушения и сдвигов в развитии эмоциональной сферы (М.Е. Кулькова, 2020).

Эмоциональная нестабильность, неумение контролировать свои эмоции способствуют снижению волевых качеств. Именно поэтому, по мнению Д.И. Кечил, Ж.Н. Ананьева (2020), подростки часто подвергаются различным зависимостям, которые в дальнейшем могут привести к общественно не принятому и даже преступному поведению.

Как считает Е.В. Кузнецова (2020), сегодня велик риск того, что подросток, поддаваясь стремлению к получению эмоций (чему способствует активное развитие медиа, Интернета и т.д.), может зайти слишком далеко и, следовательно, такое поведение может перерасти в зависимость.

Эмоциональная сфера подростка имеет свою специфику. Многое, безусловно, зависит и от отношений подростка с родителями, насколько они доверительные. А.Ю. Аттинг (2022) считает, и следует согласиться с ним, что

развитие детско-родительских отношений играет первостепенную роль в становлении характера и отношений ребенка с окружающим социумом. Следует отметить и ряд других системообразующих факторов, существенно влияющих на миропонимание ребенка, в том числе отношения со значимыми сверстниками в школе, в различных секциях, доступные способы их регулирования и др.

Исследуя процессы формирования социально-психологической защищенности личности юных спортсменов, З.К. Чермит (2005) отмечает, что «в процессе занятий спортом у спортсменов ускоряются процессы социализации в направлении усиления возможности к глубокой рефлексии, способностей к пониманию других, значимости межличностных отношений и в объективизации самооценки. Одновременно тормозится процесс познания закономерностей межличностных отношений, и подбор друзей происходит на уровне эмоциональных связей и общности интересов. В группе сверстников сам факт занятия спортом (дзюдо) является достаточным основанием для достижения высокого статусного положения».

Однако этот факт не может быть оценен только позитивно. Может так быть, что подросток-спортсмен будет обладать высоким статусным положением и диктовать правила поведения, осуждаемые обществом. Поэтому усердные занятия спортом подростков должны сопровождаться процессом формирования нравственных позиций и ценностей.

Непосредственное влияние на эмоциональную сферу и уровень конфликтности оказывает окружающая среда. Е.Ф. Сердюкова (2021) выявила, что городская среда агрессивна, что городские подростки тревожнее тех, кто проживает в сельской местности. Она пишет: «В результате проведенного анализа установлены статистически достоверные различия между участниками эксперимента, проживающими в городской местности, и подростками, проживающими в сельских условиях, по показателям «самочувствие» ($p \leq 0,005$) и «тревожность» ($p \leq 0,001$). Городская среда оказывает негативное влияние на эмоциональное состояние

подростков, приводя к возникновению у них повышенной тревожности и утомляемости».

Следует добавить, что эмоциональное состояние подростков усугубляется и различными страхами, которые касаются не столько чувственной сферы, сколько таких важных и значимых в жизни ребенка вопросов, как выбор профессии, необходимость сдавать ОГЭ, а в будущем – и ЕГЭ и др.

То есть, наличествующая социальная среда и создаваемые внутри неё внешние факторы ухудшают устойчивость и позитивность мировоззрения, эмоционального состояния подростков (А.Р. Букарева, 2020; С.А. Оськина, 2020 и др.).

О.Г. Ананьев, Ж.Н. Ананьева (2021) эмоциональные проявления подразделяют на три вида; каждый из видов может быть приемлем в тех или иных ситуациях, в том числе и стрессовых, и также они актуальны при изучении поведения подростков, занимающихся единоборствами на начальном уровне. Но такой подход целесообразно использовать только в группах с начинающими спортсменами, так как показатели мало зависят от их спортивной подготовленности и опыта. Индивидуальные эмоциональные проявления в большей степени зависят от индивидуальных показателей темперамента, характера и, соответственно изложенному выше подходу, описанному О.Г. Ананьевым, Ж.Н. Ананьевой (2021), эмоциональные проявления быть представлены в следующем виде (рисунок 3).

Избирательной реакцией является реакция подростка на того или иного человека и чувство, которое при этом возникает (дружелюбие, ненависть, любовь и т.д.).

Страхи, тревоги, напряжения являются состояниями, которые полностью зависят от тонуса организма в целом (что, безусловно, может быть отрегулировано спортивной деятельностью). Острая эмоциональная реакция – это общее настроение (счастье, радость, злость и т.д.).

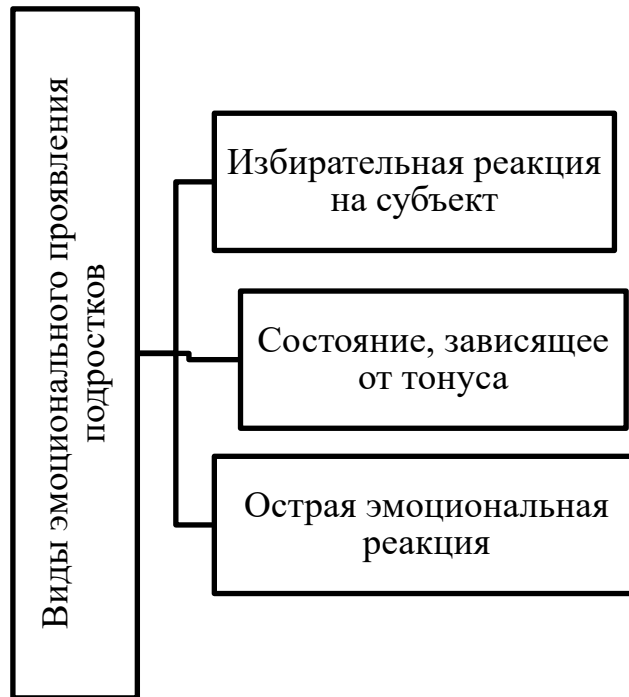


Рисунок 3 – Виды эмоционального проявления
(по данным О.Г. Ананьева и Ж.Н. Ананьевой, 2021)

Эмоциональная сфера подростков имеет свою специфику. Она значительно отличается от состояния, в котором находятся дети или взрослые. Прежде чем перейти непосредственно к анализу воздействия на эмоциональную сферу подростков в спортивной деятельности, целесообразно кратко выделить основные характеристики, специфику данного вопроса. Анализ работ ряда авторов (Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов, 2014; М.А. Кузьмин с соавторами, 2020, и др.), исследовавших вопросы эмоциональной сферы на этапах онтогенеза, позволяет выделить ряд наиболее важных, характерных особенностей эмоциональной сферы подростков, сложность взаимодействия которых показана на рисунке 4.

Из числа наиболее важных характерных особенностей эмоциональной сферы подростков следует выделить наличие высокого уровня эмоциональной возбудимости; тревожности; постоянного самоконтроля себя, своего вида и действий; оценивание себя по отношению к другим путем сопоставления и конкурентности; противоречивость поступков, поведения,

самоотношения и самооценки; завышенное требование к окружающим и отсутствие достаточной самокритичности в случае нарушения планов; необоснованное превышение уровня страха по сравнению с более младшей и старшей возрастными группами; повышенные требования к остальным и зачастую к себе относительно сотрудничества и дружбы и т.д.



Рисунок 4 – Характерные особенности эмоциональной сферы подростков и их интеграционное взаимодействие
(на основе данных М.А. Кузьмина с соавторами, 2020)

Многомерность и сложности проявления эмоциональной сферы, с одной стороны, усложняют вариативность подходов к подготовке соревновательной деятельности, а с другой – позволяют за счёт максимальной детализации обеспечить взаимосоответствие содержания и методику их реализации под те характеристики подростков, которые

максимально выражены (М. Китаева, С.И. Русинова, 2008). Большую роль играет учет темперамента, характера спортсмена, и тренер должен понимать, какой тип спортсмена перед ним, какой его подопечный по складу характера (И.А. Халимбеков, 2020).

Следует констатировать, что современные исследования эмоциональной, волевой сферы подростков носят узконаправленный психолого-педагогический характер, и крайне редко можно найти упоминание о влиянии занятий спортом, спортивной деятельности, в частности, единоборствами, на формирование и развитие эмоциональной сферы.

Е.П. Ильин (2021) считает, что волевые качества, формируемые в ходе спортивной деятельности, являются компенсаторными механизмами, которые определяют координацию отрицательных эмоций. Это может быть объяснимо тем фактом, что в процессе тренировочной деятельности совершенствуются не только физические навыки, но и личностные качества, обусловленные поведением спортсмена, что в процессе занятий единоборствами проявляется отчетливо.

В общих чертах эмоционально-волевою сферу подростков изучила Е.В. Карпина (2019). Автор систематизировала волевые качества, которые преобладают именно у спортсменов. Она проанализировала и получила новые знания относительно того, какие волевые компоненты максимально задействованы у спортсменов. Чтобы оценить влияние волевых качеств, Е.В. Карпина (2019) использовала метод экспертного опроса и выявила важные для данного исследования взаимозависящие компоненты.

Такие волевые качества, как смелость, постоянство в достижении целей, решительность действий являются универсальными (А.Е. Ломакин, С.Е. Табаков, 2020). Однако психологическое тестирование 98 подростков из различного рода спортивных учреждений продемонстрировало, что настойчивость является превалирующим и не менее важным качеством.

Е.В. Карпина (2019) указывает, что «в процессе проведенного исследования было выявлено, что такие волевые качества как ценностно-смысловая организация личности, организация деятельности, решительность, самообладание и самостоятельность представлены на среднем уровне в исследуемой группе, что свидетельствует о меньшем влиянии занятий спортом на их формирование и развитие». Получается, что настойчивость определяется тоже как важнейший показатель. И менее настойчивый, хотя и более физически подготовленный спортсмен будет во многом уступать тому, кто на первоначальном этапе обладает более значимыми волевыми качествами, стремится к победе, не боится проигрывать и крайне настойчив в достижении поставленных целей (М.В. Китаева, 2006).

В процессе индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации необходимо отдельное внимание уделить вопросам агрессии подростков, поскольку именно агрессия может быть напрямую связана с выбором в качестве вида спорта занятия единоборствами. Нравственные конфликты, порожденные агрессией, часто встречаются непосредственно на начальном этапе занятий спортом (С.В. Комин, 2011). Агрессия может быть выявлена во многих случаях при работе тренера еще и потому, что подростковый возраст – это период, когда человек крайне вспыльчив и, как уже было отмечено, происходит гормональная перезагрузка, которая накладывает отпечаток на настроение начинающего спортсмена. Так, многие авторы пишут о большой роли уровня агрессивности тех подростков, которые занимаются в спортивных секциях (З.И. Петрина, 2020; С.Б. Петрыгин, 2005, и др.).

Естественно, что на первых занятиях необходимо тренеру внимательно отслеживать то состояние, в которое может впасть подросток, отрабатывающий первые технические действия, и особенно у того, кто уже постепенно приобщается к участию в соревновательной деятельности (Н.М. Царева, 2019).

Важно до момента вступления во взрослую жизнь помочь подростку в выборе жизненного пути и пути в спорте, помочь ему в формировании эмоциональной сферы. Применение средств спорта, физических упражнений, составляющих основное содержание спорта, может стать ключевым направлением формирования характера и воли. Следует помочь подростку лучше понять себя и определить правильные цели и установки (А.Е. Ломакин, С.Е. Табаков, 2021).

На этапе первоначальной подготовки подростков среди занимающихся единоборствами встречаются как проявления вербальной агрессии (резкие высказывания, эмоциональные выпады), так и физические проявления агрессии (толкание руками, блокирование движений и др.).

Однако чаще всего встречается вербальная агрессия в грубой форме, что может говорить о вероятности физических негативных проявлений, стремлении причинить физическую боль другому (И.А. Молодожников, А.Ш. Гусейнов, 2021). Поскольку подростковый возраст восприимчив к педагогическому воздействию, в силу нестабильности проявления разнообразных свойств, в том числе и агрессии, следует пресекать и осуждать первые признаки проявления физической агрессии, в том числе и при проведении тренировочных и соревновательных боев.

Если рассматривать эмоциональное состояние подростка с точки зрения его становления, то, согласно мнению Л.С. Выготского, в развитии можно проследить две тенденции:

- тормозящую развитие тенденцию;
- овзросляющую тенденцию (А.Г. Караяни, 2018).

К тормозящей тенденции, по мнению Л.С. Выготского (2018), относится отсутствие каких-либо обязательных занятий (помимо учёбы), материальная зависимость, необходимость находиться под родительской опекой. К овзросляющей относится только лишь субъективное восприятие себя как взрослого самостоятельного человека (рисунок 5).

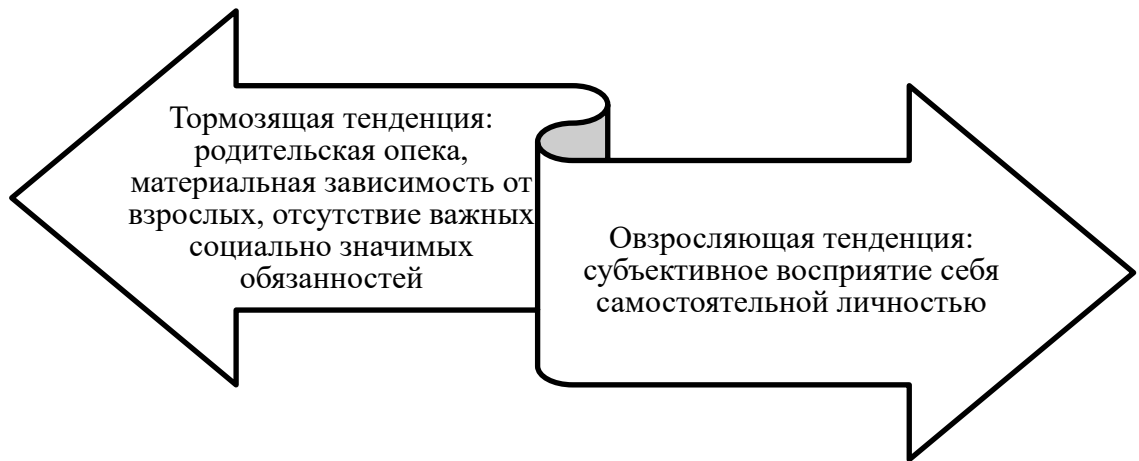


Рисунок 5 – Тенденции развития эмоциональной сферы подростка
(по Л.С. Выготскому)

Такая схема демонстрирует спорность положения подростка, который, с одной стороны, считает себя самостоятельной личностью, а с другой – не имеет возможности полноценного материального заработка, зачастую полностью зависим от родительской опеки и не успел еще почувствовать подлинную ответственность за какие-либо социально значимые задачи и ощутить в полной мере все их последствия.

Обязанности подростка на данном этапе зачастую ограничиваются выполнением школьных заданий, а остальное время распределяется на его личное усмотрение, согласно имеющимся интересам. Именно здесь крайне важно понимать всю важность занятий подростков в различных секциях, в частности, в тех, которые учат единоборствам, тренируя не только физически, но и прорабатывая характер и волю (А.П. Морозов, 2020).

Следует привести и противоположное мнение других авторов, которые придерживаются позиции, что подростковый возраст, который так часто считают самым «острым» в жизни человека, таковым не является, что для современной молодежи характерно более «спокойное протекание» эмоционального созревания в подростковый период (А.В. Белорусова, 2020; А.Р. Букарева, 2020).

Вынуждены не согласиться с данной формулировкой, поскольку:

– во-первых, большое количество исследований по педагогике развития подростков по особенностям эмоционального созревания личности указывают именно на то, что только подростковый возраст считается острым и критическим;

– во-вторых, именно в подростковом возрасте происходят резкие физиологические, гормональные изменения, которые также оказывают влияние, давление на организм взрослеющего ребёнка. Рост костей, мышечной системы, внутренних органов начинает происходить увеличенными темпами, что не может не отразиться на самочувствии и настроении подростка;

– в-третьих, именно подростки являются самой непростой в управлении и обучении категорией, которую необходимо не только обучать технике вида спорта, но и постоянно следить за эмоциональными проявлениями.

Но при правильном подходе тренера уже на этапе первоначальной подготовки в единоборствах можно не просто стабилизировать эмоциональное состояние спортсменов, но и снять накопившееся напряжение, обеспечить формирование уверенности в себе. Следует отметить мнение, высказанное Л.С. Выготским (2018), который указал на развивающую тенденцию взросления подростка, которая основывается на постоянном «оценивании» себя, сравнении. Нисколько не сомневаясь в справедливости слов великого ученого, следует привести слова и одного из ведущих психологов Советского Союза и России, а именно Д.И. Фельдштейна, который в 2009 году заявил: «Ребенок не стал хуже или лучше своего сверстника двадцатилетней давности, он просто стал другим!». Какие причины могут это вызвать? И на этот вопрос автор отвечает: «Произошли реальные изменения ситуации развития общества и развития детей». Из числа множественных параметров этих изменений назовем некоторые, наиболее важные для данного исследования.

- ✓ Снизилась энергичность детей и желание их активно действовать, возрос уровень эмоционального дискомфорта.
- ✓ Выявляется недоразвитие мотивационно-потребностной сферы ребенка, его воли в силу снижения уровня включенности дошкольников в сюжетно-ролевые игры.
- ✓ Определяется неразвитость внутреннего плана действия и сниженный уровень любопытности и воображения.
- ✓ Выявляется дефицит произвольности умственной и двигательной сферы дошкольника.
- ✓ Дети младшего школьного возраста отличаются недостаточной социальной компетентностью, беспомощностью и агрессивностью в отношениях со сверстниками, неспособность разрешать простейшие конфликты.
- ✓ Экранная зависимость приводит к несформированности интересов, повышенной рассеянности, к неспособности ребенка концентрироваться на определенном занятии.
- ✓ Выявляется тенденция обеднения и ограничения общения подростков со сверстниками и с взрослыми, рост одиночества и отвержения, низкий уровень коммуникативной компетентности.
- ✓ Несоответствие механизмов мозгового обеспечения когнитивных процессов и самосознания подростком своей взрослости и независимости (ухудшение механизмов произвольного регулирования, возможностей оценки информации избирательного внимания).
- ✓ Выявляется тенденция прогрессивного снижения темпов физического развития и физической подготовленности.
- ✓ Увеличивается количество детей с проблемным течением психического развития, с ограниченными возможностями здоровья.
- ✓ На ведущие позиции современных подростков выходит поиск смысла жизни, возрастает их критичность относительно взрослых, то есть фиксируются новые характеристики их социального развития.

✓ Наблюдается негативная динамика культурных и общественных ориентаций.

С сожалением приходится констатировать, что в психологическом и физическом состоянии детей и подростков с 2009 года значительных изменений не произошло, и все заявленные Д.И. Фельдштейном проблемы остались. В том числе осталось неизменным состояние неизученности процессов физического и психологического онтогенеза, что сдерживает объективизацию процессов построения учебных и тренировочных процессов на этапах онтогенеза.

Поэтому современные авторы констатируют негативное воздействие на подростков медиа и социальных сетей, пропагандирующих новые ценности, и конечно же – не ценности спорта и здорового образа жизни. Подростки стали еще более критично относиться к себе, но при этом ряд авторов (А.А. Ефимов, К.С. Колодезников, 2021; А.П. Исаев, Ю.Б. Кораблева, Р.Я. Абзалилов, 2016) отмечает разрушение ценностных самоотношений, культивирование не только самокритики, но и, как ни парадоксально, высоких запросов к окружающим, к своему будущему, без желания и стремления что-либо изменить, поставить какие-либо цели и добиться их.

В этой связи возрастает роль поддержки подростка в семье, в школе, в спортивной секции при выстраивании социальных отношений, в построении которых тренер может стать наставником и сблизиться с подростком даже больше, чем это удастся некоторым родителям (К.А. Бондаренко, 2020).

Для эмоциональной сферы характерна периодически нарастающая напряженность, занятия единоборствами помогают избавиться от нее. Эмоциональная сфера разнообразна по своим качествам, она динамична (С.Д. Неверкович, 2004). Поэтому при проведении занятий по единоборствам на этапе начальной подготовки необходимо понимать, насколько возбуждима нервная система подростка, и то, насколько неустойчивы могут быть эмоциональные переживания.

Поскольку начальный этап подготовки сложен тем, что подросток начинает привыкать к новым условиям (график занятий, обучение тому, с чем раньше не приходилось сталкиваться и т.д.), на начальном уровне нужно понимать, что не всегда положительное оценивание работы подростка тренером и отличные результаты могут действовать именно так, как к тому стремится тренер (Н.И. Хохлова, 2021; С.А. Носов, 2022).

Нужно учитывать тот факт, что зачастую подростку недостаточно оценки со стороны, он постоянно оценивает себя сам. Крайне важно закрепить в понимании подростка тот факт, что тренер максимально объективно оценивает его возможности. Это нужно для поддержания интереса на первоначальном этапе, когда высок риск того, что подросток бросит занятия.

Занятия единоборствами на начальном этапе подготовки помогают развить в правильном направлении эмоциональную сферу, что происходит в случае, если подросток начинает чувствовать свою принадлежность к определенной группе людей. А, как уже было отмечено, принадлежность к группе играет для подростка большую роль. Именно поэтому на занятиях по единоборствам с первых же минут необходимо делать упор и на командную работу (А.В. Еганов, 1998; С.А. Носов, М.А. Соломченко, А.В. Алдошин, 2022).

Многочисленные исследования (Б.В. Валик, 2015; Н.А. Федяев, 2020; А.А. Павлов, 2021; Н.И. Хохлова, Т.А. Родермель, 2021) указывают на возможности значительного воздействия личности тренера и его мировоззрения на волевую и эмоциональную свойства подростка.

Анализируя практический тренерский опыт, отметим, что позитивный настрой помогает подросткам легче переносить сложности при выполнении упражнений, шутки способствуют тому, что подросток радуется, и такие контакты мотивируют на дальнейшее сотрудничество. Отмечается, что тренер должен избегать крайностей, когда его поведение может быть

чрезмерно шумным, агрессивным, суетливым (А.М. Еникеева, 2021). Такое поведение может негативно сказываться на эмоциональном фоне начинающего спортсмена.

Е.Н. Гогун, изучавший вопросы психологии физической культуры и спорта, выделил факторы, которые способствуют более активному поведению начинающих спортсменов (Е.А. Климов, 1969). Автор считает, что тренер должен быть точен в высказываниях, благожелательное поощрение должно разумно чередоваться с уместной критикой, выполняя не только функции человека тренирующего, а человека-наставника, человека-примера, на которого должна ориентироваться вся группа.

Постановка правильного задания, задач и целей – это не только обязательная часть работы тренера, способствующая прогрессу на занятиях и физическому развитию подростка, но и факторы, оказывающие положительное влияние на эмоциональный фон всех занятий в целом.

Тренер выбирает организационно-дидактические приемы, обеспечивающие достаточную загруженность и высокую общую и моторную плотности занятий (Д. Макклеланд, 2007).

Амбивалентность развития эмоциональной сферы подростков может привести к нравственным конфликтам личности.

Тренеру, занимающемуся с подростками на начальном этапе подготовки единоборствами, необходимы знания об особенностях этого психолого-педагогического явления, он должен учитывать не только развитие физических качеств, которые, безусловно, важны, но и отслеживать эмоциональное состояние подростка, переживающего в свой возрастной период многочисленные неустойчивые эмоциональные состояния.

1.4 Целеполагание, его мотивация и специфика ее формирования на начальном этапе занятий спортом

Мотивация и целеполагание являются взаимосвязанными переменными и очень важными факторами спортивного успеха. Поэтому формирование у спортсменов устойчивой мотивации составляет важную и фундаментально значимую часть работы тренера (Н.Р. Ромашкова, 2020; С.А. Федосеева, 2021; Ю.А. Кудряшова с соавторами, 2021).

В этой связи на начальных этапах многолетней спортивной подготовки изучение мотивов подростков и определение путей их развития приобретают важную значение и являются обязательной составляющей тренировочной деятельности. На основе изучения мотивов и анализа полученных результатов строится психолого-педагогическое сопровождение индивидуализированного характера. Собственно построение психолого-педагогического сопровождения на результатах изучения индивидуальных показателей мотивации является одним из принципов психолого-педагогического сопровождения спортсменов.

Мотивационная сфера развития человека в педагогической теории и практике является достаточно изученным явлением. Рядом исследователей определяется, что мотивация является процессом побуждения к действию.

Так, О.О. Кускеева (2016) подчеркивает, что мотивация является «процессом побуждения себя и других людей к действиям по достижению индивидуальных целей и целей организации».

С.А. Шапиро (2021) даёт более широкое определение, подчеркивая, что это «процесс побуждения человека при помощи внутриличностных и внешних факторов к определенной деятельности, направленной на достижение индивидуальных и общих целей».

В свою очередь В.Г. Леонтьев (2002) уточняет, что побуждением является «процесс, который питает энергией деятельность, при этом уровень энергетического обеспечения отражает степень мотивированности». Здесь уже можно проследить тенденцию к изменению и уточнению понятия, где мотивация перерастает из чисто внешнего воздействия в личные побуждения.

Вторая группа исследователей считает мотивацию производным ряда потребностей, которые человек стремится удовлетворить и ради этого выполняет определенные задачи. Т.Н. Хачикьян (2010) считает это «совокупностью факторов, механизмов и процессов удовлетворения человеком своих потребностей и ожиданий в выбранной им работе, обеспечивающих возникновение у людей побуждений к достижению жизненно необходимых целей». Эту же позицию поддерживает и ряд других авторов (А.Ф. Зекрин, Г.С. Мальцев, Р.В. Мустаев, 2022; Н.И. Хохлова, Т.А. Родермель, 2021; Е.Г. Шевырева, А.В. Петров, О.В. Петрова, 2020; Х. Хекхаузен, 2021; О.Н. Бедарева, 2021).

Исследователи подчеркивают, что мотивацией управляет ряд потребностей человека, которые заставляют его действовать. В работе, посвященной непосредственно спортивной деятельности, необходимо упомянуть не просто о широком понятии мотивации, а о мотивации спортивных достижений, поскольку занятия единоборствами зачастую имеют свои конкретные цели в виде результативности в соревновательной деятельности, побед в схватках и последующего за этим спортивного роста.

Мотивация достижений является базовой и фундаментальной в науке, она входит в систему развития человека и является элементом гармоничного развития. Особенно это приобретает большое значение в изучаемый в работе подростковый период (С.Б. Петрыгин, 2005).

Единственного определения, полностью раскрывающего сущность понятия мотивации достижений, не существует. Однако в элемент мотивации заложено несколько компонентов.

Таким образом, мотивация может рассматриваться с нескольких позиций:

- как совокупность факторов, которые определяют поведение человека;
- как совокупность различных мотивов;
- как побуждение к действию, заставляющее человека ставить цели и достигать их.

Характеризуя сущностные характеристики мотивации Х. Хекхаузен (2021) отмечает, что термин имеет «обобщающее обозначение многочисленных процессов и явлений». Сущность процессов состоит в том, что поведение зависит от того, какие последствия предвидятся и сколько планируется затратить на это всё сил.

Д. Макклелланд стал первым, кто интерпретировал понятие мотивации достижений и определил это как процесс, когда «нечто делается лучше самого этого факта, из-за внутреннего удовольствия от улучшения собственной деятельности» (И.А. Ребезов, В.Н. Самойлина, К.В. Самойлин, В.И. Калягин, 2021).

Трактовка автора нашла продолжение в трудах Р.Л. Аткинсона (2013), который понимает под мотивом достижения «способность испытывать гордость за достигнутое».

М.С. Лосич (2020) отмечает, что уровни и функции мотивации достижений позволяют как нельзя лучше понять устройство психологии достижений, и подчеркивает, что «необходимо также учитывать свойства локус контроля, объясняющие природу успеха или неудачи человека: интернальность, экстернальность».

На сегодняшний день существует большое количество исследований иностранных авторов, посвященных вопросам мотивации в спорте, например, зарубежные работы S. Angosto (2021). Кроме того, имеются отечественные труды на иностранных языках следующих авторов: Е.У. Domracheva (2020), А.М. Sheyubov (2021), А.В. Kitova (2022), V.A. Bulycheva, А.М. Creighton (2022), R. Arnold (2021), I.M. Batyk (2011), С. Blanco-Garcia (2021), J. Corcoran (2013), G. Volcu (2021), В. Tegner (1980) и многих других.

В исследование этого вопроса внесли вклад зарубежные исследователи V. Barkoukis, E. Koidou, H. Tsorbatzoudis (2010), которые не только тщательно исследовали компоненты мотивации, но и создали программу «TARGET», которая помогает сформировать здоровый мотивационный климат. «TARGET», согласно определению авторов, это – аббревиатура из шести составляющих (рисунок 6), каждый компонент которой направлен на достижение определенных целей (V. Barkoukis, E. Koidou, H. Tsorbatzoudis, 2010).

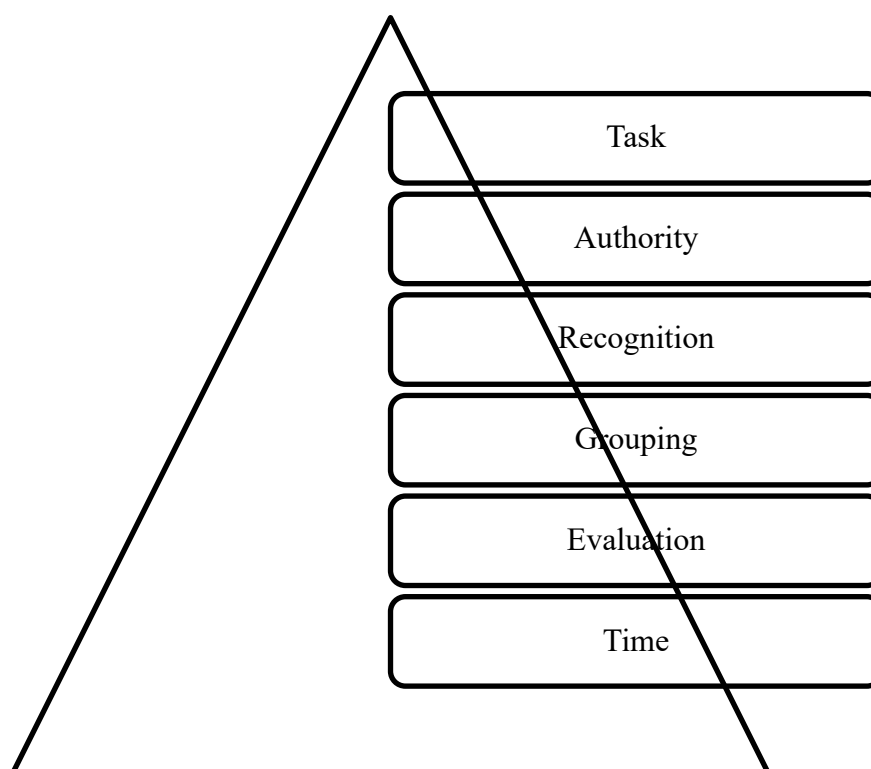


Рисунок 6 – Модель формирования мотивации «TARGET»
(по V. Barkoukis, E. Koidou, H. Tsorbatzoudis, 2010)

Целесообразно подробнее остановиться на характеристике компонентов модели, адаптированной нами под специфику тренерских занятий с подростками на начальном этапе подготовки по единоборствам.

«Т» (task) – «задача». На первом же занятии тренер должен поставить четкую цель перед начинающими спортсменами, которая будет для них служить дальнейшим ориентиром.

«А» (authority) – «авторитет». Здесь речь идет об авторитете тренера перед занимающимся, в нашем случае занимающихся единоборствами.

«R» (recognition) – «признание». Это этап, когда подросток, занимающийся спортом, достигает каких-либо результатов и его деятельность положительно оценивается группой, в которой он занимается. В данном случае следует обеспечить неконфликтное поведение членов коллективе.

«G» (grouping) – «группировка». Человеку, особенно тому, кто находится в стадии подросткового возраста, крайне важно чувствовать свою принадлежность к какой-либо узкой группе. В данном случае должна удовлетворяться эта потребность стремления подростка к сопричастности общему делу.

«E» (evaluation) – «оценка». Действия начинающего спортсмена должны быть оценены по достоинству тренером и значимыми сверстниками из ближайшего круга общения.

Т «time» (время). Задачи и цели должны иметь ограниченный временной промежуток, который достаточен, но не излишен для достижения спортсменом предполагаемых результатов.

На основании результатов отечественных исследователей (А.М. Колесников, Г.Л. Драндров, Г.С. Сычев, 2020; А.Г. Левицкий, Г.В. Руденко, Д.А. Симаков, 2020; В.А. Овчинников, Ю.А. Шапошников, Р.А. Исаев, 2012) можно представить на одной схеме совокупность выделенных функций мотивации достижений, адаптированную к процессу первоначальной

подготовки в единоборствах, включающих в себя мотивирование, исходя из целей тренировочного процесса; управление целью, согласно способностей преодоления трудностей; обеспечение достижений успехов в реализации задач тренировочного процесса; подчинение спортсмена заданной тренером программе и целевым установкам; оценка результатов реализации совокупности поставленных задач и развитие инициативности самого спортсмена.

Поэтапное развитие всех этих компонентов мотивации позволит комплексно подойти к тренировочному процессу и, возможно, станет импульсом для достижения поставленных целей. Изучение функций мотивации достижений по единоборствам на начальной стадии подготовки, согласно целям тренера, позволяет обеспечить целенаправленность и эффективность процесса занятий спортом, достижение системного эффекта тренировок в виде спортивных достижений.

Кроме того, повышение мотивации спортсменов является одним из способов популяризации вида спорта, так как является одним из механизмов поэтапного вовлечения в процесс занятий видом спорта за счет формирования и учета интересов подростков в полезном проведении свободного от школы и домашних занятий времени (I.M. Khabibullin, 2021).

Взаимодействие и взаимосвязь основных функций мотивации достижений, согласно целям тренера по единоборствам на начальной стадии подготовки, представлены на рисунке 7.

Резюмируя, следует обозначить, что мотивация достижений в единоборствах на начальной стадии подготовки подростков занимает ведущую, ключевую роль. Формировать группы необходимо не гомогенные, а гетерогенные, где будут и более сильные, и более слабые спортсмены, что будет способствовать большей внутренней конкуренции, что еще больше активизирует процессы мотивации всех участников групп. Целеполагание обязательно задействует мотивацию, и эти компоненты могут быть тесно

переплетены при построении программы тренировок (В.И. Дубровский, 2021; Е.Л. Тинькова, 2016).

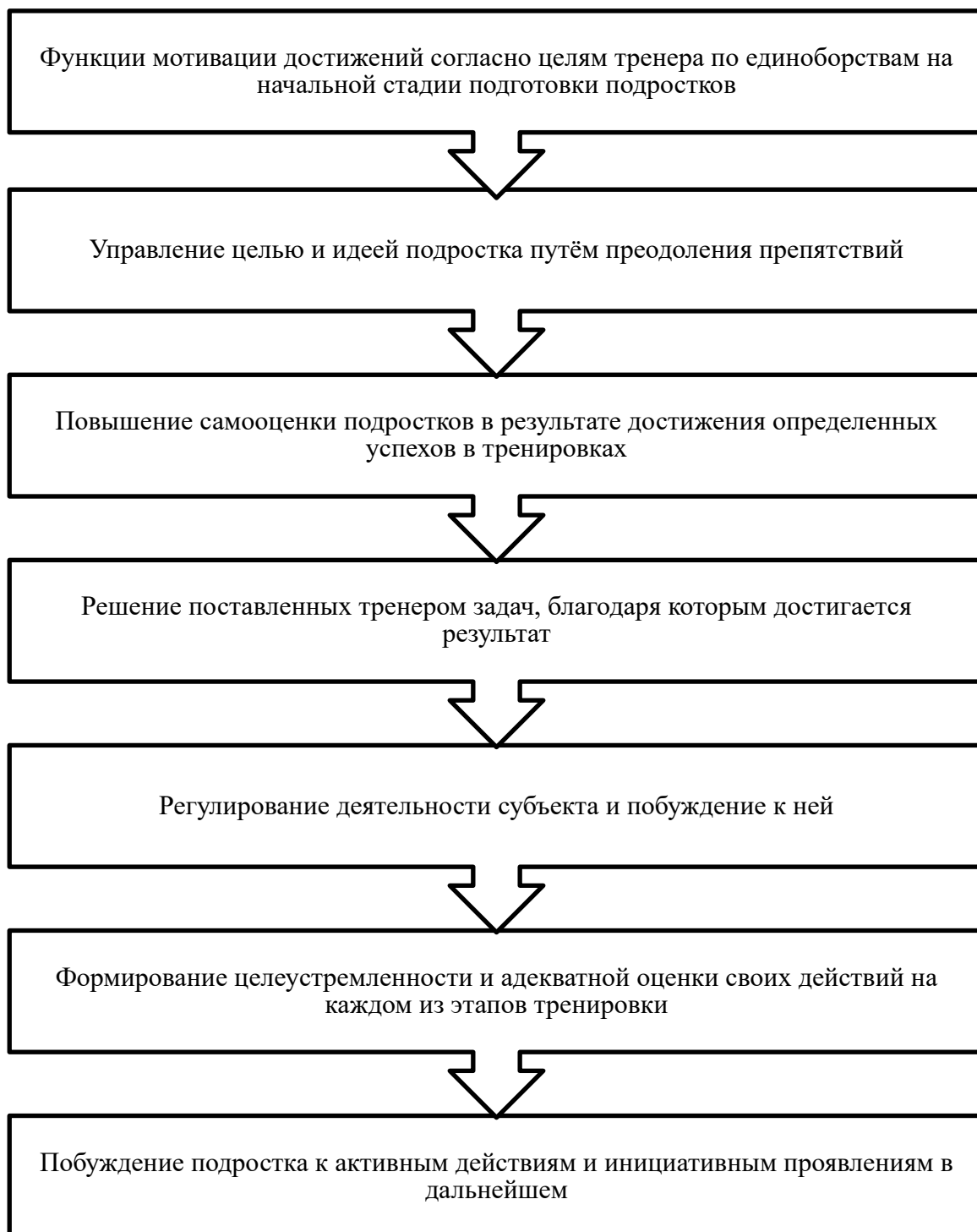


Рисунок 7 – Функции мотивации достижений согласно целям тренера по единоборствам на начальной стадии подготовки

Мотивация заведомо направлена на улучшение различных показателей деятельности, на стремление эффективно реализовать поставленные задачи и

достигнуть поставленные цели. Она ориентирована на достижение высоких результатов, что важно в спортивной деятельности любого направления. Мотивация спортивного достижения напрямую связана с критерием успешности, а стремление к успешности можно обнаружить практически в поведении каждого подростка (Б.Д. Эльконин, 2019).

Сегодня отмечается кризис интереса подростков к спорту, их интересы группируются вокруг неактивных в двигательном отношении способов времяпрепровождения. Подростки увлечены социальными сетями, компьютерными играми. В этой связи внимание тренера к формированию мотивов не всегда бывает достаточным фактором его достижения. В этой связи процесс мотивации подростков к занятиям спорта, особенно единоборствами, целесообразно проводить в сотрудничестве с членами семьи и школой. Социальное одобрение занятий спортом, поддержка в семье и школе обеспечивают подростку активизацию дополнительных стимулов для занятий.

Мотивация подростка напрямую связана с тем образом жизни, который он ведёт, необходимо также учитывать и факторы, которые влияют на их становление, факторы, указывающие на ту или иную педагогическую проблему, требующую незамедлительного решения. От этих факторов зависит результат работы (В.О. Попова, 2021).

Основы представления о необходимости вести активный образ жизни, посещать спортивные секции могут быть заложены еще в раннем детстве, потом эти представления углубятся в подростковом возрасте, а затем еще больше закрепятся в поведении уже взрослого человека (Ю.В. Чехранов, 2022).

Как следует закреплять способы формирования и укрепления тех или иных мотивов, зависит от особенностей психики подростка, от того, на каком этапе становления характера он находится, насколько он самоутвердился в обществе. При этом профессиональная зрелость тренеров, учителей,

родителей, в конце концов, может послужить фундаментом изменения состава и уровня мотивации (М.С. Пушкин, В.П. Демеш, 2021).

На каждом возрастном этапе способы и приемы мотивации имеют различия. Их определение и постановка в этой связи задач характеризуется индивидуализированностью процесса вообще и индивидуализированностью относительно каждого отдельного случая с помощью различных личных рычагов воздействия.

Все это нуждается в повышенном внимании со стороны тренеров и специалистов всех уровней и говорит об актуальности решения данного вопроса в дальнейшем.

1.5. Особенности индивидуализации психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах

Устойчивый рост достижений спортсменов на различных этапах многолетней подготовки спортсменов, в том числе и единоборцев, в значительной степени определяется эффективностью решения проблемы индивидуализации их подготовки. В данном аспекте имеет значение содержание и результат процесса формирования индивидуального стиля деятельности и развитие у субъекта спортивной подготовки позитивного отношения к виду деятельности.

Понятие «индивид» многогранно и объясняет, и констатирует биологическую сущность человека, через такие его характеристики, как возраст, пол, соматотип, эмоции, воля, интеллект, особенности психомоторики, темперамент, характер, способности. На основании этих сущностей человека строятся способы и определяются способности и возможности к самосовершенствованию путем организации определенным

способом вариативного влияния на организм окружающей среды, в том числе физических упражнений и двигательных действий.

Анализ механизмов поведения спортсмена в процессе развития спортивного мастерства показывает, что ее основой, в конечном счете, становится акцент на личную индивидуализацию. Однако то обстоятельство, что на этапах реализации спортивного мастерства индивидуальная техника и тактика составляют базу спортивных достижений, не означает ее незначительности на других этапах становления спортсмена, в том числе и на этапе спортивной подготовки. Причем этот аспект значителен для всех видов спорта, в том числе и для спортивных единоборств. Поэтому индивидуализация выступает в системе спортивной подготовки в виде принципа, нарушение которого не позволяет реализовать задачи и цели, поставленные перед ней.

Сутью индивидуализации является формирование собственного стиля деятельности, позволяющего оптимальным способом обеспечивать решение задач по достижению спортивного успеха. Принцип индивидуализации позволяет в физическом и технико-тактическом плане применять эффективно свои возможности для ведения спортивного поединка и достижения результатов на соревнованиях.

При этом индивидуализация обучения должна учитывать весь спектр способностей, свойств и качеств спортсмена, предопределяя выбор адекватных средств, методов и приемов обучения и тренировки (В.А. Сальников, 2003).

Взаимодействие всего спектра способностей образуют структуру одаренности человека. Ее диагностика и управление ею представляют собой одну из наиболее значимых и мало разработанных проблем теории спорта (В.М. Волков, 1988; В.И. Шапошникова, 1984; Л.П. Матвеев, 1999; Б.В. Иванюженков, 2006).

С точки зрения психологического сопровождения важным аспектом, особенно на начальных этапах спортивной тренировки, является

формирование состава и структуры мотивационных установок на эффективную реализацию тренировочного и соревновательного процессов, а также позитивное личностное общение спортсмена с партнерами и тренером (Н.Б. Стамбулова, 1999; В.Н. Потапов, 2002).

Тренировочный процесс на первом этапе многолетнего цикла подготовки спортсменов призван реализовать совокупность множественных задач, связанных между собой потребностью их совместного решения для обеспечения необходимой для данного этапа готовности и потребностей создания фундамента готовности для будущих этапов (А.Н. Малинин, Е.М. Беликов, 2020). При этом пути постановки этих задач, определения способов их достижения на этапе начальной подготовки спортсменов достаточно в полном виде представлены в современной специальной литературе. Уделено больше внимания структуре микро- и мезоциклов циклов, задачам их построения и применения, особенностям организации, характеристикам и направлению обучения и формирования двигательных качеств. Принимая во внимание важность постановки цели в каждой конкретной ситуации, развитие направления долгосрочных и краткосрочных тренировочных курсов подробно рассмотрено в содержании персональных тренировок (А.В. Павленко, Н.А. Вахнин, С.А. Яковлев, 2020), а планирование занятий отражено в исследовательских работах и предложениях Н.Р. Ромашкова (2020) и других.

Тем не менее, представленная в литературе информация не носит системного характера, она разрозненна и мало адаптирована к конкретному предмету нашего исследования. Большинство планов начального этапа подготовки типичны, часто встречаются одни и те же подходы тренеров к формированию технической подготовленности спортсменов, ориентированных уже на «проверенную школу», отвергающих сложные и неоднозначные современные психолого-педагогические технологии воздействия на подростка (А.Р. Букарева, 2020).

При этом следует согласиться с мнением специалистов в данной области, что именно оптимизация планирования, сочетающая в себе как проверенные методики и методические приемы, так и инновационные подходы, помогает строить эффективную тактику схваток и достигать прогресса на начальном этапе подготовки.

Исследователи отмечают, что «занятия комплексной направленности являются наиболее типичными при подготовке спортсменов в различных видах единоборств» (А.В. Гаськов, 2002).

По направленности они подразделяются на группы:

- с последовательным решением задач;
- с параллельным решением задач (Н.А. Шаталин, 2015).

Считается, что «параллельно, как правило, решаются задачи технического и тактического совершенствования, а последовательно – задачи технической (ТП) и физической подготовки (ФП)» (В.В. Козин, 2022).

Многомерность и многовекторность занятий и целевых установок требуют консолидированного взаимодействия тренера и спортсмена. Цели должны быть строго согласованы между собой и с конкретным состоянием спортсмена (А.А. Красильников, 2022). При этом отмечается, что «задача» отличается от понятия «цель» тем, что «задачи – это цели, достижение которых желательно к определенному моменту времени в пределах периода, на который рассчитано управленческое решение» (Н.В. Красильникова, 2014).

Высокая конкуренция в спорте требует от начинающих спортсменов усиленной, детальной разработки и понимания целей своих занятий, при этом постановка цели играет важную роль при психологической подготовке, так как целеполагание напрямую связано со спортивной деятельностью, определяет не только содержание и структуру тренировочной деятельности в контексте задач, но и оказывает влияние на итоговые соревновательные результаты (И.А. Пономарева, Г.А. Гилев, 2019).

При постановке цели следует учитывать их сложность и в этой связи выделять такой временной отрезок на его реализацию, который позволит реально достигнуть ее и при этом не окажет отрицательного воздействия на реализацию параллельно решаемых задач.

Представляет интерес опыт зарубежных исследователей, выделяющих несколько типов целей, подразделяя их на следующие: «исхода», «совершенствования» и «процесса» (V.Yu. Drensky, 2022). Принцип и их значение и так ясны по названиям, следует только добавить, что в первом случае достижение цели буквально понимается победой или поражением спортсмена. В последнем же случае больше упор делается на совершенствование самих тренировок, формирование навыков, умений и т.д. Конечно, соотношение тех или иных целей по отношению друг к другу в тренировочном процессе влияет на эмоциональное состояние подростка, это также необходимо учитывать (И.А. Северин, 2022).

Прирост тренированности обеспечивается изменением и регулировкой объема и интенсивности нагрузки, которая регулируется в зависимости от целей, поэтому необходимо соблюдение баланса между сложностью целей и их достижимостью.

При этом точность формулировки целей и их конкретность по содержанию позволяет повысить эффективность спортивной подготовки. Постановка широких, не конкретизированных и размытых целей повышает страх у начинающего спортсмена (А.Я. Рыбина, 2007).

Неправильно подобранные цели, которые не учитывают подготовку единоборца, могут вызывать фрустрацию, снижение как общего интереса к спорту, так и интереса к виду спорта, в частности, что особенно чревато отсевом будущих чемпионов и хороших спортсменов. Но при этом без постановки правильных целей невозможно построить эффективный соревновательный процесс (Г.И. Семёнова, П.А. Григорьев, 2019), что требует рассмотрения этого вопроса, в том числе и для построения тренировок

единоборцев-подростков, проблемы которых в литературе рассматриваются крайне редко.

В последнее время при фиксировании тотального снижения здоровья населения и высоких моральных нагрузок роль занятий спортом возрастает, и цель также может быть связана с тем, чтобы на базовом уровне приобрести уверенность, сделать сильнее и выносливее организм (Н.П. Сетко, О.М. Жданова, А.Г. Сетко, 2021). Занятия спортом также могут морально укрепить подростка, который проходит достаточно сложный этап в своей жизни.

Спортивная деятельность способна направить занимающегося, помочь ему справиться с негативными переживаниями. В этой связи целесообразно оптимизировать и индивидуализировать процесс занятий, обеспечить морально-нравственное развитие подростка, сформировать устойчивые навыки, которые стимулируют интерес к спорту, здоровому образу жизни (С.Н. Ручьев, 2016).

Цели могут быть как субъективные, заключающиеся в получении удовольствия от процесса занятий единоборствами, так и объективными, когда целью становится формирование навыков выполнения технических действий и комбинаций. При этом и тренер, и начинающий спортсмен могут считать это достижением определенного результата (Д.В. Ярошенко, 2019).

Постановка цели при занятиях единоборствами позволит поддержать настойчивость при опоре на определенные заданные стимулы. Некоторые цели, чаще субъективные, могут косвенно влиять на развитие спортивной деятельности, и при этом цели, направленные исключительно на результат, могут повысить уровень тревожности начинающего спортсмена, чего следует избегать при спортивной подготовке подростка (И.А. Сидоренко, С.Б. Нечувилин, 2022).

Следует максимально тщательно продумать принцип постановки целей, максимально конкретизировать их, они должны быть трудновыполнимыми (для видимого прогресса), но реальными.

Цели хорошо также фиксировать на бумаге, и всегда учитывать характер, темперамент подростка, его трудоспособность, для чего нужно изучить личность человека, которого нужно тренировать.

Цели, конечно же, нужно регулярно переоценивать, ставить новые планки, понижать старые, делать их просто пройденным этапом (М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, А.В. Гаськов, 2017).

Спортивное целеполагание представляет собой психотехнологию, применение которой позволяет добиваться высоких показателей; инструмент, который позволяет более эффективно мотивировать и даже корректировать эмоциональное состояние подростка. Постановка целей помогает подготовиться спортсмену к соревнованиям (К.В. Соломонова, 2020).

Целеполагание для начинающего спортсмена является частью психологического, педагогического процесса, рассматриваемого многими исследователями.

Перед тем, как приступать к тренировкам, тренер должен сконструировать процесс, спрогнозировать результаты, спланировать их. Все этапы должны чётко контролироваться. Контроль охватывает фактическую структуру тренировок. Тренер должен поставить цель, спланировать и построить тренировочный процесс так, чтобы определить чётко круг своих обязанностей и требований к спортсмену. Это не статичный процесс, он может быть скорректирован в процессе тренировок. А контроль, как один из компонентов проверки, позволит максимально полно подойти к решению поставленных задач.

Заключение к первой главе

1. Анализ научной литературы, представляющей научно-теоретические предпосылки спортивной подготовки подростков, подтверждает факт того, что включение психолого-педагогического сопровождения в основной тренировочный процесс подготовки единоборцев и его индивидуализация является недооцененным резервом и в то же время оптимальным решением в

вопросах формирования, совершенствования необходимых психических качеств и функций, мобилизации психологической готовности спортсменов к выступлениям на соревнованиях различного уровня. Однако информации о применении данного подхода в рамках учебно-тренировочного процесса единоборцев на этапе начальной спортивной специализации недостаточно для того, чтобы иметь понимание в решении вопроса о систематизировании процесса психологической подготовки и ее индивидуализации в ходе тренировочных занятий. Именно на начальном этапе происходит закладка понимания о спорте, отношения подростка к нему. От того, как будет выстроена программа тренировок, будет зависеть степень интереса спортсмена и уровень мотивации. Кроме того, именно на начальном этапе и фиксируется большая текучесть молодых спортсменов, что свидетельствует о том, что не всегда тренером на первых занятиях уделяется должное внимание многим важнейшим деталям внедрения технологий и методов.

Поэтому на этапе начальной спортивной специализации должна использоваться методика подготовки с опорой на специфические особенности тренировочно-соревновательной деятельности. При этом базовую часть программы должна составлять универсальная система ведения тренировок, но с обязательным учетом того, как формируется индивидуальный стиль начинающего спортсмена в поединках, его морфофункциональных и психофизиологических особенностей.

2. Специфика тренировочно-соревновательной деятельности в единоборствах состоит в многообразии структурирования процесса обучения, вариативности наполнения его различными тренировочными средствами. При этом тренеру необходимо работать не только в отношении развития физических кондиций и формирования двигательных навыков, но и развивать психоэмоциональную сферу подростков, которая достаточно подвижна и зачастую неустойчива.

Необходимо понимать и специфику самого вида спорта, где с точки зрения психолого-педагогического осмысления идёт большая внешняя

информационная нагрузка на спортсменов в совокупности с необходимостью принимать значимые решения в режиме ограниченного времени. Специфика также должна заключаться в необходимости согласованности тактик ведения поединка с учётом индивидуального стиля, темперамента подопечного, его морфофункциональных, психоэмоциональных особенностей, и все это должно быть основано на принятых в теории спорта закономерностях построения тренировочного процесса.

В ситуации, когда постоянно растёт необходимость совершенствования психолого-педагогического процесса, весь тренировочный цикл невозможно сводить к стандартным наборам правил и тактик. Необходимо внедрение структуры, которая соединит многоуровневое функциональное воздействие на начинающего спортсмена с концентрацией на каждом этапе тренировочной нагрузки строго определённой направленности. Такой подход позволит достигнуть высоких показателей в спорте.

3. Подростковый возраст является вариабельным с точки зрения морфофункционального развития, что является следствием закономерностей гетерохронности и гетеротропности развития на этапах онтогенеза. Тренеру необходимо понимать, какой этап развития проходит подросток, как это может отразиться на его психоэмоциональном состоянии, восприятии. Построение тренировок на этапе начальной специализации требует от тренера предельного внимания и детального исполнения принятой спортивной программы, направленной не на достижение краткосрочных целей, а на достижение в перспективе высокого уровня спортивного мастерства. Представленными фактами обусловлена необходимость исследования вопросов на эмпирическом, теоретическом и практическом уровнях.

4. Анализ научной литературы по вопросам особенностей становления и развития эмоционального состояния подростков указывает на то, что подростковый период считается критическим. Происходят резкие

физиологические, гормональные изменения, которые сами по себе оказывают воздействие на организм, иногда приводя к неблагоприятным результатам.

Подростки являются непростой в управлении и обучении категорией лиц, с которой необходимо не только изучать и совершенствовать технику, но и постоянно следить за их эмоциональным состоянием. При правильном подходе тренера, уже на этапе начальной специализации единоборцы могут устранить или снизить уровень проявления возникших психологических проблем.

5. При построении тренировочного процесса необходимо выбирать подход, при котором обучение техническим и тактическим приёмам дополняется правильными морально-психологическими мотивационными установками через целеполагание. Постановка целей является обязательной частью деятельности тренера, которая способствует прогрессу на занятиях, оказывает положительное влияние на эмоциональный фон, физическое воспитание подростка. Целеполагание на начальном этапе подготовки поможет начинающему спортсмену не только продолжить тренироваться, но и достигнуть в дальнейшем высоких спортивных результатов.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы;
- педагогические наблюдения;
- тестирование уровня физической и технической подготовленности;
- методы педагогического тестирования и опросы;
- методы регистрации соревновательной деятельности (видеозапись, методы стенографирования);
- методики расчета обобщенных количественных и качественных показателей технико-тактической подготовленности участников соревновательных поединков;
- психодиагностическая методика А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом» (1998);
- педагогические методы активизации самостоятельной деятельности;
- моделирование методики психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах на этапе начальной подготовки;
- сравнительный опытно-экспериментальный метод, содержащий в себе констатирующие и формирующие этапы;
- методы математической статистики, количественный и качественный анализ результатов исследования;

Для изучения состояния проблемы индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации выполнен общий теоретический анализ предпосылок

индивидуализации процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах, рассмотрены общие закономерности становления спортивной подготовленности единоборцев, амбивалентность развития эмоциональной сферы подростков, проявление нравственных конфликтов на начальном этапе подготовки, специфика формирования целеполагания и мотивация спортсменов на начальном этапе занятий спортом, определены особенности индивидуализации психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах.

Было обработано 301 литературный источник, в том числе авторефераты и рукописи диссертаций, монографии, учебники и учебные пособия, научные статьи и иные научно-методические публикации, относящиеся к печатным и электронным ресурсам.

Анализ литературных источников позволил выявить существующие точки зрения на роль индивидуализации процесса технико-тактической и психологической подготовки единоборцев в системе спортивной подготовки, на содержание и способы организации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации.

На основе анализа литературы был сформирован понятийный аппарат исследования, определены объект и предмет исследования, разрешаемое противоречие, сформулирована цель, определены задачи и разработана гипотеза исследования.

Педагогические наблюдения (непосредственные и опосредованные) применялись в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности для решения конкретных задач мониторинга психического состояния, технического и тактического уровня подготовленности, обеспечения учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности реализовано с целью определения этапных показателей развития,

определения направлений коррекции содержания и решения других задач построения и контроля педагогического процесса. Определялась степень выполнения требования комплекса «ГТО» соответствующей ступени с помощью физических упражнений [прыжок в длину с места (см); подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на ладонях (раз); бег 30 м (сек.)]. Уровень технической подготовленности выявлялся путем выполнения оговоренных технических действий на высокой скорости (удар «middle kick», наносящийся сзади стоящей ногой из основной стойки; удар «jab» передней рукой; бросок «через бедро») за 30 сек. Предполагалось, что спортсмен, качественно владеющий техникой исполнения приема, может выполнить его быстро, и только высокий уровень скоростной выносливости позволяет добиться высоких результатов в подобном тестировании.

Применены методы педагогического тестирования и опроса, направленные на решение различных частных задач: для выявления доминирующих смыслов занятий спортом; опрос для определения желания совершенствовать мастерство в секциях по единоборствам; тестирование для определения причин отсева в спортивных секциях; опрос для изучения морально-психологических установок и поведения подростков в конфликтных ситуациях; тестирование для выявления индивидуальных способностей единоборцев; устный и письменный индивидуальные опросы и беседы для определения содержания курса по мотивации, по способам ведения журналов, обсуждения комплекса индивидуальных целей, задач; опросы для определения содержания физической и технической подготовки, индивидуальной коррекции этих составляющих педагогического процесса.

Методы регистрации соревновательной деятельности (видеозапись, методы стенографирования) применены для определения объективных

параметров соревновательной деятельности. Полученные протоколы наблюдения анализировались на основе методики расчета обобщенных количественных и качественных показателей технико-тактической подготовленности участников соревновательных поединков (таблица 2).

В современном спорте уделяется большое внимание реализации принципа примата соревнований над тренировками в изучении процесса подготовки спортсмена. Соревнования как часть тренировочного процесса несут в себе методологическую функцию. На это обстоятельство, по данным Р.А. Пилюяна, первым обратил внимание В.А. Демин (1975), который выдвинул методологический принцип первичности соревнований или принцип «примата соревнований над тренировками» (Р.А. Пилюян, 1995). В работах многих авторов: Р.А. Пилюяна, Л.П. Матвеева, А.А. Новикова, А.В. Еганова – обоснована необходимость учета результатов соревновательной деятельности при установлении содержания, последовательности применения средств, определении условий построения тренировочного процесса через раскрытие закономерностей спортивного противоборства.

Это обстоятельство предполагает мониторинг и оценку соревновательной деятельности спортсменов, что представляет собой трудную задачу, сложность которой возрастает в игровых видах спорта и единоборствах, где результат обеспечивается множеством разнообразных путей, развитием множественных проявлений личностных качеств спортсмена и его соперника. По мнению М.А. Годика (1980), методы и объекты контроля, используемые в соревнованиях по различным видам единоборств, касаются оценки объема, разносторонности и эффективности атакующих и защитных действий, каждый из которых самостоятельно не определяет успех, но совместное представление о которых позволяет оценить качество ведения поединка и уровень технико-тактической подготовленности.

Таблица 2. Количественные показатели, определяющие ход соревновательного поединка единоборцев

Показатель	Обозначение	Определение	Формула, примечания
Активность	А	Число попыток проведения ТТД в поединке	
Количество оцененных действий (КОД) в ходе поединка	F	Количество технико-тактических действий спортсмена, оценённых в поединке судьями	
Комбинационная активность (КА)	А комб.	Количество технико-тактических комбинационных действий, выполненных спортсменом	
Комбинационная эффективность (Эф. комб.)	F комб.	Количество эффективно выполненных комбинаций, оценённых в поединке судьями	
Сумма полученных баллов	Σ бал.	Общее количество полученных баллов за выполнение технических действий	Завершенное выполнение болевого или удушающего приема, накаута оценивается в 10 баллов, ставится в один ряд по результативности с выигрышем с явным преимуществом
Объем технических действий	От	Количественный показатель выполнения разных приемов в ходе поединка	

Таблица 3. Расчетные качественные показатели, определяющие уровень технико-тактической подготовленности единоборцев на основе совокупности выявленных количественных показателей, определяющих ход соревновательного поединка единоборцев

Показатели качества освоения и потенциала освоения технико-тактической деятельности			
Показатель	Обозначение	Определение	Формула
Эффективность технико-тактической подготовленности	ЭТТ	Соотношение количества оцененных технико-тактических действий к общему количеству технико-тактических действий, выполненных во время соревновательного поединка	$ЭТТ = F / A;$
Результативность технико-тактической подготовленности	РТТ	Соотношение суммы оцененных баллов во время соревновательного поединка к общему количеству выполненных технико-тактических действий	$(РТТ = \sum \text{бал.} : F)$
Эффективность комбинационной подготовленности	Эф. комб	Соотношение эффективно выполненных комбинаций во время соревновательного поединка к общему количеству комбинационных технико-тактических действий	$Эф. \text{ комб} = F \text{ комб} / A \text{ комб}$
Коэффициент совмещения	КС	Коэффициент совмещения, демонстрирующий уровень взаимного сопротивления в условиях поединка	$C = \sum \text{бал. } 1 / (\sum \text{бал. } 1 + \sum \text{бал. } 2)$

Наличие данных о результатах соревновательной деятельности, исходя из принципа примата соревнований над тренировками, позволяет выявить содержание обучения и коррекции технических действий, являющихся средствами ведения поединка, определить необходимые тренировочные нагрузки и обосновать содержание урочных и внеурочных форм спортивной подготовки.

Кроме того, наличие данных о результатах соревновательной деятельности позволит оценить уровень индивидуальной подготовленности спортсмена и определить направления индивидуализации процесса технической подготовленности.

При разработке методики были учтены технологии оценки соревновательной деятельности спортсменов ученых (И.В. Вержбицкий, 2012; М.А. Годик, 1980; В.Л. Дементьев с соавторами, 1996, 2003; А.А. Новиков, 2000, 2003; М.Н. Рубанов, 1981; Г.С. Туманян, 2000; Б.И. Тараканов, 2000; Ю.А. Шахмурадов, 1999; А.П. Шумилин, 2003, и др.) и предложенные методические подходы к определению технико-тактической подготовленности в различных видах спортивных единоборств (Я.К. Коблев с соавторами, 1979, 1982, 1990, 1994; А.Г. Левицкий, 2002; М.Н. Рубанов, 1981; Г.С. Туманян, 1986; Ю.А. Шулика, 1988, 1993, 2006; А.В. Еганов, 1999; В.В. Гожин, 2009; С.В. Калмыков с соавторами, 2007; С.В. Павлов, 2003; А.Ф. Ушаков, 2005, и др.).

Для проведения анализа стенограмм и видеосъемок был разработан и применен ряд количественных показателей, которые позволили в последствии качественно оценить результаты технической подготовленности участников соревновательных поединков. Из числа количественных показателей на основании непосредственных протоколов рассчитывались:

1. А – активность, количество технико-тактических действий, выполненных спортсменом;
2. F – количество технико-тактических действий спортсмена, оценённых в ходе схватки;
3. А-комбинаций – комбинационная активность (количество технико-тактических комбинационных действий, выполненных спортсменом);

4. F-комбинаций – количество эффективно выполненных комбинаций;
5. Объем техники.

На основе количественных показателей технико-тактической подготовленности рассчитывался ряд качественных показателей, таких как:

1. Этт – эффективность технико-тактической подготовленности (Этт) (соотношение количества оцененных технико-тактических действий (**F**) к общему количеству технико-тактических действий (**A**), выполненных во время соревновательного поединка);

2. Ртт – результативность технико-тактической подготовленности (соотношение суммы оцененных баллов во время соревновательного поединка к общему количеству выполненных технико-тактических действий);

3. Эф. комб. – эффективность комбинационной технико-тактической подготовленности (соотношение эффективно выполненных комбинаций (**F комб.**) во время соревновательного поединка к общему количеству комбинационных технико-тактических действий (**A комб.**).

4. Коэффициент совмещения (С), демонстрирующий соотношение результатов соперников (определяется как отношение суммы баллов победителя к $(\sum \text{бал. } 1)$ к сумме результативности его $(\sum \text{бал. } 1)$ и соперника $(\sum \text{бал. } 2)$, определяющийся по формуле $[C = \sum \text{бал. } 1 : (\sum \text{бал. } 1 + \sum \text{бал. } 2)]$

Более подробно смысл и способы интерпретации полученных данных раскрыты при изложении показателей и критериев оценки результатов исследования.

Психодиагностическая методика А.В. Шаболтаса (1998), названная автором «Мотивы занятий спортом», применена в том варианте, в котором предложил автор методики. Некоторые компоненты методики, не вытекающие из названия, а также некоторые промежуточные результаты, полученные путем применения психодиагностической методики А.В. Шаболтаса, изложены в приложениях (А и Б).

Педагогические методы активизации самостоятельной деятельности применены в процессе психолого-педагогического сопровождения как инструмент решения важных педагогических задач. Такими инструментами являлись: ведение спортивного дневника, «Журнала целей», «Журнала конфликтов», заполнение «Сердитого журнала», обсуждение индивидуального состава базового объема и содержания индивидуальной технико-тактической подготовки, описание собственных представлений о людях, являющихся спортивными лидерами, участие спортсменов в церемонии посвящения спортсменов в члены спортивных секций (рукопашного боя и восточных боевых единоборств) с произнесением клятвы, совместный просмотр мотивирующих и вдохновляющих фильмов, посвященных единоборствам и др.

Моделирование методики психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах на этапе начальной подготовки применено с целью обоснования психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах на этапе начальной подготовки, которая бы нивелировала и снизила выявленные проблемные области путем дополнения традиционного подхода к обучению технико-тактическим элементам (в соответствии с действующей программой) обоснованными подходами индивидуализации психолого-педагогического сопровождения.

Разработанная методика психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах на этапе начальной подготовки включала в себя обеспечение внешнесредовых и внутритренировочных условий, учет особенностей физической, технической, психологической и морально-волевой подготовленности спортсменов, обоснование направлений и содержания индивидуализации психолого-педагогического сопровождения процесса, в результате чего выделены

ценностно-мотивационный блок, направленный на повышение уровня личностно-интеллектуальной и базово-физической подготовленности; тактико-целевой блок, призванный обеспечить повышение уровня личностно-интеллектуальной и базовой технико-тактической подготовленности; морально-психологический блок, обеспечивающий содействие повышению социальной и эмоциональной подготовленности к перенесению трудностей, связанных с единоборствами.

Сравнительный опытно-экспериментальный метод, содержащий в себе констатирующие и формирующие исследования, проведен для обоснования эффективности методики индивидуализации психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах на этапе начальной подготовки спортсменов.

В процессе констатирующего эксперимента оценивались уровни внешней и внутренней мотивированности, ценности и морально-психологические установки спортсменов, уровень развития индивидуальных способностей спортсмена (физической, технической, теоретической, тактической подготовленности) в соответствии с этапом подготовки и направления усиления индивидуальных слабых сторон и дальнейшего развития сильных сторон подготовленности. Эти исходные данные позволили определить содержание обучения, воспитания, формирования двигательных навыков и развития физических качеств. Исходный уровень базовой технико-тактической подготовленности единоборцев, соответствующий требованиям программы начальной специализации, определялся путем стенографирования и видеосъемки соревнований и конкретных соревновательных схваток с последующим их анализом на основе изложенной выше методики расчета обобщенных количественных (активность, количество оцененных приемов, объем применяемой техники) и качественных показателей (результативность, эффективность техники, эффективность

комбинационной подготовленности и др.), а также путем выполнения оговоренных технических действий на высокой скорости.

Реализуемая в педагогическом эксперименте методика представляет собой совокупность методов, приемов, форм организации деятельности обучающихся, средств психолого-педагогического сопровождения процесса индивидуализации единоборцев на этапе начальной специализации, последовательность и методические приемы применения средств; инструментарий оценки состояния спортсменов (критерии, показатели, задания, способы оценки), способы коррекции процесса индивидуализации единоборцев в процессе изменения задач и содержания занятий на этапе начальной специализации.

Психолого-педагогическое сопровождение, которое представляет собой вид профессиональной деятельности тренера, реализованное в условиях МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования», осуществлялось путем учета возрастного и спортивного развития респондентов на этапах онтогенеза, путем создания условий для самостоятельного освоения тренирующимися системы отношений с окружающим миром, миром спорта и сверстников, самим собой, представления каждым спортсменом лично значимых жизненных выборов и создания спортсмену социально-педагогической среды как условия для его максимального личностного развития, обучения, спортивного успеха.

При обработке полученных данных использовались стандартные методы математической статистики (определение среднеарифметического, среднеквадратического отклонения, вычисление достоверности различий, определение процентного соотношения показателей и др.). Показатели рассчитывались по стандартным компьютерным программам.

Для парных сравнений средних величин был применен t-критерий Стьюдента, который используется при распределении малых выборок, где $n < 30$. Предварительными исследованиями выявлено, что распределение

экспериментальных данных во всех случаях не отличалось от нормального, что позволяет применить t-критерий Стьюдента при определении достоверности различий. При оценивании изменений показателей, оцениваемых в процентах, применен расчет по критерию углового преобразования (Фишера) (*), который позволяет оценить разность между долями двух выборок (Е.В. Сидоренко, 2007).

2.2. Организация исследования

Исследование проведено в Орловской области, Кромском районе, поселке городского типа Кромы на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Кромской центр дополнительного образования», в период с 2019 по 2022 год в четыре этапа.

На первом, предварительном этапе (сентябрь – август 2019 года) проведен сбор исходной информации по теме, изучение информационных источников, определена тема исследования, сформулирована гипотеза, цель и задачи исследования, обеспечен выбор, апробация, конкретизация методов исследования.

На втором организационном этапе (январь 2020 – январь 2021 года) проведено предварительное педагогическое тестирование уровня физической и технико-тактической подготовленности, мотивированности и отношения к спорту и его конкретному виду, сформированы примерно взаимосоответствующие друг другу экспериментальная и контрольная группы, выявлены индивидуальные особенности подростков и на их основе составление схемы педагогической работы с подростками.

На третьем этапе реализации экспериментальной методики (январь 2021 – январь 2022 года) проводилось внедрение разработанной методики в работу с экспериментальной группой (n=28) и тренировочные занятия с контрольной (n=28) группой, занимавшейся единоборствами по общепринятой программе в

МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования». Занятия проводились с подростками в возрасте от 10 до 13 лет.

На четвертом, завершающем этапе (январь 2022 – декабрь 2023 года) обобщены полученные эмпирические материалы, проанализированы, обобщены и опубликованы результаты проведенных исследований, сформулированы выводы, разработаны практические рекомендации, обоснованы критериальные показатели научной новизны, теоретической и практической значимости полученных знаний, обоснованы выводы и рекомендации по работе, ставшие основой положений, выносимых на защиту.

При оценке эффективности выполнения технико-тактических действий было зарегистрировано 1321 оцененное действие, реализованное во время соревновательных поединков, 927 (70,1%) из них – действия ударной и борцовской техники (в положении стоя и партере),

На начальном этапе было зафиксировано 895 схваток. Из них были отобраны лишь схватки, в которых встречались единоборцы из числа экспериментальной и контрольной групп. При подсчете показателей выбраковывались данные спортсменов, менее 10 поединков которых было зафиксировано, тем самым обеспечивалась объективность результатов в процессе подсчета средних. В результате удалось получить фактический материал, основанный на анализе 398 поединков. Схема организации исследования представлена на рисунке 8.

С помощью анализа видеозаписей поединков подростков-спортсменов в экспериментальной (215 соревновательных поединков) и контрольной (183 соревновательных поединка) группах, участвующих в спортивных соревнованиях, и стенографирования тренировочных поединков выявлялись частота применения различных техник; частота проявления и способы достижения победы; количественные показатели, определяющие ход соревновательного поединка

единоборцев; качественные показатели, определяющие уровень технико-тактической подготовленности единоборцев.

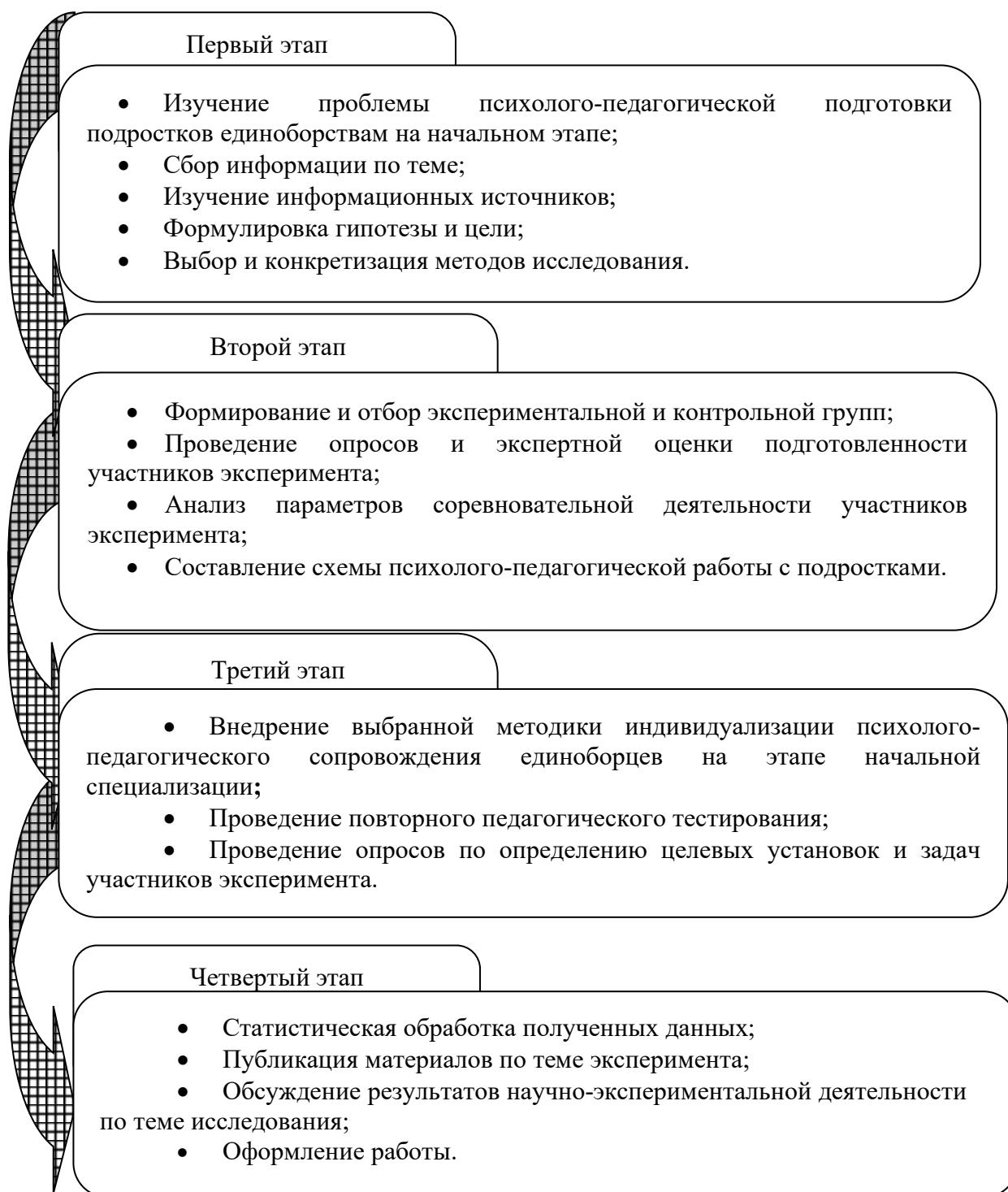


Рисунок 8 – Схема организации исследования индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации

Эксперимент проводил автор работы. Во время отсутствия автора к работе привлекались тренеры-преподаватели первой категории, которые реализовывали содержание разработанных автором занятий.

Как отмечалось ранее, с целью выявления эффективности выполнения технико-тактических действий было зарегистрировано 1321 оцененное действие, реализованное во время соревновательных поединков, 927 (70,1%) из которых были действия ударной и борцовской техники (в положении стоя и партере).

Сравнительный трехлетний эксперимент был проведен на базе МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования» в период с 2019 по 2022 год в четыре этапа (предварительный, констатирующий, формирующий, итоговый). Исходные состояния участников эксперимента по основным показателям, подвергающимся изменению, были уравнены, что доказано в предыдущем разделе диссертации.

Исходя из этого были проверены исходные данные мотивации по психодиагностической методике А.В. Шаболтаса (1998) «Мотивы занятий спортом» и сопоставлены уровни мотивированности экспериментальной и контрольной групп.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

3.1. Факторы, определяющие направления и содержание индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации

Специфика подросткового возраста, а также характерные особенности занятий единоборствами на начальном этапе обуславливают необходимость психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки. При этом следует выявить совокупность факторов, позволяющих охватить совокупность индивидуальных способностей, учет которых помогает обеспечить полноценный процесс индивидуализации и, как следствие, – рост спортивного мастерства занимающихся. Под термином «фактор» понимается причинность или движущая сила процесса проявления индивидуальных способностей спортсменов, обеспечивающих максимальную реализацию способностей в спортивный результат.

Все факторы, влияющие на формирование и проявление индивидуальных способностей, можно условно разделить на три группы.

1. Внешнесредовые (внетренировочные) условия, характеризующие общие воздействия социума и окружающей среды.

2. Внутритренировочные условия, связанные с целесообразным построением процесса подготовки спортсменов, определяемые видом выбранной спортивной деятельности, этапом многолетнего цикла спортивной подготовки (цели, задачи, средства), применяемой методикой подготовки и т.п.

3. Индивидуальные особенности физической, технической, морально-волевой подготовленности спортсменов и сопоставительные характеристики развития их способностей на определенном этапе многолетней подготовки.

Детальному анализу первая группа условий не подвергается по двум причинам. С одной стороны, воздействие внешних условий и их наличие стандартизируются общегосударственными документами (Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральные образовательные стандарты и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки и т.д.). Степень реализации стандартов и законов проверяется с цикличностью, установленной законами.

С другой стороны, ответ на стандартизированное воздействие индивидуализируется не из-за различий воздействия, а из-за различий ответной реакции организма занимающихся, то есть из-за различий спортсменов, проявляемых при реализации третьей группы условий.

На основании изучения литературных данных, интернет-опроса специалистов в области тренировки единоборцев (n=106 чел.) было выявлено доминирование на этапе начальной специализации направлений подготовки, связанных с формированием мотивационной поддержки занимающихся, развитием у них соответствующих ценностей и морально-психологических установок, а также достижением высокого уровня общей физической и базовой технической подготовленности спортсменов.

Эти выводы легли в основу выявления проблем по определению факторов, учет которых необходим при выборе направлений психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации.

Взаимодействие факторов, влияющих на формирование способностей спортсменов, позволяет уточнить основные направления психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации.

При этом максимальное раскрытие потенциальных возможностей целесообразным образом возможно только при знаниях педагогом индивидуальных особенностей спортсменов, опоры на них в педагогической деятельности, в создании воспитательных условий, которые стимулируют проявление задатков и потенциала каждого спортсмена, помогают полноценному формированию его как личности (рисунок 9).

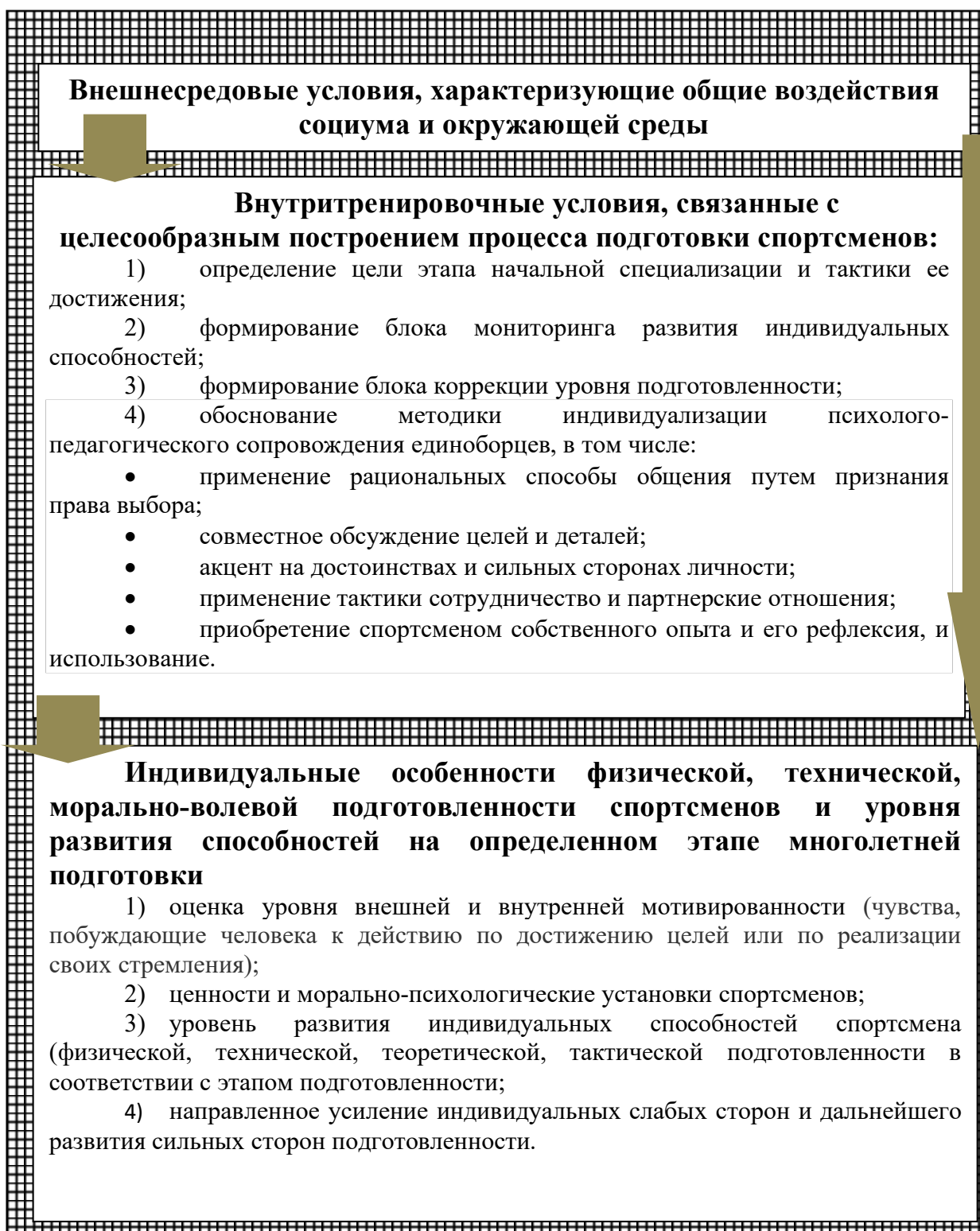


Рисунок 9 – Факторы, влияющие на формирование индивидуальных способностей, и направления психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки единоборцев на этапе начальной специализации

Эти позиции и определяют основные направления индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации, смыслом и сутью которого является реализация общепедагогического принципа индивидуализации, который требует определить:

1. необходимые знания об индивидуальных особенностях физической, технической, тактической, психологической и других видов подготовленности спортсменов. При этом изучаемый этап многолетней подготовки требует направленного формирования базовой физической, мотивационной и технической подготовленности;

2. способы опоры в процессе психолого-педагогического сопровождения единоборцев на определение и развитие индивидуальных способностей спортсменов;

3. создание воспитательных условий, стимулирующих проявление задатков и потенциала каждого спортсмена, таких условий, которые помогают полноценному формированию спортсмена как личности;

4. выделение способов и приемов опоры на индивидуальных способностях спортсменов и их использование в процессе психолого-педагогического сопровождения единоборцев;

5. обеспечение индивидуального подхода к спортсменам в воспитательном процессе и раскрытие неповторимости личности;

6. мониторинг развития индивидуальных способностей спортсменов и формирования их как личностей, коррекция педагогического процесса.

Эти позиции и определяют основные направления индивидуализации в процессе психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации.

Реализация любого педагогического принципа, в том числе и принципа индивидуализации, обеспечивается за счет содержания педагогического процесса, которое в нашем случае представляет собой тот опыт предшествующих поколений, который передается спортсмену для достижения поставленной цели. Содержание в открытом либо в закрытом для спортсменов виде представляет:

- содержание обучения (формирование знаний, навыков выполнения двигательных действий, объема техники, уровня технико-тактической подготовленности и др.);
- содержание процесса развития физических качеств (общей физической подготовки, специальной физической подготовки, развития доминирующих для достижения успехов в конкретном виде спорта двигательных качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, а также формирование особенностей проявления этих качеств в комплексе в соревновательных условиях;
- содержание воспитания, определяющееся на основе тех нравственных и психологических свойств личности, которые доминируют на конкретных этапах многолетнего цикла тренировки и обеспечивают впоследствии достижение высокого спортивного результата.

Регулирование воздействия обеспечивается за счет вариативности объема и интенсивности применяемых средств, регулирования изучаемых знаний, умений, навыков, формирования привычек, качеств и свойств личности, которые необходимы для выполнения спортсменом функций, детерминированных определенной педагогической системой.

Проведенный анализ научной и методической литературы, программ подготовки спортсменов к единоборствам с целью определения доминирующих задач этапа и направлений воздействий, результатов мониторинга в виде опросов и тестов, проведенного среди подростков в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования» (n=56 человек, 2 равноценные группы по 28 чел.), участия в констатирующем эксперименте по выявлению оснований для определения содержания и направлений педагогического сопровождения, участия в формирующем эксперименте, цель и особенности построения которого изложены ниже, позволяет выделить важнейшие исходные, проблемные составляющие процесса педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной подготовки, к которым относятся:

- слабый и неустойчивый процесс формирования мотивации;

- отсутствие чёткой цели техники и тактики действий, ввиду чего необходима правильная постановка целей с учётом стремлений спортсменов;

- высокий уровень агрессии в обеих группах, что приводит к конфликтности и необходимости внесения коррективов в формирование морально-нравственных свойств, качеств и поведения.

Устранение выявленных проблем в ходе психолого-педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной подготовки и применение состава средств, составляющих основное содержание соответствующих программ, обеспечивают:

- сохранность контингента;
- решение непосредственных задач этапа начальной специализации;
- условия для повышения спортивного мастерства на последующих этапах многолетней спортивной подготовки.

К таким составляющим процесса педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной подготовки относятся:

1) формирование мотивации, обеспечение понимания и принятия ценностей занятий спортом, в том числе и спортивными единоборствами;

2) достижение уровня физической подготовленности, характерного для единоборцев на этапе начальной специализации;

3) формирование базовых основ индивидуальной технико-тактической подготовленности.

Выделенные составляющие процесса педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной подготовки позволяют определить содержание процесса, форму его построения и выявить критерии оценки эффективности методики. Системным эффектом спортивной подготовки является состояние спортсмена. К критериям оценки качества педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной этапе могут быть отнесены:

- уровень проявления мотивов к занятиям спортивными единоборствами и желание обучаться в МБУ ДО ОО «Кромской центр

дополнительного образования», который оценивался на основе анализа содержания и качества ведения спортивного дневника, этот же аспект проверялся и на специально организованных соревнованиях путем получения информации о применении волевых усилий, о постановке цели и т.д. Определялись мотивационные характеристики к занятиям спортивными единоборствами у обучающихся;

- наличие устойчивого желания совершенствовать свое мастерство и достигать высоких спортивных результатов в спортивных единоборствах, определяемое выделением процентного соотношения тех спортсменов, которые продолжают заниматься, и тех, которые покинули тренировочные занятия в секциях по единоборствам. Выделение причин отсева в спортивных секциях должно обеспечить возможность изменения содержания психолого-педагогического сопровождения с тем, чтобы обеспечить условия для сохранения позитивного отношения к виду спорта и желание совершенствовать свое мастерство в секциях по единоборствам;

- достижение базовой технико-тактической подготовленности единоборцев, соответствующей требованиям программы начальной специализации, определялось путем стенографирования и проведения видеосъемки соревнований, конкретных соревновательных схваток с последующим их анализом на основе изложенной в результатах эксперимента примененной методики расчета обобщенных количественных (активность, количество оцененных приемов, объем применяемой техники) и качественных показателей (результативность, эффективность техники, эффективность комбинационной подготовленности и др.). С этой же целью применялось специальное тестирование выполнения оговоренных техник на высокой скорости (Удар «middle kick», наносящийся сзади стоящей ногой из основной стойки; Удар «jab» передней рукой; Бросок «через бедро») в течение 30 секунд. Предполагалось, что только спортсмен, качественно владеющий техникой исполнения приема, может выполнить его быстро, и только высокий уровень

скоростной выносливости позволяет добиться высоких результатов в подобном тестировании.

Достижение базового уровня общей физической подготовленности, соответствующего возрастным требованиям и требованиям программы единоборцев на этапе начальной социализации, определялось путем тестирования уровня общей физической подготовленности и сопоставления результатов с возрастными нормами (программа физической подготовленности спортсменов, требования комплекса «ГТО» соответствующей ступени) с помощью физических упражнений [Прыжок в длину с места (см); Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см); Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на ладонях (раз); Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на ладонях (раз); Бег 30 м (сек)].

Проведенный анализ мотивации и ценностей спортсменов позволяет заключить, что мотивационная сфера является важнейшим компонентом при занятиях спортом. Мотив является первым толчком, который заставляет человека предпринимать дальше какие-либо действия.

Это связано с тем, что первоначально возникает желание получить что-то или чего-то достигнуть. И поскольку цель является конечным результатом для человека, то мотив – это рычаг, то, ради чего он должен достигать этих целей.

Мотив не является конечной целью, но должен сопровождать подростка на всём его спортивном пути. Для анализа мотивов подростков, занимающихся единоборствами на этапе начальной подготовки, применена психодиагностическая методика «Мотивы занятий спортом», которую разработала А.В. Шаболтас (1998). Методика специально предназначена для выявления доминирующих смыслов занятий спортом (бланк и текст вопросов представлен в приложении А и Б).

Психодиагностическая методика включает 10 мотивов-категорий, наглядно отражающие скрытые смыслы подростков, которые только начинают заниматься спортом. Это набор мотивов, которые характерны не только для подросткового,

но и для более взрослого возраста. Тем не менее, есть черты, характерные непосредственно для подросткового периода. Мотивы-категории, на наш взгляд, максимально отражают сущность потребностей человека и позволяют оценить, насколько подросток зрело подходит к решению различных задач.

Психодиагностическая методика «Мотивы занятий спортом» позволяет выделить совокупность моральных, эмоциональных и социальных мотивов-категорий (рисунок 10). Суть методики состоит в том, чтобы подростки (10-13 лет) выбрали в анкете одно из попарно предлагаемых суждений.

Мы полагали, что выявление мотивов на раннем этапе позволяет лучше понять последующее поведение подростка и даёт возможность скорректировать тренеру дальнейшие направления воздействия, риски и опорные качества.

Следующий шаг представлял собой определение цели и тактики её достижения. Для выявления цели подростков, занимающихся в секции, проведен опрос респондентов.

Наличие цели с соответствующей мотивацией является залогом успешных занятий. В соответствии с результатами наблюдений, анкетного опроса спортсменов и интернет-опроса тренеров выявлено наличие исключения спортсменов из процедуры целеполагания.

Возможно ли принятие целевой установки тренера спортсменом как собственного решения? Возможно, однако это – нарушение принципа формирования самостоятельности, принципа равноправного взаимодействия участников педагогического процесса. Поэтому в процесс целеполагания следует вовлекать подростков, подчеркивая важность их мнения для решения самых важных задач спортивной подготовки.



Рисунок 10 – Мотивы-категории психодиагностической методики «Мотивы занятий спортом» для двух исследуемых групп

В этом направлении исследования респондентам задавались три вопроса:

- Какие у Вас планы в жизни на ближайший год?
- Какие у Вас цели на момент окончания школы?
- Какие у Вас цели по жизни, которых Вы хотели бы добиться?

Результаты опроса и их обсуждение приводится ниже.

Отдельным блоком вопросов изучались морально-психологические установки поведения подростков в конфликтных ситуациях. Блок включал в себя четыре вопроса:

- Как Вы отреагируете, если на улице незнакомый человек начнёт с Вами драться?

- Как Вы отреагируете, если во время поединка или соревновательной деятельности противник Вас оскорбит и ударит?

- Как Вы отреагируете, если судьи будут «подсуживать» сопернику?

- Получаемые в секции знания и умения являются ли оружием?

Ответы на эти вопросы обеспечивают возможность проанализировать стиль поведения в конфликтных ситуациях, связанных с занятиями единоборством и с поведением в жизни.

С помощью методов тестирования и опросов можно выявить индивидуальные способности единоборцев, изучение которых позволит совершенствовать сильные качества спортсмена, а также скорректировать решение возникающих проблем.

3.2. Методика индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации

Методика представляет собой совокупность методов, приемов, форм организации деятельности обучающихся, направленных на решение конкретных задач. Определение понятия позволяет выделить некоторую совокупность структурных составляющих, без наличия которых методика не будет соответствовать требованиям системности и целостности. Методика должна содержать в себе элементы целеполагания, определенный состав средств психолого-педагогического сопровождения процесса индивидуализации единоборцев на этапе начальной специализации, последовательность и методические приемы применения средств; инструментарий оценки состояния спортсменов (критерии, показатели, задания, способы оценки), способы коррекции процесса индивидуализации единоборцев в процессе изменения задач и содержания занятий на этапе начальной специализации.

Одновременно следует отметить, что педагогический процесс сопровождения имеет отличия от традиционного целостного педагогического процесса, что оказывает влияние и на построение методики ее обеспечения.

Психолого-педагогическое сопровождение представляет собой вид профессиональной деятельности педагога (в нашем случае – тренера), обеспечивающий эффективное взаимодействие с занимающимися (в нашем случае – спортсменами-единоборцами на этапе начальной специализации) в условиях определенной конкретной среды (в нашем случае – в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования»), в условиях учета особенностей реализуемых задач и особенностей обучающихся и других участников образовательного процесса. При этом, погружаясь в среду, человек (спортсмен) решает свои определенные задачи, реализует свои индивидуальные цели психического и личностного развития, социализации, образования и др. Если среда обеспечивает реализацию задач, возникает вопрос, чем же занимаются педагоги при выполнении сопровождающей работы? Во-первых, индивидуум редко видит свои ближние и дальние перспективы развития. И самая благоприятная среда не может обеспечить максимальную реализацию потенциальных возможностей человека, но с другой стороны, успешное решение образовательных и воспитательных задач возможно только в случае деятельности педагогов, направленной на создание благоприятных социально-психологических условий для успешного овладения занимающимися содержанием образования, социального и психологического развития обучающихся.

Исходя из вышесказанного, под понятием психолого-педагогического сопровождения единоборцев понимается профессиональная деятельность тренера, взаимодействующего со спортсменами-единоборцами в условиях организованной тренировочно-соревновательной среды.

При этом каждый этап возрастного и спортивного развития личности спортсмена требует учета собственных закономерностей и уровня физического, умственного, двигательного, психического развития. Поэтому обоснование необходимости педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации требует выявления уровня физического развития человека на данном возрастном, социокультурном и спортивном этапах онтогенеза, определения путей создания условий для самостоятельного творческого освоения

спортсменом лично значимых жизненных выборов; методов и способов совершенствования мотивов занятий спортом и достижения спортивных результатов; определения путей создания в рамках объективно данной спортсмену среды условий для его максимального личностного развития и спортивного успеха.

Из большого числа существующих вариантов, влияющих на содержание психолого-педагогического сопровождения индивидуализации образовательного процесса на этапе начальной специализации единоборцев, нами были выбраны следующие:

- учет и следование за возрастным и спортивным естественным развитием респондентов на этапах онтогенеза;
- создание условий для самостоятельного творческого освоения тренирующимися системы отношений с окружающим миром, миром спорта и сверстников, самим собой;
- предоставление каждому спортсмену лично значимых жизненных выборов и возможностей их реализации;
- создание в рамках объективно данной спортсмену социально-педагогической среды условий для его максимального личностного развития, обучения, спортивного успеха.

В эксперименте были применены методы и способы индивидуализации каждого компонента психолого-педагогического сопровождения путем устного и письменного индивидуального опроса. Обсуждались проблемы определения содержания курса по мотивации; записи, характер ведения и способы учета результатов опроса в «журнале целей» при обсуждении комплекса индивидуальных целей, задач и содержания физической и технической подготовки спортсменов, в том числе: индивидуального состава базового объема и индивидуальной технико-тактической подготовки; способов индивидуальной коррекции этих составляющих педагогического процесса на основе результатов заполнения спортсменами «спортивного дневника» (Приложение Г).

За принцип определения способа их реализации было принято неукоснительное периодическое обсуждение с участниками педагогического процесса (тренеры, занимающиеся, школьные учителя, родители) всей совокупности вопросов по определению подходов к индивидуализации учебно-воспитательного процесса. Частота обсуждения с каждой категорией участников процесса зависела от степени их вовлеченности и решаемых ими проблем (например, обсуждение текущих проблем тренером и занимающимися проходило в ежедневном режиме, с учителями – один-два раза в полугодие, с родителями – во время родительских собраний в школе).

На основании выделенных направлений и содержания индивидуализации, основополагающих факторов и методических оснований построения методики психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации построена модель методики психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах на этапе начальной подготовки, которая бы нивелировала и снизила выявленные проблемные области путем дополнения традиционного подхода к обучению технико-тактическим элементам (в соответствии с действующей программой) обоснованными выше подходами индивидуализации психолого-педагогического сопровождения.

Теоретическим основанием методики является модель организации психолого-педагогического сопровождения, включающая в себя три блока: ценностно-мотивационный, тактико-целевой, морально-психологический (рисунок 11).

Такой подход качественно повысит уровень психолого-педагогического сопровождения процесса на начальном этапе подготовки на всех уровнях: личностном; интеллектуальном; физическом; тактико-техническом; эмоциональном; социальном.



Рисунок 11 – Структура и некоторые особенности методики индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на начальном этапе подготовки

Цель методики индивидуализации психолого-педагогического сопровождения – создать условия для целенаправленного и улучшенного развития способностей единоборцев, которые смогут обеспечить спортивные достижения и достижения в других видах социально значимой деятельности, помочь начинающему спортсмену применить свои навыки и умения на каждом уровне специализации. Такая цель обусловлена потребностью единоборцев в самореализации, в основе которой лежат уникальные возможности каждого отдельного человека, его навыки и умения, физические и моральные данные.

В соответствии с целью трёхблочной методики индивидуализации психолого-педагогического сопровождения программа включает в себя следующие задачи:

- повышение качества психолого-педагогических условий спортивной деятельности;
- изучение особенностей создания и формирования личности в результате занятий спортом;
- улучшение факторов, обеспечивающих высокие показатели в соревновательной деятельности, затрагивающие вопросы базовой физической и технико-тактической подготовленности, воли, моральной и нравственной устойчивости, низкой подверженности конфликтам;
- психологическая адаптация, включающая в себя постановку цели и мотивацию, умение вести себя правильно за пределами спортивной секции и грамотно использовать полученные навыки.

Выделены три блока, как взаимодействующая и единая направленная совокупность. Ценностно-мотивационный блок направлен на повышение уровня личностно-интеллектуальной и базовой физической подготовленности, реализует несколько направлений. Так, в работу с экспериментальной группой подростков ($n = 28$ человек) включен тренинг, состоящий из четырёх занятий по выявлению формирования мотивации (приложение Е).

Следующий шаг – назначение «переходящего» приза за лучшую динамику общего отношения к тренировочным занятиям. Динамика отслеживается путём выставления оценок. Переходящий приз может быть любым, на выбор тренера. Такой подход не только будет мотивировать на победы, но и существенно повысит состязательность в коллективе.

Ведение «спортивного дневника» – это тоже один из важных педагогических инструментов развития ценностно-мотивационных состояний (приложение Г). Он позволяет наглядно проследить динамику уровня подготовленности начинающего спортсмена. Помимо дневника, который ведет тренер, единоборцам предлагается самостоятельно вести свой дневник, в котором каждый будет отмечать тенденции своих занятий.

Спортивный дневник предназначен для подростка, занимающегося единоборствами, для того чтобы после каждого учебно-тренировочного занятия он смог описать свои сильные и слабые стороны, то есть обеспечивает формирование знаний и умений анализировать собственное поведение и процесс обучения и подготовки.

Ведение дневника единоборцу помогает обрести мотивацию, так как он ставит перед собой определенные цели и задачи, которые необходимо достичь. Помимо этого, в дневнике единоборца описываются собственные представления о личности «спортивного лидера»: почему он для него является лидером, какие качества ему присущи и что необходимо делать подростку, чтобы достичь такой же спортивной подготовленности. Описывая качества своего потенциального лидера, сравнивая с собой, единоборец будет стремиться к высоким результатам, прорабатывая и уделяя особое внимание своим слабым сторонам. Результаты анализа играют значимую роль для тренера в учебно-тренировочном процессе подростка, обеспечивая объективной информацией о морально-психологическом состоянии подростков, о долгосрочной и краткосрочной динамике состояния спортсменов, о слабых и сильных индивидуальных особенностях технической, физической и психологической подготовленности. С учетом вышеуказанных параметров тренер корректирует морально-психологическую, тактико-

техническую подготовку для обеспечения успешного выступления на соревнованиях, для повышения спортивного потенциала подростка.

Тактико-целевой блок направлен на повышение уровня личностно-интеллектуальной и базовой технико-тактической подготовленности, применяется при этом ведение журнала целей, куда подростки записывают всё, к чему стремятся, и разбивают цели (как уже было проработано в первом блоке) на краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.

Обеспечивается комплексная проработка индивидуальных целей, задач и содержания, обращено внимание на работу с подростками, проявляющими негативные черты характера, и в первую очередь обращается внимание на работу с подростками, испытывающими трудности с целеполаганием. На коллективном уровне невозможно определить все тонкости моральных мотивационных установок спортсмена. Внимание следует уделить рассмотрению проблем определения индивидуального состава базового объема и состава индивидуальной технико-тактической подготовки. Надо понимать, что успехи в виде спорта, в соревнованиях и отдельных схватках являются одним из важнейших стимулов занятия спортом.

Морально-психологический блок позволяет обеспечить содействие повышению социальной и эмоциональной подготовленности к перенесению трудностей, связанных с единоборствами.

Одним из важных приемов, решающих задачи данного блока, является проведение тренинга по формированию и развитию нравственности и ответственности. Он полностью опирается на показатели, выявленные в ходе первичного тестирования уровня поведения в конфликтных ситуациях подростков в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования».

Тренинг (приложение Д) и упражнение по снижению конфликтности и уровня агрессии «Сердитый журнал» позволяет обратить внимание спортсмену и самому проработать непосредственно те негативные моменты, которые были выявлены на констатирующем этапе эксперимента.

В модели внимание уделено проведению с подростками церемонии посвящения в спортсмены секции рукопашного боя и восточных боевых единоборств с произнесением клятвы (приложение В).

Далее для закрепления результата среди подростков отдельно был проработан компонент воздействия, связанный со снижением конфликтности и уровня агрессии путем применения «Журнала конфликтов», целью которого является самостоятельная оценка агрессивного поведения.

При работе в индивидуальном порядке учитывались уровни самостоятельной работы, схематично которые можно показать следующим образом (рисунок 12).

Представлено два уровня самостоятельной работы. Первый – это регулируемый внешне, второй – внутренний процесс мышления. На наш взгляд, разработанная программа подходит и для формирования самостоятельности учащихся. Методика поможет развить качества, которые Г.С. Прыгин (2009) объединил в понятие «эффективная самостоятельность» (М.С. Пушкин, В.П. Демеш, 2021). Сюда входят умение без систематического контроля самостоятельно работать, умение организовать себя и т.д.

Это – не групповое задание, оно – индивидуальное. Каждый подросток записывает конфликтные ситуации, в которых он вел себя агрессивно. Далее им предлагается проанализировать их по следующей схеме «Оцени по пятибалльной шкале:

- насколько тогда ты был рассержен;
- о чём в тот момент думал;
- что сказал на самом деле;
- чего хотел достигнуть своими действиями?».

После этого по желанию некоторые подростки могут зачитать и обсудить свои конфликтные ситуации, а другие смогут сравнить их со своими и проработать. Тренер должен подвести подростков к пониманию того, что именно лежало тогда в основе их конфликтного поведения, к каким последствиям это всё могло привести. Итогом обсуждения является активизация потребности в поиске

разрешения конфликтных ситуаций, в необходимости осознания изменения нежелательного поведения.



Рисунок 12 – Уровни самостоятельной работы

В заключение предлагалось путём голосования выбрать совместный просмотр мотивирующего и вдохновляющего фильма, посвященного единоборствам: «Легендарный», «Молот» и т.д. Фильмы обязательно должны быть поучительными и мотивировать подростков на занятия спортом, укрепление своего морального, психологического состояния.

3.3. Исходный уровень подготовленности участников эксперимента (результаты констатирующей части эксперимента), сопоставительная характеристика состояния участников экспериментальной и контрольной групп

В диссертационном исследовании И.Г. Малазоня (2011) по теме «Организационно-методические условия сохранения обученных спортсменов в боксе» было доказано, что чрезмерное доминирование внимания тренеров к уровню физической и технической подготовленности спортсменов, доминирование в содержании тренировок спаррингов и соревновательных упражнений с ударными контактами провоцирует уход сенсомоторно одаренных и обученных боксеров из спорта.

Автором было доказано, что для разрешения этой проблемы требуется изменение реализуемых организационно-методических условий сохранения обученных спортсменов, выделив в качестве основных направлений сохранения обученных спортсменов такие, как реализация организационных компонентов безопасной тренировки, регулирование состава средств, с приоритетом менее травмоопасных и игровых специальных физических упражнений развития ловкости, как основы высокого уровня технической подготовленности боксеров.

Среди основных условий сохранения обученных спортсменов в учебно-тренировочных группах первого и второго годов обучения автор называет:

- индивидуализацию тренировочного процесса и обеспечение реализации стратегии лично-ориентированной системы спортивной подготовки;
- формирование прочных навыков в исполнении технико-тактических действий;
- обеспечение равноправного присутствия в тренировочном процессе образовательного компонента и ряд других.

Имеются основания для предположения, что проблемы бокса и проблемы спортивных единоборств в этом аспекте совпадают, и предложения И.Г.

Малазония (2011) могут быть приняты за основу главного направления психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации (индивидуализация), при котором объединяющим компонентом решения этапных задач в учебно-тренировочных группах начального обучения является направленное сохранение контингента занимающихся, что может быть обеспечено путем усиления значимости образовательного и воспитательного составляющего тренировочного процесса за счет особого внимания к механизмам формирования мотивов занятий спортом как значимого компонента занятий видом спорта и достижения высоких спортивных результатов.

С целью проверки изложенных выше подходов в боксе, возможностей использования методических знаний, полученных в боксе, при подготовке единоборцев, а также с целью изучения исходного состояния подготовленности спортсменов-единоборцев (для определения материала по сопоставлению динамики значений критериальных показателей эффективности педагогического процесса) и для обоснования распределения участников эксперимента на экспериментальную и контрольную группы проведен констатирующий эксперимент.

В ходе набора подростков с 1 августа по 31 сентября 2019 года в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования», а также в ходе наблюдения за ними и на основе анализа учебной документации выявлено, что в группу начальной подготовки на отделение рукопашного боя было зачислено 32 подростка, а на отделение восточных боевых единоборств – 30 подростков (таблица 4).

Таблица 4. Показатели приема и обеспечения сохранности контингента подростков, зачисленных на отделения единоборств в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования», в 2019-2020 учебном году

Отделения, показатели достоверности различий	n на начало года	При завершении первого полугодия		При завершении учебного года		% отношение n на начало к n при завершении
		n оставшихся	% потерь контингента	n оставшихся	% потерь контингента	
Рукопашного боя	32	29	9,35	22	31,25	68,75
Восточные боевые единоборства	30	26	13,3	18	40,00	60,00
Достоверность различий по критерию углового преобразования φ^* – Фишера между группами по потерям			$\varphi^*=0,67$; $P>0.05$		$\varphi^*=0,57$; $P>0.05$	-
Достоверность различий по критерию углового преобразования φ^* – Фишера между группами на завершающем этапе						$\varphi^*=0,58$; $P>0.05$

В первой половине учебного года отсев был замечен (около 10-13%) в обеих группах, практически одинаков ($\varphi^*=0,67$; $P> 0.05$). В течение учебного года потеря контингента составила 10 человек в секции рукопашного боя, то есть 31,25%, и 12 человек, то есть 40%, в секции восточных боевых единоборств. При этом какого-либо влияния самого вида спорта на сохранность контингента не обнаруживается, что подтверждается при расчете достоверности различий по критерию углового преобразования φ^* – Фишера ($\varphi^*=0,57$; $P> 0.05$).

Естественно, что подобным же образом соотносятся процентные показатели числа занимающихся на начало констатирующего эксперимента и на его завершающей стадии (секция рукопашного боя n на начало – 32 спортсмена, на завершающем этапе наблюдения 22, сохранность контингента составляет 68,75%; секция восточных боевых единоборств n на начало – 30 спортсменов, на завершающем этапе наблюдения 18, сохранность контингента составляет 60%).

Различия между полученными результатами сохранности контингента не достоверны ($\varphi^*=0,58$; $P>0.05$), что, с одной стороны, подчеркивает равноценную трудность видов спорта и возможность воздействия в этих видах спорта одинаковыми средствами построения механизмов и методических приемов. С другой стороны, потеря контингента равного более трети приема за один год является тревожным фактом для педагогического коллектива и позволяет утверждать, что одной из задач психолого-педагогического сопровождения на начальном этапе подготовки подростков наряду с развитием общей физической и технической подготовленности является формирование психологической готовности преодолевать трудности, физические нагрузки, болевые ощущения.

Было повторно проведено педагогическое наблюдение с целью определения закономерностей выявленного порядка обеспечения сохранности контингента в условиях выполнения программы и без изменения содержания психолого-педагогического сопровождения.

В период с 1 августа по 31 сентября 2020 года МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования» проводил набор в группу начальной подготовки, и на отделение рукопашного боя было зачислено 28 человек, а на отделение восточных боевых единоборств 30 человек (таблица 5).

Группы были предназначены для проведения формирующего эксперимента, и для того, чтобы принять решение по проблемам определения содержания психолого-педагогического сопровождения, в период с 1 октября по 31 декабря 2020 года проведено наблюдение за проявлением тенденций обеспечения сохранности контингента. Из секции рукопашного боя ушло 4 (22,2 %) подростка, а из секции восточного боевого единоборства ушло 6 (30 %) подростков. То есть за первое полугодие 2020-2021 учебного года потери контингента составили 10 человек, или 17,24%, что достоверно не отличается ($\varphi^*=0,95$; $P> 0.05$) от полугодического уровня отсева в предыдущем учебном году (11,29%).

Таблица 5. Показатели приема и обеспечения сохранности контингента подростков, зачисленных на отделения единоборства в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования», в 2020-2021 учебном году

Отделения, показатели достоверности различий	n на начало года	При завершении учебного года		% отношение n на начало к n при завершении
		n оставшихся	% потерь контингента	
Рукопашного боя	28	24	14,28	85,72
Восточные боевые единоборства	30	24	20,0	80,0
Достоверность различий по критерию углового преобразования ϕ^* – Фишера между группами по потерям			$\phi^*=0,57;$ $P>0.05$	-
Достоверность различий по критерию углового преобразования ϕ^* – Фишера между группами на завершающем этапе				$\phi^*=0,59;$ $P>0.05$

Таким образом, выявлена общепедагогическая проблема необходимости сохранения контингента, связанная с совокупностью потребного решения задач педагогического сопровождения подростков, занимающихся единоборствами на начальном этапе спортивной тренировки.

Для определения методики индивидуализации психолого-педагогического сопровождения технико-тактической подготовленности были установлены рамки оценивания технических действий подростков, занимающихся спортивными единоборствами в группах начальной подготовки, с целью определения особенностей освоения базовых приемов боевых искусств и доведения их до уровня двигательных навыков. Для оценки достигнутого уровня тактико-технической подготовленности и определения степени познания специальных навыков подростками проводилось стенографирование и анализ видеозаписей состязаний.

Были определены периоды времени, а именно 2019/2020, 2020/2021 и 2021/2022 учебно-тренировочные года, в ходе которых осуществлялась запись и просмотр 124 видео соревновательных поединков, в которых участвовали

подростки в секциях рукопашного боя и восточных боевых единоборств МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования». Турниры проводились на территории Орловской области для подростков со стажем занятий не менее шести месяцев.

При анализе стенограмм и видеосъемок с участием спортсменов экспериментальной и контрольной групп применялись следующие показатели критерия технической подготовленности:

- эффективность технико-тактической подготовленности, которая определялась как соотношение количества оцененных технико-тактических действий (**F**) к общему количеству технико-тактических действий (**A**), выполненных во время соревновательного поединка;

- результативность технико-тактической подготовленности, которая определялась как соотношение суммы оцененных баллов во время соревновательного поединка ($\sum \mathbf{F} \times \mathbf{балл}$) к общему количеству выполненных технико-тактических действий (**A**);

- эффективность комбинационной технико-тактической подготовленности, которая определялась как соотношение эффективно выполненных комбинаций (**F комб**) во время соревновательного поединка к общему количеству комбинационных технико-тактических действий (**A комб**).

С целью выявления эффективности выполнения технико-тактических действий было зарегистрировано 1321 оцененное действие, реализованные во время соревновательных поединков, 927 (70,1%) действий ударной и борцовской техники (в положении стоя и партере). С помощью анализа видео поединков подростков-спортсменов, участвующих в спортивных соревнованиях, было выявлено, что 511 (38,7%) оцененных действий выполнено с помощью ударной техники, при этом ударная техника рук применялась 326 (24,7 %) раз и ног – 185 (14,0%) раз (Таблица 6). При этом применяемость борцовской техники (61,4%) достоверно ($\varphi^*=11,8$; $P>0.001$) выше частоты применения ударной техники (38,7%).

Таблица 6. Процентное соотношение оцениваемых видов технико-тактических действий спортсменов-единоборцев в соревновательных условиях на начальном этапе специализации

Группы технико-тактических действий	Характер технического действия	Количественные показатели	
		количество	% от всего
Всего зарегистрировано	Ударные и борцовские действия	1321	100
Ударная техника	Всего	511	38,7
	Руками	326	24,7
	Ногами	185	14,0
Борцовская техника	Всего	810	61,4
	Броски	486	36,8
	Приемы в партере	324	24,5

Исходя из выявленных показателей достоверности значений по применению технико-тактических действий (ТТД) (таблица 7) выделяются три группы.

1. К наиболее часто применяемым и оцениваемым приемам относятся броски из стойки, что достоверно ($P > 0.001$) выше, чем результативность других групп ТТД.

2. Ко второй группе относятся удары руками и приемы в партере, между показателями которых отсутствует различие ($P > 0.05$), но их показатели существенно ($P > 0.001$) отличаются от остальных групп показателей.

3. К третьей группе (ТТД менее часто приводящие к результату) относятся удары ногами.

Одним из показателей общего уровня технико-тактической подготовленности является достижение спортсменом победы в условиях соревновательных схваток и поединков.

Таблица 7. Достоверность различий по показателю ϕ^* Фишера между оцененными видами технико-тактических действий спортсменов-единоборцев в соревновательных условиях на начальном этапе специализации

Показатель ϕ^* между оцениваемыми группами ТТД	Виды ТТД	Применяемость видов ТТД	Показатель Р между оцениваемыми группами ТТД			
			Удары руками	Удары ногами	Броски из стойки	Приемы в партере
	Удары руками	24,7	-	$P > 0.001$	$P > 0.001$	$P > 0.05$
	Удары ногами	14,0	11.47	-	$P > 0.001$	$P > 0.001$
	Броски из стойки	36,8	6.73	13.7	-	$P > 0.001$
	Приемы в партере	24,5	0.102	6.91	25.32	-

Таким образом, возникает еще одна задача психолого-педагогического сопровождения, связанная с формированием знаний, морально волевых качеств, стиля поведения каждой личности.

Процесс исследования, связанного с обеспечением сохранности контингента подростков, зачисленных на отделения единоборства, привел к гипотезе о недостаточном уровне организованного воздействия на формирование мотивов занятий спортом. Исходя из этого были проверены исходные данные мотивации по психодиагностической методике А.В. Шаболтас (1998) «Мотивы занятий спортом» и сопоставлены уровни мотивированности спортсменов экспериментальной и контрольной групп.

По средним значениям (приложения А и Б) низкие результаты показаны респондентами по уровням гражданско-патриотического мотива и рационально-волевого компонента мотивации. Возможно, это связано с тем, что развитие современного общества, по сравнению с предыдущими этапами развития истории нашей страны, не может в полной мере сформировать патриотически настроенное поколение. Значительное влияние на эти компоненты оказывает то, что сегодня наблюдается «ломка привычных процессов мыслительной деятельности, и разрыв устоявшихся связей, взаимозависимостей...», которые «в целом в результате таких

преобразований изменяют восприятие человека, его сознание, мышление, мотивационно-потребностную сферу. Весьма тревожно, что эти изменения достаточно выпукло проявляются не только в смысле появления новых возможностей, усиления энергетического ресурса человека, но и в части нарастающих недостатков – эгоизма, жестокости, потери нравственных ориентиров, стремления к благополучию любой ценой, приводя к многочисленным стрессам» (Д.И. Фельдштейн, 2013). Еще 2008 году именно об этом писал академик Д.И. Фельдштейн, отмечая, что уже несколько десятилетий в образовании отсутствует четкое представление о воспитательном идеале, о векторе процесса воспитания, его смысловом содержании и возможностях технологического воплощения. Без этого не представляется возможным определять сущность воспитательного идеала, его соответствие социальному заказу (Д.И. Фельдштейн, 2008).

Сегодня мы сталкиваемся с последствиями такого построения воспитательного процесса, и это должно стать компонентом любого педагогического процесса, в том числе и в процессе подготовки спортсменов.

Потребность и стремление к потреблению отодвигает патриотические мотивы. И здесь причина кроется, скорее всего, не в недовольстве устройством страны, а в нарушении принципов всей воспитательной системы государства. На этом фоне максимальные баллы по мотивам физического самоутверждения приобретают новое значение с учётом того, что в таком сложном возрастном периоде подросток будет стремиться продемонстрировать свою силу окружающим.

Полученные данные показывают, что среди единоборцев в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования», занимающихся в секциях рукопашного боя и восточных боевых единоборств, преобладают мотивы стремления к лидерству и физическому развитию, что, безусловно, вполне оправдано и характерно для подросткового возраста. Ввиду того, что испытуемые

– молодые начинающие спортсмены, всё это отражается на результатах психодиагностической методики.

Так, дополнительно высокие баллы были набраны в категории мотива эмоциональных удовольствий, поскольку молодые люди испытывают удовольствие просто от физической активности и от того, что получают удовольствие от выброса лишней накопившейся энергии. Примечательно, что высокие шкалы по выявленным мотивам как раз-таки характерны для данной возрастной группы испытуемых.

Следует отметить и крайне низкие показатели по мотивам профессиональным: маленькое количество испытуемых планирует связать свою дальнейшую жизнь со спортивной деятельностью. Занятия в секции подростки не воспринимают как отдых от интеллектуальных задач, возможно, этот мотив характерен для более старшей группы людей, непосредственно трудоустроенных и тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни.

Небольшое количество испытуемых действительно хотят освоить технику и азы рукопашного боя и восточных боевых единоборств, что на начальном этапе подготовки без дополнительного психолого-педагогического вмешательства тренера может привести к понижению интереса со стороны спортсменов к секции и спорту в целом. Очевидно, что этот вопрос особенно нуждается в дальнейшем внимании.

Результаты первичного тестирования показывают, что распределение в обеих группах по уровню и характеру мотивировок приблизительно одинаково (рисунок 13).

Для подтверждения последнего тезиса проведен сопоставительный анализ средних значений проявления компонентов мотивации (приложение А и Б) на констатирующем этапе эксперимента в экспериментальной и контрольной группах (таблица 8).



Рисунок 13 – Диагностика исходного уровня мотивации подростков в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования» в контрольной и экспериментальной группах, среднее значение

Таблица 8. Сопоставительная характеристика проявления компонентов мотивации в процессе констатирующего эксперимента, достоверность различий проявления компонентов мотивации в экспериментальной и контрольной группах

Группы, показатели достоверности различий между % от достижимой Σ по мотиву	Показатели	Компоненты мотивации									
		ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
Эксперимент. (n=28)	Достижимая сумма по каждому мотиву 27	17,9	16,6	19,3	16,3	14,3	18,1	15,0	14,4	15,6	14,7
	% от достижимой Σ по каждому мотиву	66,3	61,5	71,5	60,4	53,0	67,0	55,6	53,3	57,8	54,4

Группы, показатели достоверности различий между % от достижимой Σ по мотиву	Показатели	Компоненты мотивации									
		ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
Контрольн. (n=28)	Достижимая сумма по каждому мотиву 27	17,7	16,7	19,8	16,5	14,1	18,3	15,3	14,3	15,8	14,3
	Достижимая сумма по каждому мотиву 27	65,6	61,8	73,3	61,1	52,2	67,8	56,7	53,0	58,5	53,0
Достоверность различий между группами по %	φ^*	0,07	0,02	0,15	0,13	0,06	0,06	0,01	0,17	0,06	0,39
	P	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05

Условные обозначения мотивов-категории:

ЭУ - мотив эмоционального удовольствия; *СС* – мотив социального самоутверждения; *ФС* – мотив физического самоутверждения; *СЭ* – социально-эмоциональный мотив; *СМ* – социально-моральный мотив; *ДУ* – мотив достижения успеха в спорте; *СП* – спортивно-познавательный мотив; *РВ* – рационально-волевой (рекреационный) мотив; *ПД* – мотив подготовки к профессиональной деятельности; *ГП* – гражданско-патриотический мотив

То есть по перечисленным проявлениям перед началом формирующего эксперимента группы были равноценными.

Это обстоятельство позволяет обойтись расчетами, проводимыми на одной из групп (выбрана экспериментальная группа) при определении наиболее низких компонентов мотивации и наиболее развитых, чтобы в процессе сопровождения скорректировать педагогическое воздействие (таблица 9). Выявлено, что достоверно отличается пара связанных мотивов (СП спортивно-познавательный мотив ($\varphi^* = 1,66$; $P < 0.05$) и РВ - рационально-волевой мотив ($\varphi^* = 1,68$; $P < 0.05$) от мотива физического самоутверждения. Значение мотива физического в ее абсолютном значении выше (71,5), чем значение всех остальных, но при этом степень ее отличия от всех остальных, кроме двух выделенных, недостоверна ($P > 0.05$) И все же следует данный мотив на начальном этапе спортивной подготовки единоборцев выбрать как опорный и на нем строить процесс формирования отношения к занятиям избранным видом спорта.

Таблица 9. Достоверность различий по показателю φ^* Фишера между проявлениями компонентов мотивации и достоверность различий между % от максимально достижимой суммы (27) по мотиву проявления компонентов мотивации в экспериментальной и контрольной группах

Компоненты мотивации (мотивы)	% от максим ума	Компоненты мотивации										
		ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП	
		Достоверность различий по показателю углового преобразования Фишера между компонентами мотивации (φ^* / P)										
ЭУ - мотив эмоционального удовольствия	66,3	–	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
СС-мотив социального самоутверждения	61,5	0,34	–	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
ФС - мотив физического самоутверждения	71,5	0,42	0,80	–	>0.05	>0.05	>0.05	<0.05	<0.05	>0.05	>0.05	>0.05
СЭ - социально-эмоциональный мотив	60,4	0,46	0,07	0,88	–	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
СМ - социально-моральный мотив	53,0	1,02	0,63	1,44	0,56	–	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
ДУ- мотив достижения успеха в спорте	67,0	0,06	0,44	0,36	0,52	1,07	–	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
СП спортивно-познавательный мотив	55,6	0,84	0,45	1,66	0,36	0,19	0,88	–	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
РВ - Рационально-волевой (рекреационный) мотив	53,3	0,85	0,46	1,68	0,36	0,16	0,90	0,02	–	>0.05	>0.05	>0.05
ПД мотив подготовки к проф. деятельности	57,8	0,66	0,27	1,11	0,20	0,36	0,71	0,61	0,19	–	>0.05	>0.05
ГП - гражданско-патриотический мотив	54,4	0,91	0,53	1,31	0,11	0,39	0,97	0,34	0,07	0,25	–	–

Воздействие на процесс формирования мотивов требует точных представлений о наличии у респондентов целевых установок, для определения которых участникам контрольной и экспериментальной групп в ходе специального опроса были заданы вопросы, суть которых становится понятной по ответам респондентов (*орфография и пунктуация сохранены*): «Планирую закончить год без троек, поступить после школы в институт, а дальше пока не знаю»; «Хочу повысить уровень своей спортивной подготовки, чтобы к окончанию школы добиться отличных результатов и поступить на бюджет в институт по спортивному направлению»; «Хочу больше тренироваться, получить мастера спорта и тренировать других в будущем».

Анализируя ответы испытуемых, можно сделать вывод о том, что цели у всех непохожие, они не всегда связаны со спортом, а если связаны, то имеют неопределенный и не конкретизированный характер, нет определенности в поставленных целях, что, безусловно, является результатом проявления психологических особенностей подросткового возраста.

Подросткам только предстоит на данном этапе выбрать ориентиры, что может собой представлять частную задачу психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации.

Негативным показателем следует считать тот факт, что отдельные подростки поставили себе асоциальные цели, которые нуждаются в самом ближайшем времени в корректировке со стороны педагогов. Процентное соотношение показывает, что всё-таки больше половины испытуемых ставят перед собой именно спортивные цели (рисунок 14).

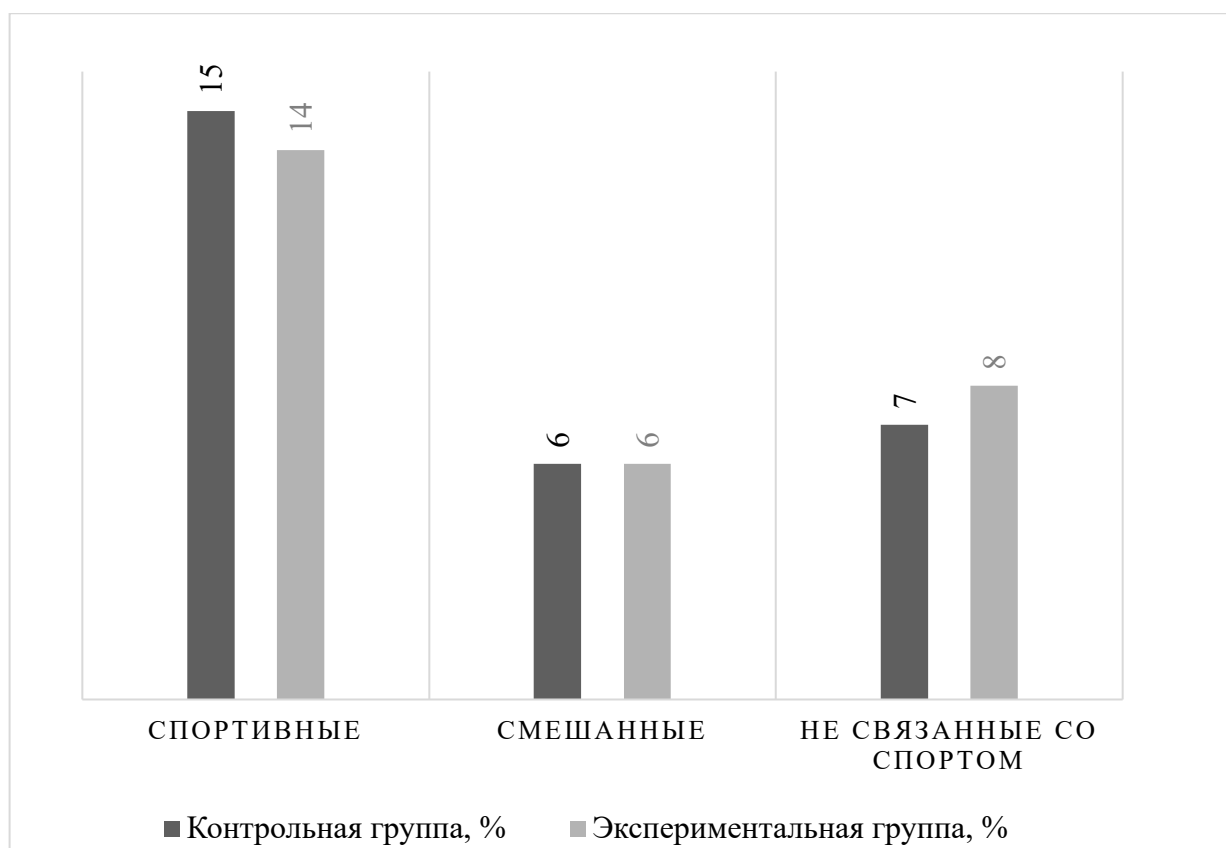


Рисунок 14 – Диагностика исходного уровня целеполагания единоборцев в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования» в контрольной и экспериментальной группах

Сравнение показателей в двух группах также показывает, что группы практически уравнены, более того, экспериментальная группа незначительно уступает по качеству постановки целей, что следует учитывать при обсуждениях результатов эксперимента (таблица 10). Среди целевых установок в экспериментальной группе преобладает спортивно ориентированные цели (50.0), что достоверно ($\varphi^* = 2.29$; $P > 0.05$) выше количества презентующих смешанные (21.4%) и ($\varphi^* = 3.67$; $P > 0.001$) и не связанные со спортом (28.5%), $\varphi^* = 1.66$; $P > 0.05$)

Наполняемость целевой группы, не связанной со спортом (28,5), достоверно ($\varphi^* = 2,27$; $P > 0.05$) выше, чем в группе, проявляющей смешанные цели.

Таблица 10. Соотношения целевых установок участников экспериментальной и контрольной групп до начала формирующего эксперимента

Группы (n), достоверность различий между % от n		Группы целевых установок					
		Спортивно ориентированные		Смешанные (комплексные)		Не связанные со спортом	
		Кол-во	% от n	Кол-во	% от n	Кол-во	% от n
Экспериментальная (n=28)		14	50,0	6	21,4	8	28,5
Контрольная (n=28)		15	53,6	4	14,3	9	32,1
Достоверность различий	φ^*	-	0,25	-	0,69	-	0,22
	P	-	>0.05	-	>0.05	-	>0.05

Среди целевых установок в контрольной группе преобладают спортивно ориентированные цели (53,6), что достоверно ($\varphi^* = 3,24$; $P > 0.001$) выше количества презентующих смешанные (14,3%) и не связанные со спортом (32,1%), $\varphi^* = 1,71$; $P > 0.05$).

Наполняемость целевой группы, не связанной со спортом (32,1), достоверно ($\varphi^* = 1,94$; $P > 0.05$) выше, чем в группе, проявляющей смешанные цели. С одной стороны, наполняемость групп по целевым установкам в экспериментальной и контрольной группах совпадает (вероятнее всего это является следствием социальной сепарации спортсменов данного возраста и недостаточно организованного воздействия на формирование целевых социальных установок в предыдущий период времени).

Но, с другой стороны, опрос выделяет тот факт, что в той или иной степени более 70% респондентов связывают свое будущее со спортом.

Эти подростки представляет собой опорную группу, группу значимых сверстников для создания приоритета мотивов, связанных со спортом у остальных. Вместе с тем, около трети респондентов либо случайно попали в группы единоборств, либо у них не сформированы доминирующие потребности в спорте. В любом случае, каждая из выделенных групп требует

дифференцирования воздействия в соответствии со степенью признания спортивно ориентированных целевых установок

Некоторые результаты опроса требуют отдельных корректировок поведения спортсменов, указывая на необходимость проведения с ними работы в индивидуальном порядке, или необходимо просто уделять повышенное внимание отдельным спортсменам. Такие результаты опроса однозначно указывают на необходимость доработок, поскольку без коррекции может существенно затрудниться процесс развития личности посредством освоения спортивной деятельности. Цели однозначно должны быть точными, не должны быть асоциального характера, должны быть объективными. Всё это необходимо для того, чтобы тренер мог правильно их скорректировать.

Ниже представлены результаты опроса по стилю поведения подростков в ситуациях конфликта. Так, итоги опроса показывают, что в группах превалирует агрессивный тип поведения, что недопустимо при занятиях спортом, в частности, в секциях по единоборствам (рисунок 15).

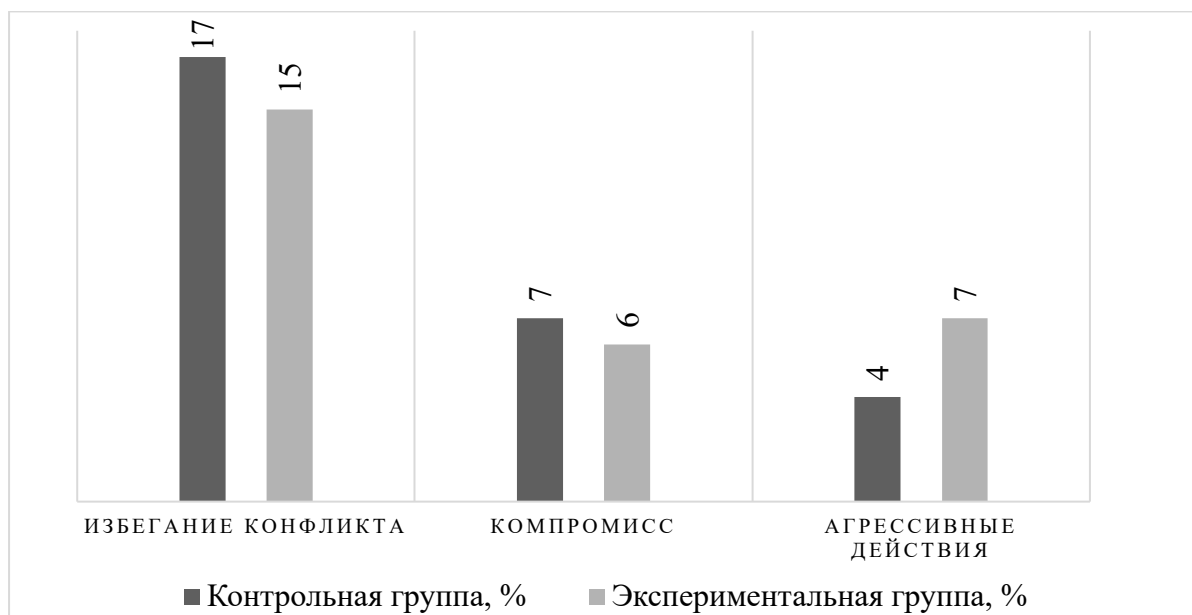


Рисунок 15 – Диагностика исходного уровня поведения в конфликтных ситуациях единоборцев в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования» в контрольной и экспериментальной группах

Результаты первичного опроса по диагностике исходного уровня поведения в конфликтных ситуациях показывают, что в группах высокий уровень агрессивного поведения, а значит – высок также риск появления конфликтных ситуаций.

То есть в ситуациях, когда на подростка будет направлена агрессия, он ответит агрессией также. Меньше всего они склонны к компромиссам и еще меньше – к уходу от конфликта.

В устном формате на вопрос, почему так мало подростков выбрали ответ, связанный с уходом от конфликта, большинство испытуемых сравнили такое поведение с трусостью. Такой детальный подход к изучению мнения выбранной группы ориентирует на необходимость для того, чтобы провести параллели между трусостью и достойным поведением. Необходимо проговорить и представить анализируемую в вопросе ситуацию и опросить еще раз участников группы, кто как бы поступил. Совместно можно обсудить, к каким последствиям это всё могло бы привести, при каком поведении был бы нанесен минимальный ущерб окружающим.

Всё это указывает на необходимость формирования волевых компонентов спортсменов и включения этого направления в содержание психолого-педагогического сопровождения единоборцев на начальном этапе специализации. Также в опросе было выявлено несколько подростков, нуждающихся в повышенном внимании, с высоким уровнем агрессии и наличием у них ранее фактов проявления асоциальных целей. То есть, появляется необходимость помочь сформировать начинающим спортсменам правильные цели и выбрать нужные мотивации, скорректировать нравственную составляющую, снизить общее напряжение и уровень конфликтности. Более того, конфликтность является маркером того, что у подростков снижена воля, поскольку волевые качества позволяют человеку сдерживать себя, работать над собой в сложных ситуациях. Отдельного вопроса заслуживает работа по формированию нравственного поведения с учётом освоения подростками специальных спортивных умений.

3.4. Эффективность методики индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации в экспериментальной и контрольной группах

В процессе поиска направления индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации выявлены группы, в которых при дифференцировании нагрузки и в процессе индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев особое внимание обращалось на регулирование внутритренировочных условий, связанных с целесообразным построением процесса подготовки спортсменов на конкретном этапе многолетней подготовки (цели, задачи, средства) и учетом индивидуальных особенностей физической, технической, морально-волевой подготовленности спортсменов для возможно максимального развития способностей спортсменов. Была выявлена необходимость направленной работы по сохранению контингента занимающихся на этапе начальной специализации направлений подготовки, связанных с формированием мотивационной поддержки занимающихся, формированием у них соответствующих ценностных и морально-психологических установок, а также достижение высокого уровня общей физической и базовой технической подготовленности спортсменов.

Эти выводы легли в основу выявления проблем по определению факторов, учет которых необходим при выборе направлений психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации.

Взаимодействие факторов, влияющих на формирование способностей спортсменов, позволяет уточнить основные направления психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации, реализующиеся в эксперименте с целью содействия максимальному раскрытию потенциальных возможностей развития личности, обеспечивающихся за счет эффективного учета педагогом

индивидуальных особенностей спортсменов, опоры на них в педагогической деятельности, в создании воспитательных условий, которые стимулируют проявление задатков и потенциала каждого спортсмена, помогают полноценному формированию его как личности.

Эти позиции определяют основные направления индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации, смыслом и сутью которого является реализация общепедагогического принципа индивидуализации, который требует при реализации в ходе эксперимента обращать особое внимание:

- на учет, рациональное использование и развитие индивидуальных особенностей физической, технической, тактической, психологической и других видов подготовленности спортсменов и на опору в процессе психолого-педагогического сопровождения единоборцев;
- на создание воспитательных условий, помогающих полноценному формированию спортсмена как личности и стимулирующих проявление позитивных задатков, потенциала каждого спортсмена и снижение воздействия отрицательных, раскрытие неповторимости личности;
- на развитие индивидуальных способностей спортсменов и формирование их как личностей, коррекцию педагогического процесса на основе результатов системно организованного мониторинга состояния спортсменов.

Содержание в открытом либо в закрытом виде для спортсменов при потребности реализации выделенных направлений организации индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации должно включать в себя:

- комплексное воздействие, направленное на сохранение контингента занимающихся как основополагающей, фундаментальной основы организации педагогического воздействия и психолого-педагогического сопровождения;

- обучение путем формирования знаний, навыков выполнения двигательных действий, определенного объема техники и достижение определенного программой подготовки уровня технико-тактической подготовленности;

- развитие общей и специальной физической подготовленности, соответствующее возрастному этапу, развитие доминирующих для достижения успехов в конкретном виде спорта двигательных качеств, формирование особенностей проявления этих качеств в комплексе в соревновательных условиях;

- воспитание нравственных и психологических свойств личности, которые доминируют на конкретных этапах многолетнего цикла тренировки и обеспечивают впоследствии достижение высокого спортивного результата.

Регулирование индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации обеспечивается за счет вариативности объема и интенсивности применяемых средств, регулирования изучаемых знаний, умений, навыков, формирования привычек, качеств и свойств личности, которые необходимы для выполнения спортсменом функций, детерминированных определенной педагогической системой. В таком случае к составляющим педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной подготовки относятся процессы:

- 1) формирования мотивации как обеспечение понимания и принятия ценностей занятий спортом, в том числе и спортивными единоборствами;

- 2) обеспечения достижения уровня физической подготовленности, характерного для единоборцев на этапе начальной специализации;

- 3) формирования базовых основ индивидуальной технико-тактической подготовленности.

Эти три составляющие могут аккумулировать на начальном этапе все составляющие процесса педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной подготовки, позволяют определить содержание процесса, форму ее построения и выявить критерии оценки

эффективности методики, построить систему мониторинга индивидуального состояния каждого.

Исходя из изложенных выше основополагающих подходов создана и реализована модель методики (при проведении исследования и определении индивидуальных особенностей компоненты методики могут быть изменены, в силу чего рассматривается не методика, а конкретная модель методики), которая включает в себя элементы целеполагания, определенный состав средств психолого-педагогического сопровождения процесса индивидуализации единоборцев на этапе начальной специализации, последовательность применения и методические приемы применения средств, инструментарий оценки состояния спортсменов (критерии, показатели, задания, способы оценки), способы коррекции процесса индивидуализации единоборцев в условиях изменения задач и содержания занятий на этапе начальной специализации.

Психолого-педагогическое сопровождение в нашем случае представляет собой вид профессиональной деятельности тренера, обеспечивающий эффективное взаимодействие со спортсменами единоборцами на этапе начальной специализации в условиях МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования».

Трехлетний эксперимент был проведен на базе МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования» в период с 2019 по 2022 год в четыре этапа (предварительный, констатирующий, формирующий, итоговый). Исходные состояния участников эксперимента по основным показателям, подвергающимся изменению, были уравнены, что доказано в предыдущем разделе диссертации.

В контрольной группе (n=28) тренировки были продолжены в соответствии со стандартной, принятой и реализуемой во всех спортивных секциях единоборств России программой. Экспериментальная группа занималась по такой же программе, но дополненной и построенной с учетом выделенных направлений индивидуализации психолого-педагогического

сопровождения единоборцев и дополненных содержанием и воздействием, связанных с выявленными индивидуальными и групповыми особенностями спортсменов.

В силу совпадения исходного уровня подготовленности и воздействий, не попадающих под условия психолого-педагогического сопровождения единоборцев, имеется основание считать, что различия между изучаемыми признаками в контрольной и экспериментальной группах в полной мере определяются воздействием применяемой в экспериментальной группе методики.

Это обстоятельство требует сопоставления результатов на завершающем этапе подготовки. Мониторинг мотивации по психодиагностической методике «Мотивы занятий спортом», разработанной А.В. Шаболтас (1998) (приложение А и Б), позволяет говорить о проявлении тенденции к незначительному нарастанию общего уровня мотивационной подготовленности, о чем свидетельствует изменение суммы баллов с 162.8 до 209.6 (таблица 11). Однако изменения, произошедшие в составляющих компонентах, не достоверны во всех случаях ($P > 0.05$).

Исключение составляют социально-эмоциональный мотив (СЭ), позволяющий оценить степень равнодушия к занятиям спортом (исходный процент приближения к максимально достижимой оценке 61,1%, на заключительном этапе – 80%, $\varphi^*=1,84$, $P > 0.05$); гражданско-патриотический мотив (ГП), позволяющий оценить патриотические стремления (исходный процент приближения к максимально достижимой оценке 53,0%, на заключительном этапе – 78,9%, $\varphi^*=2,1$, $P > 0.05$); и социально-моральный мотив (СМ), отражающий стремление респондента приводить команду к успеху (исходный процент приближения к максимально достижимой оценке 52,2%, на заключительном этапе – 75,5 %, $\varphi^*=2,47$, $P > 0.01$). Следует подчеркнуть, что такая ситуация определяется, в первую очередь, низким исходным уровнем развития этих составляющих мотивов-категорий, так как в некоторых случаях достигнутые уровни были выше, чем 75-80%.

Можно полагать, что сами занятия единоборствами обеспечивают со временем формирование мотивов-категорий, если спортсмен к этому времени не покинет секцию, что не может устраивать участников тренировочного процесса (таблицы 11 и 12).

В экспериментальной группе изменения, которые произошли в процессе тренировочного процесса с компонентами мотивации на начальном и завершающем этапах эксперимента, сложнее и более значительны (таблицы 10 и 11). Достоверные приросты на высоком уровне ($P < 0.001$) произошли с мотивом эмоционального удовольствия (ЭУ), характеризующего стремление респондентов к радости (исх. – 26,4% от максимума возможной оценки, до 97,8%, $\varphi^* = 3.75$), с социально-эмоциональным мотивом (СЭ), определяющего равнодушное отношение к занятиям спортом (исх. – 60,4% от максимума возможной оценки, до 90,70 %, $\varphi^* = 2,77$).

Изменения на уровне 1,67 произошли с мотивом физического самоутверждения (ФС), определяющего стремление развиваться физически и психологически (исх. – 71,5% от максимума возможной оценки, до 94,1%, $\varphi^* = 2,38$), а также с мотивом достижения успеха в спорте (ДУ), проявления стремления к лидерству (исх. – 67,0% от максимума возможной оценки, до 93,3%, $\varphi^* = 2,43$).

Таблица 11. Сопоставительная характеристика проявления компонентов мотивации на начальном и завершающем этапах эксперимента в контрольной группе и достоверность различий проявления компонентов мотивации

Этапы, достоверность различий между % проявления показателей	Показатели	Компоненты мотивации									
		ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
Начальный этап (n=28)	Достижимая сумма по каждому мотиву 27	17,7	16,7	19,8	16,5	14,1	18,3	15,3	14,3	15,8	14,3

Этапы, достоверность различий между % проявления показателей	Показатели	Компоненты мотивации									
		ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
Начальный этап (n=28)	% от достижимой Σ по каждому мотиву	65,5	61,8	73,3	61,1	52,2	67,8	56,7	53,0	58,5	53,0
Завершающий этап (n=28)	Достижимая сумма по каждому мотиву 27	20,7	21,9	21,9	21,6	20,4	26,0	18,1	17,2	20,5	21,3
	% от достижимой Σ по каждому мотиву	76,7	81,1	81,1	80,0	75,5	92,3	67,0	63,7	75,9	78,9
Достоверность различий между этапами по %	φ*	0,94	1,21	1,57	1,84	2,47	1,57	0,8	0,81	1,39	2,1
	P	>0.05	>0.05	>0.05	<0.05	<0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

Условные обозначения мотивов-категорий: *мотив эмоционального удовольствия (ЭУ); мотив социального самоутверждения (СС); мотив физического самоутверждения (ФС); социально-эмоциональный мотив (СЭ); социально-моральный мотив (СМ); мотив достижения успеха в спорте (ДУ); спортивно-познавательный мотив (СП); рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ); мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД); гражданско-патриотический мотив (ГП).*

Третью группу составляют два мотива, а именно мотив социального самоутверждения (СС), определяющий стремление к проявлению себя в обществе и среди сверстников (исх. – 67,0% от максимума возможной оценки, до 93,3%, $\phi^*=2,43$), и гражданско-патриотический мотив (ГП).

Наиболее сложными категориями мотивов, воздействие на которых не обеспечило достоверного прироста показателей ($P>0.05$), оказались социально-моральный мотив (СМ), среди характеристик которого находится фактор соучастия респондента в успехе команды (исх. – 53,0% от максимума возможной оценки, до 73,7%, $\phi^*=1,62$), спортивно-познавательный мотив (СП), признающий спорт, реализующий тренировки и формирование физической и технической подготовленности (исх. – 55,6% от максимума

возможной оценки, до 72,2%, $\varphi^*=1,31$); рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ), ставящий во главу мотивов смену обстановки и обеспечение активного отдыха от интеллектуальных задач (исх. – 53,3% от максимума возможной оценки, до 75,6%, $\varphi^*=1,63$), и мотив занятий спортом с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности (ПД) (исх. – 57,8% от максимума возможной оценки, до 76,3%, $\varphi^*=1,38$), позволяющий характеризовать патриотические стремления (исх. – 54,4% от максимума возможной оценки, до 77,0%, $\varphi^*=1,67$), прирост значений которых в течение эксперимента достоверен при $P<0.05$.

Таблица 12. Сопоставительная характеристика проявления компонентов мотивации на начальном и завершающем этапах эксперимента в экспериментальной группе и достоверность различий проявления компонентов мотивации

Этапы, достоверность различий между % проявления показателей	Показатели	Компоненты мотивации									
		ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
Начальный этап (n=28)	Достижимая сумма по каждому мотиву 27	20,7	21,9	21,9	21,6	20,4	26,0	18,1	17,2	20,5	21,3
	% от достижимой Σ по каждому мотиву	76,7	81,1	81,1	80,0	75,5	92,3	67,0	63,7	75,9	78,9
Завершающий этап (n=28)	Достижимая сумма по каждому мотиву 27	26,4	26,1	25,4	24,5	19,9	25,2	19,5	20,4	20,6	20,8
	% от достижимой Σ по каждому мотиву	97,8	96,7	94,1	90,7	73,7	93,3	72,2	75,6	76,3	77,0
Достоверность различий между этапами по %	φ^*	2,66	2,00	1,83	1,65	0,14	0,17	0,38	1,67	0,39	0,04
	P	<0.01	<0.05	<0.05	<0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	<0.05	>0.05

Этапы	Показатели	Компоненты мотивации									
		ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
Начальный этап (n=28)	Достижимая сумма по каждому мотиву 27	17,9	16,6	19,3	16,3	14,3	18,1	15,0	14,4	15,6	14,7
	% от достижимой Σ по каждому мотиву	66,3	59,26	71,5	60,4	53,0	67,0	55,6	53,3	57,8	54,4
Завершающий этап (n=28)	Достижимая сумма по каждому мотиву 27	26,4	26,1	25,4	24,5	19,9	25,2	19,5	20,4	20,6	20,8
	% от достижимой Σ по каждому мотиву	97,8	96,7	94,1	90,7	73,7	93,3	72,2	75,6	76,3	77,0

Условные обозначения мотивов-категории: *мотив удовольствия (ЭУ); мотив социального самоутверждения (СС); мотив эмоционального физического самоутверждения (ФС); социально-эмоциональный мотив (СЭ); социально-моральный мотив (СМ); мотив достижения успеха в спорте (ДУ); спортивно-познавательный мотив (СП); рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ); мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД); гражданско-патриотический мотив (ГП)*

Последнее обстоятельство демонстрирует значительные сложности педагогического процесса, направленно формирующего мотивы, однако то, что ряд сложных мотивов достоверно изменились в позитивную сторону, показывает педагогические возможности воздействия на становление сложно формируемых свойств личности. При отсутствии целенаправленного воздействия на мотивы в процессе подготовки единоборцев на этапе начальной специализации из числа выделенных мотивов прирост стал достоверным только в трех случаях.

Несовпадение характера и особенностей проявления мотивов-категорий в экспериментальной и контрольной группах обуславливает необходимость сопоставительного анализа результатов групп на

заключительном этапе. Выявлено, что на завершающем этапе эксперимента экспериментальная группа по пяти показателям продемонстрировала достоверно более высокие результаты относительно контрольной.

Таковыми мотивами являются мотив эмоционального удовольствия (значение % от достижимого максимума по каждому мотиву в контрольной группе 76,7%, в экспериментальной – 97,8%; $\varphi^*=2,66$; $P<0.01$), мотив социального самоутверждения (значение % от достижимого максимума по каждому мотиву в контрольной группе 81,1%, в экспериментальной – 96,7%; $\varphi^*=2,00$; $P<0.05$), мотив физического самоутверждения (значение % от достижимого максимума по каждому мотиву в контрольной группе 81,1%, в экспериментальной – 94,1%; $\varphi^*=1,83$; $P<0.05$), социально-эмоциональный мотив (значение % от достижимого максимума по каждому мотиву в контрольной группе 80,0%, в экспериментальной – 90,7%; $\varphi^*=1,65$; $P<0.05$) и рационально-волевой (рекреационный) мотив (значение % от достижимого максимума по каждому мотиву в контрольной группе 63,7%, в экспериментальной – 75,6%; $\varphi^*=1,67$; $P<0.05$). То есть экспериментальная группа по пяти показателям из десяти показала достоверно более высокие результаты по сформированности мотиваций, по остальным пяти показателям не отстала от контрольной группы. Совокупный результат, полученный в экспериментальной группе по контролю мотивов-категорий, позволяет считать примененную экспериментальную методику более эффективной в этом компоненте педагогического сопровождения единоборцев на этапе специализации (Элипханов С.Б., Носов С.А., 2024).

Анализ ответов испытуемых на поставленные для проверки проявления целевых установок вопросы (таблица 13) выявил, что целеполагание контрольной группы, не связанное со спортом, достоверно уменьшилось с 32,1% до 14,3%, что достоверно при $P < 0.05$ ($\varphi^*=1,67$). Вышедшие из этой группы респонденты равномерно распределяются по двум другим группам, но это не приводит к достоверному увеличению их наполняемости ($P>0.05$).

В экспериментальной группе изменения коснулись двух групп:

- достоверно увеличилась наполняемость группы со спортивно ориентированными мотивами с 50,0% до 75,0 ($\varphi^*=1,96$; $P<0.05$);
- достоверно уменьшилась наполняемость группы с 32,1% до 14,3% ($\varphi^*=1,67$; $P<0.05$), проявляющей мотивы, не связанные со спортом, при этом респонденты перешли в группу со спортивно ориентированными мотивами;
- изменения, произошедшие в группе со смешанными (комплексными) целевыми установками, не достоверны (исходный уровень 21,4%, конечный – 17,9%; $\varphi^*=1,67$; $P>0.05$).

Таким образом, получается, что процесс занятий единоборствами приводит к уменьшению значимости мотивов, не связанных со спортом, что наверно можно признать естественным влиянием выполняемой деятельности на признание этого вида деятельности важным условием жизни. Однако в экспериментальной группе изменения эти более интенсивны и более целенаправленны. Это следует, в первую очередь, из факта увеличения количества респондентов с доминированием спортивно ориентированных мотивов.

Таблица 13. Соотношение целевых установок участников экспериментальной и контрольной групп в начале и на завершающем этапе формирующего эксперимента

Группы (n), достоверность различий между % от n	Этап, показатели	Группы целевых установок					
		Спортивно ориентированные		Смешанные (комплексные)		Не связанные со спортом	
		Кол-во	% от n	Кол-во	% от n	Кол-во	% от n
Экспериментальная (n=28)	на начало	14	50,0	6	21,4	8	28,5
	на завершающем этапе	21	75,0	5	17,9	2	7,14
Достоверность различий между этапами	φ^*	-	1,96	-	0,33	-	2,2
	P	-	<0.05	-	>0.05	-	<0.05

Группы (n), достоверность различий между % от n	Этап, показатели	Группы целевых установок					
		Спортивно ориентированные		Смешанные (комплексные)		Не связанные со спортом	
		Кол- во	% от n	Кол- во	% от n	Кол-во	% от n
Контрольная (n=28)	на начало	15	53,6	4	14,3	9	32,1
	на завершающе м этапе	14	50,0	10	35,7	4	14,3
Достоверность различий между этапами	φ^*	-	0,27	-	0,90	-	1,67
	P	-	>0.05	-	>0.05	-	<0.05
Достоверность различий между группами на заключительном этапе	φ^*	-	1,69	--	1,66	-	1,03
	P	-	<0.05	-	<0.05	-	>0.05

Для доказательства этого предположения рассмотрим результаты сопоставительного анализа целевых установок участников экспериментальной и контрольной групп на завершающем этапе формирующего эксперимента, в ходе которого выявлено, что участники экспериментальной группы в большей степени ($\varphi^*=1,69$; $P<0.05$) относятся к группам спортивно ориентированных мотивов и смешанных ($\varphi^*=1,66$; $P<0.05$), чем контрольная группа. То есть сами занятия единоборствами обеспечивают влияние на формирование мотивов, но при целенаправленном воздействии на них их адаптация к требованиям спортивной специализации происходит более интенсивно и более целенаправленно.

На первоначальном этапе был выявлен негативный показатель – отдельные подростки экспериментальной группы поставили себе асоциальные цели, которые нуждались в корректировке. В ходе групповой и индивидуальной работы удалось скорректировать и этот пункт.

Очевидно, что большинство подростков, у которых были смешанные, нечёткие цели, смогли определиться самостоятельно, но под руководством тренера поставить для себя нужные задачи.

Результаты первичного опроса по диагностике исходного уровня поведения показали, что в группах высокий уровень агрессивного поведения, а значит высок также риск появления конфликтных ситуаций. Эти полученные данные подтверждались на практике: в секции редко, но возникали межличностные конфликты подростков.

Эффективное воздействие в экспериментальной группе удается только на проявление агрессивных действий (исх. 25,00%, конечное 7,14; $\phi^*=1,90$; $P<0.05$) (таблица 14). Во всех остальных случаях ни в экспериментальной, ни в контрольной группах добиться изменений не удается и потому достоверных изменений в группах и между группами не наблюдается ($P>0.05$).

Таблица 14. Соотношение поведения в конфликтных ситуациях единоборцев-участников экспериментальной и контрольной групп в начале и на завершающем этапе формирующего эксперимента

Группы (n), достоверность различий между % от n	Этап, показатели	Группы целевых установок					
		Избегание конflikта		Компромисс		Агрессивные действия	
		Кол- во	% от n	Кол- во	% от n	Кол-во	% от n
Экспериментальная (n=28)	на начало	15	53,57	6	21,43	7	25,00
	на завершающе м этапе	16	57,14	10	35,71	2	7,14
Достоверность различий между этапами	ϕ^*	-	0,26	-	1,18	-	1,90
	P	-	>0.05	-	>0.05	-	<0.05
Контрольная (n=28)	на начало	17	60,71	7	25,00	4	14,29
	на завершающе м этапе	13	46,43	11	39,29	4	14,29

Группы (n), достоверность различий между % от n	Этап, показатели	Группы целевых установок					
		Избегание конфликта		Компромисс		Агрессивные действия	
		Кол- во	% от n	Кол- во	% от n	Кол-во	% от n
Достоверность различий между этапами	φ^*	-	1,07	-	1,15	-	0,00
	P	-	>0.05		>0.05		>0.05
Достоверность различий между группами на заключительном этапе	φ^*	-	0,80	-	1,035	-	0,88
	P	-	> 0.05	-	> 0.05	-	< 0.05

Здесь следует отметить в качестве итога два момента:

- 1) несовпадение задачи воздействия с сенситивным периодом развития и потребностью этапа подготовки (вероятно, избегание конфликта и компромисс составляют основу тактического поведения в условиях единоборства, и поэтому на этапе начальной специализации, когда преимущественно формируется базовая техника и незначительное внимание обращается на тактику, изменение стиля поведения не является доминантной и направленно его изменить не удастся);
- 2) вероятно, задача изменения стиля поведения требует большего временного периода воздействия, поэтому изменения, связанные со стилем поведения, успели проявиться только на начальном уровне;
- 3) агрессивные действия спортсменов в условиях соревновательных схваток правилами, судьями и, следовательно, тренерами и сверстниками не поощряются, что вызывает к ситуации недопущения агрессивной линии поведения особое внимание. Особенно такое внимание результативно, если оно поддерживается всей системой психолого-педагогического сопровождения.

Как было доказано в предыдущих разделах исследования, преодоление тенденции досрочного ухода сенсомоторно одаренных и обученных

спортсменов-единоборцев из спорта является значительной проблемой, которая в ходе психолого-педагогического сопровождения спортсменов на этапе начальной специализации должна быть минимизирована, и эта задача была определена как одна из важнейших. С этой целью активно реализован ценностно-мотивационный блок. На основании результатов тестирования (приложение А) выявлено достоверное ($P > 0.05$) сокращение ухода подростков из экспериментальной группы и сохранение тенденции в контрольной.

Это обусловлено тем, что внедренная в тренировочный процесс методика индивидуализации психолого-педагогического сопровождения позволила выявить у подростков слабые психологические стороны, на которые тренерский штаб обратил особое внимание, а также составил индивидуальный план, в который было включено обеспечение влияния на коррекцию слабых сторон психологической и морально-волевой подготовленности подростков. Положительное влияние оказала в конкретном случае и система поощрения подростков на основе результатов соревновательных схваток, соревнований, на основании результатов выполнений простых или сложных технических действий.

Анализируя соревновательные поединки с 1 сентября 2019 года по 31 декабря 2020 года, было установлено, что подростки одерживали большинство побед по количеству оценённых баллов – 57%, ввиду явного преимущества – 18%, после выполнения болевого или удушающего приема – 12%, путем снятия соперника с поединка (врачом соревнования из-за травмы или представителем) – 10%, дисквалификацией соперника (за неоднократное нарушение правил соревновательного поединка) – 3% (рисунок 16).

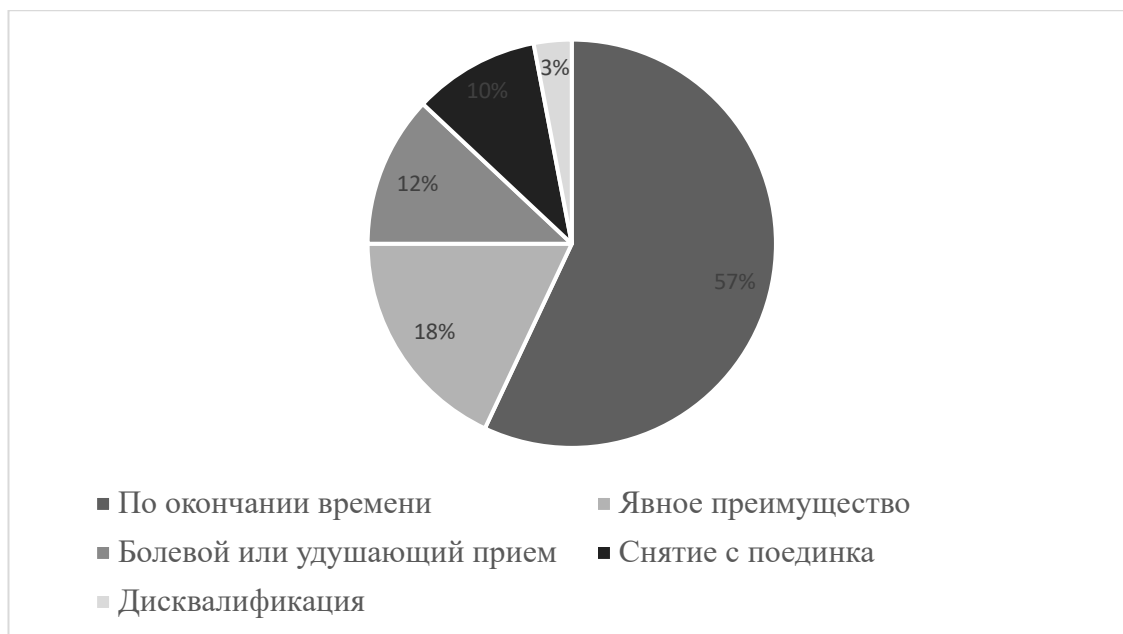


Рисунок 16 – Анализ способов победы единоборцев экспериментальной группы начальной подготовки, принимающих участие в соревновательных поединках на заключительном этапе эксперимента (01.01.2021-31.05.2022 гг.)

Понятно, что с самого начала тренировочного процесса спортсмены овладевают техникой ведения единоборств, и поэтому они их применяют. При этом применяют их достаточно эффективно, если 18% побед достигаются ввиду явного преимущества. Одновременно здесь возникают вопросы, связанные с качественным формированием способов защиты, пониманием смысла и закономерностей борьбы, способов предохранения себя от травм, знанием и выполнением правил соревновательной деятельности в виде спорта.

Общее количество выполненных комбинационных действий составило 642, из них оцененных – 418 технико-тактических действий. Комбинационные действия из двухударной серии составили 79% (прямой удар с передней руки и боковой удар дальней руки в область головы или прямой удар с передней руки в голову с последующим нанесением бокового удара задней стоящей ноги в область туловища), комбинации из трех ударов использовались в 13% случаев (прямой удар с передней руки, боковой удар

дальней рукой и повторный боковой удар левой рукой в область головы или прямой удар передней и задней рукой в область головы с последующим нанесением бокового удара задней стоящей ноги), и лишь 8% случаев (прямой удар передней и задней рукой в область головы с последующим нанесением бокового удара задней стоящей ноги и броском «задняя подножка с обхватом ноги» или прямой удар с передней руки, боковой удар дальней рукой и повторный боковой удар левой рукой в область головы с последующим переходом на бросок «через бедро») составили комбинации из трех ударов и применения бросковой техники.

В ходе проверки эффективности разработанной модели методики психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах на этапе начальной специализации выявлено достоверное увеличение показателей общей и специальной физической подготовленности и в контрольной, и в экспериментальной группах (таблица 15), что доказывается достоверным повышением результатов ($p \leq 0,05$) выполнения таких естественных двигательных действий, требующих комплексного проявления физических качеств (проверка уровня общей физической подготовленности подростков) как прыжок в длину с места; подъем туловища из положения «лежа на спине» за 1 минуту ($p \leq 0,05$); наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье»; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на ладонях; бег 30 м; комплексной специальной базовой физической и технической подготовленности с применением скоростного выполнения удара «middle kick», наносимого сзади стоящей ногой из основной стойки, удара «jab» передней рукой и броска «через бедро». Вероятнее всего, такое адаптационное поведение спортсменов данного возраста определяется не только тренировочными воздействиями, но и закономерностями онтогенеза. Однако при этом правильно поставленный педагогический процесс еще больше ускоряет происходящие возрастные процессы роста. Об этом свидетельствуют результаты сопоставительного анализа качества выполнения тестовых заданий на заключительном этапе. Но

происходящие здесь процессы нельзя определить за счет выделения какой-либо одной тенденции. Различия между достигаемыми результатами сопоставляемых групп не достоверны по тестам «прыжок в длину с места», «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», «бег 30 м», «удар jab передней рукой» ($p > 0,05$).

Таблица 15. Изменение результатов тестирования физической подготовленности единоборцев в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Контрольные испытания	Группа	До эксперимента, $M \pm \delta$	После эксперимента, $M \pm \delta$	p
1. Прыжок в длину с места (см)	КГ	152,7±8,7	171,3±8,1	$p \leq 0,05$
	ЭГ	154,9±8,6	173,5±7,8	$p \leq 0,05$
	p	$p > 0,05$	$p > 0,05$	
2. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	КГ	31,3±3,7	39,6±3,3	$p \leq 0,05$
	ЭГ	32±3,14	42,3±2,86	$p \leq 0,05$
	p	$p > 0,05$	$p \leq 0,05$	
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	КГ	2,3±4,7	3,9±3,1	$p \leq 0,05$
	ЭГ	2,7±4,6	5,4±4,8	$p \leq 0,05$
	p	$p > 0,05$	$p > 0,05$	
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на ладонях (кол-во раз)	КГ	11,5±3,41	16,2±3,08	$p \leq 0,05$
	ЭГ	12,3±2,57	18,5±2,5	$p \leq 0,05$
	p	$p > 0,05$	$p \leq 0,05$	
5. Бег 30 м (сек)	КГ	6,9±0,83	5,5±0,49	$p \leq 0,05$
	ЭГ	6,1±0,77	5,1±0,63	$p \leq 0,05$
	p	$p > 0,05$	$p > 0,05$	
6. Удар «middle kick», наносимый сзади стоящей ногой из основной стойки (за 30 секунд)	КГ	10,9±1,95	17,8±1,68	$p \leq 0,05$
	ЭГ	12,1±1,81	19,5±1,77	$p \leq 0,05$
	p	$p > 0,05$	$p \leq 0,05$	
7. Удар «jab» передней рукой (за 30 секунд)	КГ	22,3±3,36	30,9±2,52	$p \leq 0,05$
	ЭГ	23,4±3,28	32,7±2,80	$p \leq 0,05$
	p	$p > 0,05$	$p > 0,05$	
8. Бросок «через бедро» (за 30 секунд)	КГ	7,8±1,91	13,1±1,63	$p \leq 0,05$
	ЭГ	8,1±1,54	16,5±1,26	$p \leq 0,05$
	p	$p > 0,05$	$p \leq 0,001$	

Причиной, не позволяющей обеспечить достоверный прирост в тесте «прыжок в длину» и беге на 30 метров, вероятно, является возрастное лимитирование развития такого качества, как быстрота, лежащего в основе выполнения этих двигательных действий.

Удар «jab» передней рукой является распространенным и часто применяемым двигательным действием, поэтому за достаточно короткий промежуток времени получить достоверное преимущество за счет правильно построенной методики педагогического сопровождения не представляется возможным. Здесь требуется увеличение объема и интенсивности воздействия, которое может привести к задержке в формировании и развитии других базовых технических действий.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье позволяет оценить уровень гибкости, который в онтогенезе снижается, поэтому то обстоятельство, что в обеих группах происходит прирост показателя, можно принимать как успех обеих применяемых методик в этом направлении физической подготовки.

Результаты, показанные участниками экспериментальной группы в трех тестовых заданиях, достоверно выше ($p \leq 0,05$), чем результаты контрольной группы. Это касается двух силовых упражнений (подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту: в контрольной группе $39,6 \pm 3,3$ раза, в экспериментальной группе $42,3 \pm 2,86$ раза; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на ладонях: в контрольной группе $16,2 \pm 3,08$ раза, в экспериментальной группе $18,5 \pm 2,5$ раза). Это обстоятельство позволяет утверждать, что систематические занятия единоборствами позволяют увеличить проявление силы занимающихся, однако приросты при индивидуально направленных, высоко мотивированных и принимаемых спортсменами тренировочных воздействиях позволяют увеличить темпы формирования силы и достигать более высоких результатов в ее проявлении.

Прирост результатов испытания «удар «middle kick», наносимый сзади стоящей ногой из основной стойки (за 30 секунд)» в ЭГ составляет 6,9,

с $10,9 \pm 1,95$ до $17,8 \pm 1,68$, что в процентном соотношении равняется 63%, а в КГ прирост результатов составляет 6.8, с $12,1 \pm 1,81$ до $18,9 \pm 1,77$, что в процентном соотношении равняется 56%. Прирост результатов в обеих группах обусловлен изучением и формированием навыка выполнения достаточно известного, но при этом сложного двигательного действия, но на заключительном этапе экспериментальная группа опережает в развитии навыка ($p \leq 0,05$) контрольную.

Особняком выделяется качество реализации технически сложного и специфического тестового задания (приема) «бросок через бедро (за 30 секунд)», прирост результатов которого в ЭГ составляет 6.3, с $7,8 \pm 1,91$ до $13,1 \pm 1,63$, что в процентном соотношении равняется 80%, а в КГ прирост результатов составляет от $8,1 \pm 1,54$ до $16,5 \pm 1,26$, что в процентном соотношении равняется 70%. На заключительном этапе различия достоверны при $p \leq 0,001$. Положительные личностные качества, формируемые в процессе психолого-педагогического сопровождения, самостоятельность и мотивированность занятий определяют повышение объема неорганизованных занятий, что обеспечивает для экспериментальной группы преимущество в демонстрации приема на заключительном этапе на более высоком уровне, чем в предыдущем случае.

Одной из наиболее сложных проблем теории спорта является проблема определения и оценки технико-тактической подготовленности спортсменов. Получение объективных знаний о сильных и слабых сторонах, об индивидуальных особенностях ведения спортивного поединка позволяет тренеру целенаправленно и системно строить процесс технической, тактической подготовки, коррекции технико-тактической подготовленности спортсменов, обеспечения индивидуально направленной подготовки к конкретным соперникам.

Однако реализация этого направления спортивной подготовки сдерживается отсутствием общепризнанных подходов к изучению состояния

и оценки технико-тактической подготовленности спортсменов и спортивных команд.

Возможность определения разнообразных показателей, характеризующих данный компонент спортивной подготовленности, возможен только в случае наблюдения и анализа соревновательной деятельности, так как в этом случае спортсмен всегда демонстрирует свои максимальные возможности на конкретный момент. В игровых видах спортивной деятельности, в различных видах единоборств демонстрируемый уровень технико-тактической подготовленности спортсмена зависит не только от его личностных возможностей, но и от возможностей противодействующей стороны. С учетом данного разработана методика технико-тактической подготовленности единоборцев.

Совокупность показателей, характеризующих основные состояния технико-тактической подготовленности спортсменов условно может быть распределена на две группы.

I. Количественные показатели технико-тактической подготовленности спортсмена, определяющие ход соревновательного поединка единоборцев. Эти показатели объективны, вытекают из демонстрируемых на соревнованиях компонентов поединка. К ним относятся:

- активность (А), определяемая как число попыток проведения приемов;
- количество оцененных действий (КОД) в ходе поединка (F);
- комбинационная активность (КА) (А комб.), определяемая как количество технико-тактических комбинационных действий, выполненных спортсменом в ходе поединка;
- комбинационная эффективность (Эф. комб.), определяемая как количество эффективно выполненных комбинаций, оценённых в поединке;
- сумма полученных баллов (СБ) спортсменом за схватку. Исходя из победы за явным преимуществом (преимущество в 10 баллов), когда

поединок завершается, появляется возможность сопоставить результативность не только как суммы баллов, но и как процентную реализацию возможного максимума, что позволяет получить тренеру и спортсмену точные ориентиры подготовленности к достижению результатов в поединках;

- объем технических действий (От), демонстрирующий количественный показатель выполнения разных приемов в ходе поединка.

II. Расчетные качественные показатели, демонстрирующие уровень тактико-технической подготовленности единоборцев. Объективность качественных показателей определяется тем фактом, что лежащие в основе их расчета показатели технико-тактической подготовленности, определяющие ход соревновательного поединка спортсменов, являются объективными. К таким показателям относятся:

- эффективность технико-тактической подготовленности (Этт), определяемая как соотношение количества оцененных технико-тактических действий к общему количеству технико-тактических действий, выполненных во время соревновательного поединка, по формуле: $Этт = F / A$;

- результативность технико-тактической подготовленности (Ртт), определяемая как соотношение суммы баллов оценки во время соревновательного поединка к общему количеству выполненных технико-тактических действий по формуле ($Ртт = \sum \text{бал.} / F$). Применение данной формулы имеет особенность, которая, на наш взгляд, не нарушает объективности оценки, но представляет возможность количественно оценить показатель результативности. Эту особенность следует рассмотреть.

Таблица 16. Средние значения и стандартные отклонения количественных показателей технико-тактической подготовленности, определяющие ход соревновательного поединка единоборцев экспериментальной (215 соревновательных поединков) и контрольной (183 соревновательных поединка) групп на этапах педагогического эксперимента

Показатели	Этапы эксперимента ($M \pm \delta$), достоверность различий между показателями этапов в группах					
	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	На начальном этапе	На завершающем этапе	Достоверность различий между этапами	На начальном этапе	На завершающем этапе	Достоверность различий между этапами
А - активность	3,26±0,88	3.15±0,58	t=1,35; P>0.05	3,23±0,62	3,72±0,57	t=1,75; P>0.05
F - количество оцененных ТТД	2,86±0,92	2,63±0,55	t=0.72; P>0.05	2,73±0,75	3,44±0,59	t=2.53; P< 0.05
А комб. – комбинационная активность	1,83±0,73	2.6±0,68	t=2.26; P< 0.05	1,79±0,84	3.1±0,78	t=4.68; P< 0.001
F – комб. - количество оцененных комбинаций	1,12±0,81	1,76±0,72	t=2.18; P< 0.05	1,12±0,90	1,97±0, 68	t=3.04; P< 0.01
∑ бал. - Сумма полученных баллов (в скобках % от возможного максимума)	4,53±1,16 (45,3 ±11,6)	5,96±1,35 (59,6±13,5)	φ*=5,83; P<0.001	4,27±1,09 (42,7±10,9)	9,18 ±0, 68 (91,8±6,8)	φ*=11.3; P<0.001
Объем технических действий	3,56±1,12	4,67±0,69	t=3.26; P< 0.01	3,48±1,24	4,98±0,75	t=5.36; P< 0.001

Оценка результативности в строгом соответствии с правилами соревнований привела бы к разделению единой совокупности, определяющей уровень технико-тактической подготовленности, на две группы:

- 1) количественно оцениваемая (победа с явным преимуществом) результативность спортсмена;
- 2) качественно оцениваемая (нокаут, удушающий прием, болевой прием) результативность.

Оба способа приводят к единому решению. Схватка останавливается в пользу спортсмена, реализовавшего один из случаев. Но представление результативности подобным видом примитивно, не дает полной картины изменения уровня технико-тактической подготовленности спортсмена и является основной помехой использования показателя для создания единой количественной оценки результативности.

В качестве пути преодоления этой проблемы «по стоимости» выигрыши с явным преимуществом, нокаутом, удушающим приемом и болевым приемом уравниваются и определены в 10-тибалльный выигрыш (все эти способы выигрыша приводят к прекращению поединка по правилам соревнований, а выигрыш с явным преимуществом определяется при опережении одного спортсмена другим в 10 баллов).

В таком случае результативность может быть определена не только как балльная оценка, но и как процентное приближение спортсмена к максимально достижимому (10 баллов) результату;

- эффективность комбинационной технико-тактической подготовленности (Эф. комб.) определяется как соотношение эффективно выполненных комбинаций во время соревновательного поединка к общему количеству комбинационных технико-тактических действий по формуле $Эф. комб = F комб / A комб$;

- коэффициент совмещения (КС) демонстрирует уровень взаимного сопротивления соперников в условиях поединка и определяется по формуле

$КС = \sum \text{бал. 1} / (\sum \text{бал. 1} + \sum \text{бал. 2})$, где \sum_1 и \sum_2 – показатели суммы баллов спортсмена и его противника.

То обстоятельство, что на начальном этапе эксперимента стаж тренировочных занятий не позволял показывать значительные спортивные результаты, обеспечило близкое состояние технико-тактической подготовленности участников экспериментальной и контрольной групп, что позволяет утверждать однородность групп и доминирующую зависимость результатов спортсменов от применения методики подготовки.

В ходе эксперимента и в контрольной (исх. $3,26 \pm 0,88$ баллов, кон. $3,15 \pm 0,58$ баллов; $t=1,35$; $P>0.05$), и в экспериментальной группах (исх. $3,23 \pm 0,62$ баллов, кон. $3,72 \pm 0,57$ баллов; $t=1,75$; $P>0.05$) изменения не существенны, что вытекает из расчета достоверности различий по критерию t-Стьюдента (таблица 16). Это обстоятельство позволяет предположить, что активность демонстрирования стиля ведения поединка зависит от личностных психологических характеристик, от понимания самой борьбы и ее целей, от сформированного и реализуемого в жизни стиля поведения. При этом длительность эксперимента не достаточна для совокупного изменения факторов, влияющих на активность. Следует полагать, что в дальнейшем будет наблюдаться некоторое снижение активности при повышении остальных количественных и качественных показателей.

Это предположение частично подтверждается при рассмотрении динамики количества оцененных действий (КОД) в ходе поединка (F) в экспериментальной и контрольной группах. В контрольной группе достоверных различий не проявилось и по этому показателю (исх. $2,86 \pm 0,92$; кон. $2,63 \pm 0,55$; $t=0.72$; $P>0.05$), но некоторая тенденция к оптимизации активности, вероятнее всего связанная с увеличением времени подготовки к выполнению приема, проявляется.

В экспериментальной группе произошло достоверное ($t=2.53$; $P<0.05$) повышение количества оцененных действий (от $2,73 \pm 0,75$ до $3,44 \pm 0,59$ баллов). Вероятнее всего, в данной группе повышаются достоверно вслед за этим и качественные показатели ТТП. Позже это предположение будет проверено. Здесь же отметим, что в контрольной группе происходит достоверное увеличение

комбинационной активности (с $1,83 \pm 0,73$ до $2,6 \pm 0,68$; $t=2.26$; $P < 0.05$), количества оцененных комбинаций (с $1,12 \pm 0,81$ до $1,76 \pm 0,72$; $t=2.18$; $P < 0.05$), суммы полученных баллов и % полученных баллов от максимума возможностей ($45,3 \pm 11,6\%$ до $59,6 \pm 13,5\%$; $\varphi^*=5,83$; $P < 0.001$), объема технических действий ($3,56 \pm 1,12$ до $4,67 \pm 0,69$; $t=3.26$; $P < 0.01$), что отражает возрастание количества применяемых приемов вследствие их изучения и познания.

В экспериментальной группе происходят аналогичные изменения комбинационной активности (с $1,79 \pm 0,84$ до $3,1 \pm 0,78$; $t=4.68$; $P < 0.001$), количества оцененных комбинаций (с $1,12 \pm 0,90$ до $1,97 \pm 0,68$; $t=3.04$; $P < 0.01$), суммы полученных баллов и % полученных баллов от максимума возможностей ($42,7 \pm 10,9\%$ до $91,8 \pm 6,8\%$; $\varphi^*=11.3$; $P < 0.001$), объема технических действий ($3,48 \pm 1,24$ до $4,98 \pm 0,75$; $t=3.26$; $t=5.36$; $P < 0.001$), однако изменения более высокого уровня, за исключением суммы полученных баллов и % полученных баллов от максимума возможностей: в этом количественном показателе обе группы достигают высоких изменений.

Таким образом, можно определить, что методика и программа обучения, применяемая в стандартных условиях, позволяет обеспечивать прирост основных количественных показателей технико-тактической подготовленности, определяющих ход соревновательного поединка единоборцев.

Психолого-педагогическое сопровождение, направленное на формирование мотивов, учет и воздействие на слабые и сильные стороны психологической и морально-волевой подготовленности подростков, формирование самостоятельности в процессе овладения навыками единоборств, навыками общественно поощряемого стиля поведения, на индивидуальное определение содержания физической и технической подготовленности, обеспечивает по некоторым показателям равное состояние с контрольной группой, а по ряду других приводит к преимущественным приростам. Следовательно, для формирования показателей технико-тактической подготовленности, определяющих ход соревновательного поединка единоборцев, предлагаемая методика является эффективной.

Из числа расчетных качественных показателей, определяющих уровень технико-тактической подготовленности единоборцев, в контрольной группе наблюдается достоверное повышение эффективности технико-тактической подготовленности (исх. $0,174 \pm 0,26$; на завершающем этапе $0,63 \pm 0,38$; $t=2,07$; $P<0,05$) и результативности технико-тактической подготовленности, где при переводе в % от максимума исходный показатель был равен $15,8 \pm 7,6\%$ и изменился на заключительном этапе до $22,7 \pm 7,3\%$ ($\varphi^*=1,73$; $P>0,05$).

Эффективность комбинационной подготовленности в контрольной группе остается неизменной (от $1,60 \pm 0,29$ до $1,57 \pm 0,32$; $t=0,26$; $P>0,05$).

В результате тренировочных воздействий в контрольной группе коэффициент совмещения (исх. $0,27 \pm 0,22$; на завершающем этапе $0,31 \pm 0,28$; $t=0,70$; $P>0,05$) остался неизменным. При повышении ряда количественных и некоторых качественных показателей степень сопротивляемости в схватках должна была возрасти, но она не изменилась. Следовательно, темпы прироста технико-тактической подготовленности в контрольной группе недостаточны в том случае, если их соперниками являются участники экспериментальной группы.

В экспериментальной группе все компоненты расчетных качественных показателей, определяющих уровень технико-тактической подготовленности единоборцев, достоверно возросли.

Эффективность технико-тактической подготовленности (с $0,181 \pm 0,31$ до $0,81 \pm 0,42$; $t=2,85$) и результативность технико-тактической подготовленности (с $15,6 \pm 8,6\%$ до $31,2 \pm 6,6$; $\varphi^*=3,27$) достоверно возросли при $P<0,01$. Еще более быстрыми темпами увеличилась эффективность комбинационной подготовленности: с $1,65 \pm 0,36$ до $2,42 \pm 0,42$ ($t=3,35$; $P<0,001$).

Совокупность изменений, произошедших в количественных показателях технико-тактической подготовленности, определяющих ход соревновательного поединка, и в ряде расчетных качественных показателей, определяющих уровень технико-тактической подготовленности единоборцев экспериментальной группы,

обеспечили им достоверное повышение коэффициента совмещения (с $0,29 \pm 0,22$ до $0,88 \pm 0,21$; $t=2,56$; $P < 0.05$),

То есть применение модели методики психолого-педагогического сопровождения единоборцев, направленной на базовую физическую и базовую техническую подготовленность, мотивацию на занятия единоборствами, развитие индивидуальных способностей спортсменов, стимулирование проявлений задатков и потенциала каждого, использование условий, помогающих полноценному формированию спортсмена как личности, на раскрытие неповторимости каждого личности, позволяет обеспечить более успешное сопротивление сопернику в условиях соревновательных поединков, что подтверждается и при анализе результативности соревновательной деятельности.

Сопоставим достоверность различий между показателями технико-тактической подготовленности единоборцев экспериментальной и контрольной групп на завершающем этапе педагогического эксперимента (таблицы 17 и 18).

Из десяти компонентов технико-тактической подготовленности единоборцев по двум, а именно – по объему технических действий и по эффективности технико-тактической подготовленности, различия между показателями экспериментальной и контрольной группами отсутствуют ($P > 0.05$), то есть показатели равны между собой. Вероятно, в первом случае объем изучаемых технических действий, строго определенных программой, не позволяет достигнуть изменения объема выполняемых технических действий. Кроме того, увеличение объема техники связано с уменьшением времени, затрачиваемого на изучение базовых приемов, а это может привести к снижению качества защиты.

Также повышение объема техники не может происходить в условиях самостоятельных занятий. Нужен квалифицированный наставник, который будет демонстрировать и обучать правильной технике выполнения действий. Всем тренерам и спортсменам известен принцип технической подготовки, связанный с

тем, что легче научить сложному движению, чем переучивать (закономерность отрицательного переноса навыка, трудность утраты имеющегося навыка). Именно все это в совокупности объясняет совпадение темпов развития объема техники в экспериментальной и контрольной группах.

Также определено совпадение темпов изменения эффективности технико-тактической подготовленности участников экспериментальной и контрольной групп, но здесь причины другого характера. В контрольной группе активность снизилась, а количество оцененных действий не повысилось, вследствие чего эффективность технико-тактической подготовленности не повысилась. В экспериментальной группе количество выполненных действий увеличилось недостоверно, возросло количество оцененных приемов, но темпы прироста не позволили достигнуть значимых различий.

По всем остальным показателям технико-тактической подготовленности участники экспериментальной группы на заключительном этапе эксперимента достоверно опережают контрольную группу. Это касается активности, количества оцененных ТТД, комбинационной активности, суммы полученных баллов

Таблица 17. Средние значения и стандартные отклонения расчетных качественных показателей, определяющих уровень технико-тактической подготовленности единоборцев экспериментальной (215 соревновательных поединков) и контрольной (183 соревновательных поединка) групп на этапах эксперимента

Показатели	Группа, этапы эксперимента ($M \pm \delta$), достоверность различий между показателями этапов в группах					
	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	На начальном этапе	На завершающем этапе	Достоверность различий между этапами	На начальном этапе	На завершающем этапе	Достоверн. различий между этапами
Расчетные качественные показатели, уровень тактико-технической подготовленности спортсменов						
Эффективность технико-тактической подготовленности ($Э_{ТТ} = F / A$);	0,174±0,26	0,63±0,38	t=2.07; P< 0.05	0,181±0,31	0,81±0,42	t=2.85; P< 0.01
Результативность технико-тактической подготовленности ($P_{ТТ} = \sum \text{бал.} : F$); (в скобках % от возможного максимума)	1.58±0.76 15,8±7,6	2.27±0.73 22,7±7,3	$\varphi^*=1,73$ P>0.05	1,56±0.86 15,6±8,6	3,12±0.66 31,2±6,6	$\varphi^*= 3,27$ P<0.01
Эффективность комбинационной подготовленности ($Э_{ф. \text{комб}} = F_{\text{комб.}} / A_{\text{комб.}}$).	1,60±0.29	1,57±0.32	t=0.26; P> 0.05	1,65±0.36	2.42±0.42	t=3,35; P< 0.001
Коэффициент совмещения (C) [$C = \sum \text{бал.}_1 / (\sum \text{бал.}_1 + \sum \text{бал.}_2)$]	0,27±0,22	0,31±0,28	t=0.70; P> 0.05	0,29±0,22	0,88±0,21	t=2,56; P< 0.05

Таблица 18. Достоверность различий между показателями технико-тактической подготовленности единоборцев экспериментальной (215 соревновательных поединков) и контрольной (183 соревновательных поединка) групп на завершающем этапе педагогического эксперимента

Показатели	Группы $X_{cp} \pm \sigma$		Достоверность различий между группами	
	КГ	ЭГ	t- Стьюдента; угловое преобразование Фишера	P
А - активность	3.15±0,58	3,72±0,57	9,82	< 0.001
F - количество оцененных ТТД	2,63±0,55	3,14±0,59	11,59	< 0.001
А комб. – комбинационная активность	2.3±0,68	2.8±0,78	6,76	< 0.001
F – комб. - количество оцененных комбинаций	1,46±0,72	1,97±0, 68	7,28	< 0.001
Сумма полученных баллов (в скобках % от возможного максимума)	5,96±1,35 (59,6±13,5)	9,18 ±0, 68 (91,8±6,8)	$\varphi^*=5,83$;	< 0.001
Объем технических действий	4,67±0,69	4,78±0,51	1.53	>0.05
Эффективность технико- тактической подготовленности (Этт);	0,63±0,38	0,81±0,42	0,75	>0.05
Результативность технико- тактической подготовленности (Ртт); (в скобках % от возможного максимума)	2.27±0.73 22,7±7,3	3,12±0.66 31,2±6,6	$\varphi^*=1,71$	<0.05
Эффективность комбинационной технико- тактической подготовленности (Эф. комб).	1,57±0.32	2.42±0.42	2,66	< 0.01
Коэффициент совмещения (С) [$C = \sum \text{бал. } 1 / (\sum \text{бал. } 1 + \sum \text{бал. } 2)$]	0,31±0,28	0,88±0,21	3,00	< 0.01

($P < 0.001$); результативности технико-тактической подготовленности ($P < 0.05$); эффективности комбинационной технико-тактической подготовленности и коэффициента совмещения ($P < 0.01$).

Таким образом, разработанная методика, связанная с использованием психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах на начальном этапе специализации, при определенных условиях способствует формированию важнейших компетенций спортсменов, помогает ставить цели, выявлять правильные мотивы, избегать конфликты, безопасно применять знания и умения на практике и повышает в целом эффективность обучения единоборствам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы, представляющей научно-теоретические предпосылки спортивной подготовки подростков, позволяет утверждать, что включение психолого-педагогического сопровождения в основной тренировочный процесс подготовки единоборцев и его индивидуализация являются недооцененным резервом повышения качества подготовленности спортсменов, достижения высокой мобилизационной готовности спортсменов к выступлениям на соревнованиях различного уровня, к повышению уровня технико-тактической подготовленности в соответствии с этапом многолетнего цикла тренировки и решения ряда других важных вопросов.

Однако информации о применении данного подхода в рамках учебно-тренировочного процесса единоборцев на этапе начальной спортивной специализации недостаточно для того, чтобы достигнуть решения вопроса о систематизировании и индивидуализации процесса психолого-педагогического сопровождения, в первую очередь – на начальном этапе, когда происходит закладка понимания спорта, системы спортивной подготовки, понимание и оценка компонентов спортивной подготовки, принятие идеи общественной ценности спорта. От построения системы спортивных тренировок, от понимания общественной значимости и общественных ресурсов спорта будет зависеть степень интереса спортсмена к занятиям, соревнованиям, отношение к своим победам и, следовательно, уровень мотивации.

В процессе поиска факторов (под термином «факторы» понимается причинность или движущая сила процесса проявления индивидуальных способностей спортсменов) выявляется группа внешнесредовых условий, характеризующих общие воздействия социума и окружающей среды, и внутритренировочных условий, связанных с целесообразным построением процесса подготовки спортсменов, зависящих от вида спортивной

деятельности и специализации, от этапа многолетнего цикла спортивной подготовки и применяемой методики подготовки, а также от индивидуальных особенности физической, технической, морально-волевой подготовленности спортсменов на конкретном этапе многолетней подготовки.

На основании изучения литературных данных, интернет-опроса специалистов в области тренировки единоборцев (n=106 человек) было выявлено доминирование на этапе начальной специализации направлений подготовки, связанных с обеспечением мотивационной поддержки занимающихся, формированием у них соответствующих ценностей и морально-психологических установок, а также достижения высокого уровня общей физической и базовой технической подготовленности спортсменов.

Исходя из полученных результатов выявлены внутритренировочные условия, связанные с целесообразным построением процесса подготовки спортсменов, с конкретизацией таких составляющих, как цели этапа начальной специализации и тактики ее достижения; обеспечение реализации блока мониторинга развития индивидуальных способностей и блока коррекции уровня подготовленности; обоснование и реализация методики индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев, в том числе путем применения рациональных способов общения, признания права выбора за каждым участником образовательного процесса на основе совместного обсуждения целей и деталей, применения тактики сотрудничества и партнерских отношений; акцента внимания в тренировочном процессе на достоинствах и сильных сторонах личности, опоры при принятии управленческих и тренировочных решений на приобретенный спортсменом собственный опыт.

Учет индивидуальных особенности физической, технической, морально-волевой подготовленности спортсменов, как самостоятельное направление деятельности, формируется на основе потребностей в оценке уровня внешней и внутренней мотивированности; учета ценностей и

морально-психологических установок спортсменов; учета уровня развития индивидуальных способностей спортсмена (физической, технической, теоретической, тактической подготовленности в соответствии с этапом подготовки), потребности в направленном усилении индивидуальных слабых сторон и дальнейшего развития сильных сторон подготовленности.

Опора педагогического процесса на реализацию индивидуальных особенностей спортсменов, создание воспитательных условий, которые стимулируют проявление задатков и потенциала каждого спортсмена, помогают полноценному формированию его как личности и являются принципом спортивной тренировки.

С этой точки зрения и для реализации принципа индивидуализации в процессе построения процесса психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации требуется определить необходимые знания об индивидуальных особенностях физической, технической, тактической, психологической и других видов подготовленности спортсменов; способы опоры в процессе психолого-педагогического сопровождения единоборцев на определение и развитие индивидуальных способностей спортсменов; способы создания воспитательных условий, стимулирующих проявление задатков и потенциала каждого спортсмена, которые помогают полноценному формированию спортсмена как личности; определить способы и приемы опоры на индивидуальные способности спортсменов и их использование в процессе психолого-педагогического сопровождения единоборцев; способы обеспечения индивидуального подхода к спортсменам в образовательном процессе и раскрытие неповторимости личности; выполнять мониторинг развития индивидуальных способностей спортсменов и коррекцию педагогического процесса.

Представленные выше позиции и определяют основные направления индивидуализации в процессе психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации.

Проведенный анализ научной и методической литературы, программ подготовки спортсменов к единоборствам с целью определения доминирующих задач этапа и направлений воздействий, результаты педагогического эксперимента, участниками которого стали воспитанники в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования», (n=56 человек, 2 равноценные группы по 28 спортсменов. позволяют выделить исходные проблемные составляющие процесса педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной подготовки, к которым относятся слабый и неустойчивый процесс формирования мотивации; отсутствие чёткой цели в овладении техникой и тактикой действий без учёта стремлений спортсменов; высокий уровень агрессии многих спортсменов, что приводит к конфликтности и необходимости внесения коррективов в формирование морально-нравственных качеств и стиля поведения.

Устранение выявленных проблем в ходе психолого-педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной подготовки и применение средств, составляющих основное содержание соответствующих программ, обеспечивают:

- сохранность контингента,
- решение непосредственных задач этапа начальной специализации;
- условия для повышения спортивного мастерства на последующих этапах многолетней спортивной подготовки.

Выделенные составляющие процесса педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной подготовки позволяют определить содержание процесса, форму его построения, выявить критерии оценки эффективности методики.

Системным эффектом спортивной подготовки является состояние спортсмена. К критериям оценки качества педагогического сопровождения

подростков-единоборцев на этапе начальном этапе как системным результатам отнесены:

- уровень проявления мотивов к занятиям спортивными единоборствами и желание обучаться в спортивной секции;
- результативность процесса формирования устойчивого желания совершенствовать свое мастерство и достигать высоких спортивных результатов в спортивных единоборствах;
- достижение уровня базовой технико-тактической подготовленности единоборцев, соответствующего требованиям программы начальной специализации;
- достижение базового уровня общей физической подготовленности, соответствующего возрастным показателям и требованиям программы подготовки единоборцев на этапе начальной специализации.

На основе полученных данных была разработана методика индивидуализации психолого-педагогического сопровождения, которая предусматривает проведение психолого-педагогической работы по личностному, интеллектуальному, эмоциональному и социальному направлению. Она состоит из трёх этапов, которые соответствуют порядку разработки и принятия новых целей, формирования мотивов у подростков, которые только начинают занятия в спортивной секции.

Полученные исходные данные позволили сформировать экспериментальную (n=28 спортсменов) и контрольную (n=28 спортсменов) группы. Экспериментальная и контрольная группы участвовали в проверке эффективности модели методики (при проведении исследования и определении индивидуальных особенностей компоненты методики могут быть изменены, в силу чего рассматривается не методика, а конкретная модель методики), которая включает в себя элементы целеполагания, определенный состав средств психолого-педагогического сопровождения процесса индивидуализации подготовки единоборцев на этапе начальной

специализации, последовательность и методические приемы применения средств, инструментарий оценки состояния спортсменов (критерии, показатели, задания, способы оценки), приемы коррекции процесса индивидуализации подготовки единоборцев в ходе изменения задач и содержания занятий на этапе начальной специализации.

Трехлетний эксперимент был проведен в Орловской области Кромском районе поселок городского типа Кромы, в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Кромской центр дополнительного образования» в период с 2019 по 2022 год в четыре этапа (предварительный, констатирующий, формирующий, итоговый).

Исходные состояния участников эксперимента по основным показателям были одинаковы.

Исходя из изложенных выше основополагающих подходов создана и реализована модель методики (при проведении исследования и определении индивидуальных особенностей компоненты методики могут быть изменены, в силу чего рассматривается не методика, а конкретная модель методики), которая включает в себя элементы целеполагания, определенный состав средств психолого-педагогического сопровождения процесса индивидуализации единоборцев на этапе начальной специализации, последовательность применения и методические приемы применения средств, инструментарий оценки состояния спортсменов (критерии, показатели, задания, способы оценки), способы коррекции процесса индивидуализации единоборцев в процессе изменения задач и содержания занятий на этапе начальной специализации и которая бы нивелировала и снизила выявленные проблемные области, путем дополнения традиционного подхода к обучению технико-тактическим элементам (в соответствии с действующей программой) обоснованными подходами индивидуализации психолого-педагогического сопровождения, основанием которой является модель трехблочной структура организации психолого-педагогического

сопровождения включающего в себя: ценностно-мотивационный, тактико-целевой, морально-психологический блоки .

Психолого-педагогическое сопровождение как вид профессиональной деятельности тренера, обеспечивающий эффективное взаимодействие со спортсменами-единоборцами на этапе начальной специализации, было направлено на реализацию следующих задач:

- учет и следование за возрастным и спортивным естественным развитием респондентов на этапах онтогенеза;
- создание условий для самостоятельного творческого освоения тренирующимися системы отношений с окружающим миром, миром спорта и сверстников, самим собой;
- предоставление каждому спортсмену лично значимых жизненных выборов и возможностей их реализации;
- создание в рамках объективно данной спортсмену социально-педагогической среды условий для его максимального личностного развития, обучения, спортивного успеха.

В контрольной группе тренировки были продолжены в соответствии со стандартной, принятой и реализуемой во всех спортивных секциях единоборств России программой. Экспериментальная группа занималась по такой же программе, но дополненной и построенной с учетом выделенных направлений индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев и дополненных содержанием и воздействием, связанным с выявленными индивидуальными и групповыми особенностями спортсменов.

С применением методики индивидуализации психолого-педагогического сопровождения было достигнуто сокращение ухода единоборцев из групп начальной подготовки в секциях рукопашного боя и восточных боевых единоборств в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования».

Выявлено несовпадение характера и особенностей проявления мотивов-категорий в экспериментальной и контрольной группах, при этом на

завершающем этапе эксперимента экспериментальная группа по пяти показателям продемонстрировала достоверно более высокие результаты относительно контрольной. Полученный совокупный результат по контролю мотивов-категорий позволяет считать примененную экспериментальную методику более эффективной в этом компоненте педагогического сопровождения единоборцев на начальном этапе специализации.

В экспериментальной группе на завершающем этапе выявлено достоверное увеличение показателей общей и специальной физической подготовленности и в контрольной, и в экспериментальной группах. Однако на завершающем этапе подавляющее большинство тестовых заданий выполняется достоверно лучше представителями экспериментальной группы.

Одной из наиболее сложных проблем теории спорта является проблема определения и оценки технико-тактической подготовленности спортсменов. Получение объективных знаний о сильных и слабых сторонах, об индивидуальных особенностях ведения спортивного поединка позволяет тренеру целенаправленно и системно строить процесс технической, тактической подготовки, коррекции технико-тактической подготовленности спортсменов, обеспечения индивидуально направленной подготовки к поединкам с конкретными соперниками.

Однако реализация этого направления спортивной подготовки сдерживается отсутствием общепризнанных подходов к изучению состояния и оценки технико-тактической подготовленности спортсменов и спортивных команд.

На основе анализа предшествующих идей ученых по проблемам теории и технологии оценки соревновательной деятельности спортсменов, по разработке методики оценки технико-тактической подготовленности спортсменов различных видов спорта была разработана и предложена совокупность показателей, характеризующих основные состояния технико-тактической подготовленности, и методика оценки соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев.

С целью обоснования способов оценки соревновательной деятельности единоборцев, определения методики оценки технико-тактической подготовленности спортсменов, для решения задач оценки спортивной подготовленности участников эксперимента применены:

- методы регистрации соревновательной деятельности (видеозапись, методы стенографирования);
- моделирование состава показателей, характеризующих качество ведения поединка и уровня технико-тактической подготовленности единоборцев;
- метод педагогического эксперимента для определения эффективности оценки степени соответствия предложенных количественных и качественных показателей технико-тактической подготовленности для распределения респондентов на группы и оценки эффективности примененных методик.

Различными методами регистрации соревновательной деятельности было зафиксировано 895 схваток. При обсчете показателей выбраковывались данные спортсменов, если количество зафиксированных поединков составляло менее 10, тем самым обеспечивалась объективность результатов в процессе подсчета средних. В результате удалось получить фактический материал, основанный на анализе 398 поединков.

Совокупность показателей, характеризующих основные состояния технико-тактической подготовленности единоборцев, условно может быть распределена на две группы:

I. Количественные показатели технико-тактической подготовленности спортсмена, определяющие ход соревновательного поединка единоборцев. Эти показатели объективны, вытекают из демонстрируемых на соревнованиях компонентов поединка. К ним относятся:

- активность (А), определяемая как число попыток проведения приемов;

- количество оцененных действий (КОД) в ходе поединка (F);
- комбинационная активность (КА) (А комб.), определяемая как количество технико-тактических комбинационных действий, выполненных спортсменом в ходе поединка;
 - комбинационная эффективность (Эф. комб.), определяемая как количество эффективно выполненных комбинаций, оценённых в поединке;
 - сумма полученных баллов (СБ) спортсменов за поединок. Исходя из победы за явным преимуществом (преимущество в 10 баллов), когда поединок завершается, появляется возможность сопоставить результативность не только как сумму баллов, но и как процентную реализацию возможного максимума, что позволяет получить тренеру и спортсмену точные ориентиры подготовленности к достижению результатов в поединках;
 - объем технических действий (От), демонстрирующий количественный показатель выполнения разных приемов в ходе поединка.

II. Расчетные качественные показатели, демонстрирующие уровень тактико-технической подготовленности единоборцев.

Объективность качественных показателей определяется тем фактом, что лежащие в основе их расчета показатели технико-тактической подготовленности, определяющие ход соревновательного поединка спортсменов, являются объективными. К таким показателям относятся:

- эффективность технико-тактической подготовленности (Этт), определяемая как соотношение количества оцененных технико-тактических действий к общему количеству технико-тактических действий, выполненных во время соревновательного поединка по формуле: $Этт = F/A$;
- результативность технико-тактической подготовленности (Ртт), определяемая как соотношение суммы оцененных баллов во время соревновательного поединка к общему количеству выполненных технико-тактических действий по формуле ($Ртт = \sum \text{бал.} / F$). Применение данной формулы имеет особенность, которая, на наш взгляд, не нарушает

объективности оценки, но представляет возможность количественно оценить показатель результативности. Эту особенность следует рассмотреть.

Оценка результативности в строгом соответствии с правилами с правилами соревнований привела бы к разделению единой совокупности, определяющей уровень технико-тактической подготовленности, на две группы:

- 1) количественно оценивающийся (победа с явным преимуществом) результативность спортсмена;
- 2) качественно оценивающийся (нокаутом, удушающий прием, болевой прием) приемом.

Оба способа приводят к единому решению. Схватка останавливается в пользу спортсмена, реализовавшего один из случаев. Но представление результативности подобным видом примитивно, не представляет полной картины изменения уровня технико-тактической подготовленности спортсмена и является основной помехой использования показателя для создания единой количественной оценка результативности.

В качестве пути преодоления этой проблемы по стоимости выигрыш с явным преимуществом, нокаутом, удушающим приемом и болевым приемом уравниваются и определены соответствующим 10 бальному выигрышу (все эти способы выигрыша приводят к прекращению поединка по правилам соревнований, а выигрыш с явным преимуществом определяется при опережении одного спортсмена над другим в 10 баллов).

В таком случае результативность может быть определена не только как бальная оценка, но и как процентное приближение спортсмена к максимально достижимому (10 баллов) результату.

- эффективность комбинационной технико-тактической подготовленности (Эф. комб.) определяется как соотношение эффективно выполненных комбинаций во время соревновательного поединка к общему количеству комбинационных технико-тактических действий по формуле: Эф. комб = F комб. / A комб;

- коэффициент совмещения (КС) демонстрирует уровень взаимного сопротивления соперников в условиях поединка и определяется по формуле $КС = \sum \text{бал.}_1 / (\sum \text{бал.}_1 + \sum \text{бал.}_2)$, где \sum_1 и \sum_2 – показатели суммы баллов одного спортсмена и его противника.

Полученные данные позволили сопоставить достоверность различий между показателями технико-тактической подготовленности единоборцев экспериментальной и контрольной групп на завершающем этапе педагогического эксперимента. Из десяти компонентов технико-тактической подготовленности единоборцев по двум, а именно – по объему технических действий и по эффективности технико-тактической подготовленности, различия между показателями экспериментальной и контрольной группами отсутствуют ($P > 0.05$), то есть показатели равны между собой.

По всем остальным показателям технико-тактической подготовленности участники экспериментальной группы на заключительном этапе эксперимента достоверно опережают контрольную группу. Это касается активности, количества оцененных ТТД, комбинационной активности, суммы полученных баллов ($P < 0.001$); результативности технико-тактической подготовленности ($P < 0.05$); эффективности комбинационной технико-тактической подготовленности, коэффициента совмещения ($P < 0.01$).

Выявлено, что методика и программа обучения, применяемая в стандартных условиях, позволяет обеспечивать прирост основных количественных показателей технико-тактической подготовленности, определяющих ход соревновательного поединка единоборцев.

Направленное психолого-педагогическое сопровождение обеспечивающее формирование мотивов, учет и воздействие на слабые и сильные стороны психологической и морально-волевой подготовленности подростков, формирование самостоятельности в процессе овладения навыками единоборств, навыками общественно поощряемого стиля поведения, индивидуального определения содержания физической и технической подготовленности, приводит к преимущественным приростам.

То есть по ряду количественных показателей экспериментальная группа выше контрольной, что подтверждает эффективность предлагаемой методики психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации относительно традиционно применяемой методики подготовки спортсменов в секциях единоборств по действующим программам обучения.

ВЫВОДЫ

1. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной тренировки представляет собой вид профессиональной деятельности педагога-тренера, обеспечивающий эффективное взаимодействие с занимающимися – спортсменами-единоборцами на этапе начальной специализации – в условиях конкретной образовательной среды с учетом специфики реализуемых задач и особенностей как обучающихся, так и других участников образовательного процесса.

К составляющим процесса педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной подготовки относятся:

1) формирование мотивации, обеспечение понимания и принятия ценностей занятий спортом, в том числе и спортивными единоборствами;

2) достижение уровня общей и специальной физической подготовленности, характерного для единоборцев на этапе начальной специализации;

3) формирование базовых основ индивидуальной технико-тактической подготовленности.

Из числа существующих путей психолого-педагогического сопровождения наиболее важными являются:

- учет и следование за возрастным и спортивным естественным развитием респондентов на этапах онтогенеза;

- создание условий для самостоятельного творческого освоения тренирующимися системы отношений с окружающим миром, миром спорта и сверстников, самим собой;

- предоставление каждому спортсмену лично значимых жизненных выборов и возможностей их реализации;

- создание в рамках объективно данной спортсмену социально-педагогической среды условий для его максимального личностного развития, обучения, спортивного успеха.

2. Совокупность факторов, влияющих на формирование и проявление индивидуальных способностей, включает в себя три группы:

- внешнесредовые (внетренировочные) условия, характеризующие общие воздействия социума и окружающей среды;
- внутритренировочные условия, связанные с целесообразным построением процесса подготовки спортсменов, определяемые видом выбранной спортивной деятельности, этапом многолетнего цикла спортивной подготовки (цели, задачи, средства), применяемой методикой подготовки и др.;
- индивидуальные особенности физической, технической, морально-волевой подготовленности спортсменов и их сопоставительными характеристиками развития способностей на определенном этапе многолетней подготовки.

3. Направления педагогического процесса определяются как совокупность важных реализуемых педагогических задач и инструментария их разрешения с целью содействия максимальному раскрытию и самораскрытию потенциальных возможностей развития личности.

Основными направлениями индивидуализации в процессе психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации являются:

- поиск необходимых знаний об индивидуальных особенностях физической, технической, тактической, психологической и других видов подготовленности спортсменов на конкретном этапе многолетней подготовки;
- определение способов опоры в процессе психолого-педагогического сопровождения единоборцев на развитие индивидуальных способностей спортсменов;
- создание воспитательных условий, стимулирующих проявление задатков и потенциала каждого спортсмена, помогающих полноценному формированию спортсмена как личности;

- выделение способов и приемов опоры на индивидуальные способности спортсменов и их использование в процессе психолого-педагогического сопровождения единоборцев;

- обеспечение индивидуального подхода к спортсменам в образовательном процессе и раскрытие неповторимости личности;

- мониторинг развития индивидуальных способностей спортсменов и формирования их как личностей, коррекция педагогического процесса.

4. Реализация целевой установки педагогического процесса обеспечивается за счет содержания педагогического процесса, который представляет собой опыт предшествующих поколений, передающийся спортсмену для достижения поставленной цели. Содержание спортивной подготовки представляет собой:

- содержание обучения (формирование знаний, навыков выполнения двигательных действий, формирование объема техники, достижение уровня технико- тактической подготовленности и др.);

- содержание процесса развития физических качеств (достижение уровня общей физической подготовки, специальной физической подготовки, развитие доминирующих для достижения успехов в конкретном виде спорта двигательных качеств, формирование особенностей проявления этих качеств в комплексе в соревновательных условиях);

- содержание воспитания, определяющееся на основе тех нравственных и психологических свойств личности, которые доминируют на конкретных этапах многолетнего цикла тренировки и обеспечивают впоследствии достижение высокого спортивного результата.

5. Методика психолого-педагогического сопровождения процесса спортивной подготовки подростков в единоборствах на этапе начальной специализации обеспечивает нивелирование и снижение проявляющихся проблем путем индивидуализации психолого-педагогического процесса обучения технико-тактическим приемам и учета индивидуальных

особенностей спортсменов при построении учебно-воспитательного процесса, реализует цель, связанную с созданием условий для развития способностей единоборцев, которые смогут обеспечить спортивные достижения на каждом из уровней специализации.

Она состоит из трех блоков, включающей в себя ценностно-мотивационный, тактико-целевой, морально-психологический блоки, которые в совокупности обеспечивают сопровождение педагогического процесса на личностном, интеллектуальном, физическом, тактико-техническом, эмоциональном и социальном уровнях.

Педагогическими способами индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев в предложенной методике являются:

- применение рациональных способов общения путем признания права выбора собственной траектории развития каждым участником тренировочного процесса;
- совместное обсуждение целей и деталей участниками тренировочного процесса;
- акцент на достоинствах и сильных сторонах личности спортсмена;
- применение тактики сотрудничества и партнерских отношений между участниками тренировочного процесса;
- приобретение спортсменом собственного опыта, его рефлексия и использование.

6. К критериям оценки качества педагогического сопровождения подростков-единоборцев на этапе начальной специализации могут быть отнесены такие показатели системных результатов, как:

- определение уровня проявления мотивов к занятиям спортивными единоборствами и желание обучаться и тренироваться в этом направлении;

- наличие устойчивого желания совершенствовать свое мастерство и достигать высоких спортивных результатов в спортивных единоборствах;
- достижение уровня базовой технико-тактической подготовленности единоборцев, соответствующего требованиям программы начальной специализации.

7. На основе учета и адаптации к виду спорта общих вопросов теории и технологии оценки соревновательной деятельности спортсменов и методических подходов к определению технико-тактической подготовленности в различных видах спортивных единоборств разработана совокупность характеризующих основные состояния технико-тактической подготовленности единоборцев показателей, распределённых на две группы.

I. *Количественные показатели технико-тактической подготовленности спортсмена, определяющие ход соревновательного поединка единоборцев.* К ним относятся:

- активность (А), определяемая как число попыток проведения приемов;
- количество оцененных действий (КОД) в ходе поединка (F);
- комбинационная активность (КА) (А комб.), определяемая как количество технико-тактических комбинационных действий, выполненных спортсменом в ходе поединка;
- комбинационная эффективность (Эф. комб.), определяемая как количество эффективно выполненных комбинаций, оценённых в поединке;
- сумма полученных баллов (СБ) спортсменом за поединок.;
- объем технических действий (От), демонстрирующий количественный показатель выполнения разных приемов в ходе поединка.

II. *Расчетные качественные показатели, демонстрирующие уровень тактико-технической подготовленности единоборцев.*

К таким показателям относятся:

- эффективность технико-тактической подготовленности ($Э_{тт}$), определяемая как соотношение количества оцененных технико-тактических действий к общему количеству технико-тактических действий, выполненных во время соревновательного поединка, по формуле: $Э_{тт} = F / A$;

- результативность технико-тактической подготовленности ($Р_{тт}$), определяемая как соотношение суммы оценочных баллов во время соревновательного поединка к общему количеству выполненных технико-тактических действий, по формуле ($Р_{тт} = \sum \text{бал.} / F$).

8. Методика индивидуализации психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации, построенная и реализованная с использованием вышеприведенных оснований, является эффективной в связи с тем, что:

1) произошло достоверное снижение отсева обучающихся в экспериментальной группе, повысилось их желание совершенствовать свое мастерство в секциях по единоборствам ($P > 0.05$), сохранилась тенденция высокого уровня отсева спортсменов в контрольной группе;

2) на завершающем этапе эксперимента экспериментальная группа по пяти показателям продемонстрировала достоверно более высокие результаты относительно контрольной (по значению % от достижимого максимума по каждому мотиву в контрольной группе 76,7%, в экспериментальной 97,8%; $\varphi^* = 2,66$; $P < 0.01$; по мотиву социального самоутверждения ($\varphi^* = 2,00$; $P < 0.05$), по мотиву физического самоутверждения ($\varphi^* = 1,83$; $P < 0.05$), по социально-эмоциональному мотиву ($\varphi^* = 1,65$; $P < 0.05$), по рационально-волевому (рекреационному) мотиву ($\varphi^* = 1,67$; $P < 0.05$). По остальным пяти показателям экспериментальная группа не отстала от контрольной группы, что позволяет считать примененную экспериментальную методику более эффективной в этом

компоненте педагогического сопровождения единоборцев на этапе специализации;

3) занятия единоборствами обеспечивают позитивное влияние на формирование мотивов, но при целенаправленном воздействии их адаптация к требованиям спортивной специализации происходит более интенсивно и более целенаправленно, что доказывается достоверно большим заполнением подгруппы со спортивно ориентированными ($\varphi^*=1,66$; $P<0.05$) и смешанными мотивами занятий ($\varphi^*=1,69$; $P<0.05$) в экспериментальной, чем в контрольной группе;

4) изменения, происходящие в экспериментальной группе на завершающем этапе, более интенсивны в двух силовых упражнениях (подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на ладонях) и в специальных тестовых упражнениях («Удар «middle kick», наносящийся сзади стоящей ногой из основной стойки (за 30 секунд)» ($p>0,05$) и «бросок через бедро (за 30 секунд)» ($p\leq 0,001$), при равенстве изменений по другим тестам оценки общей и специальной физической подготовленности;

5) из десяти компонентов технико-тактической подготовленности единоборцев по двум, а именно – по объему технических действий и по эффективности технико-тактической подготовленности – различия между показателями экспериментальной и контрольной групп отсутствуют ($P>0.05$), то есть показатели равны между собой. По всем остальным показателям технико-тактической подготовленности участники экспериментальной группы на заключительном этапе эксперимента достоверно опережают контрольную группу. Это касается активности, количества оцененных ТТД, комбинационной активности, суммы полученных баллов ($P<0.001$), результативности технико-тактической

подготовленности ($P < 0.05$), эффективности комбинационной технико-тактической подготовленности и коэффициента совмещения ($P < 0.01$).

Полученные результаты свидетельствуют о достижении поставленной цели и решении каждой из поставленных задач.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Процесс определения уровня проявления мотивов к занятиям спортивными единоборствами (желание обучаться, тренироваться) и педагогической их коррекции является важнейшей задачей этапа начальной специализации. Прямые вопросы относительно этих проблем вряд ли позволят получить объективную информацию. В разрешении проблемы существенную помощь могут оказать анализ и оценка содержания и качества ведения спортивного дневника, из чего следует необходимость обратить внимание на изучение способа ведения дневника и состав представляемой информации, которую будет содержать дневник.

- Индивидуальная подготовка к поединкам с конкретными соперниками, уровень достижения базовой технико-тактической подготовленности единоборцев значительно повысится при наличии информации о соперниках, собственных проблемах технико-тактической подготовленности. Тренер не в состоянии помочь всем воспитанникам в этом процессе. Исходя из этого, целесообразно обучить воспитанников способам фиксирования соревновательных поединков (стенографирование или видеосъемка), их анализа с определением количественных и качественных показателей собственной подготовленности и подготовленности потенциальных соперников. Этим компонентам следует уделить значительное внимание при обучении, так как именно в результате познания этих способов спортсмен начинает осознано строить свой тренировочный процесс и свои соревновательные поединки.

- Наличие индивидуально зафиксированной информации об уровне технико-тактической подготовленности воспитанников и их соперников позволит тренеру создать базу данных, информационно поддерживать своих учеников в предстоящих поединках, обеспечит более

широкое понимание тренером основных тенденций развития вида спорта на территории.

- Ряд количественных показателей технико-тактической подготовленности спортсменов, определяющих ход соревновательного поединка единоборцев, целесообразно выставлять на обозрение группы с изменениями после каждого состязания. При этом расчетные качественные показатели, демонстрирующие уровень тактико-технической подготовленности единоборцев, следует обсуждать кулуарно, возможно даже индивидуально. Особенно это касается коэффициента совмещения, который демонстрирует уровень взаимного сопротивления соперников в условиях поединка.

- Следует обратить внимание на обеспечение единства требований и направлений воздействия на воспитанников со стороны тренера, общеобразовательной школы, родительской общественности. Этот аспект работы существенно повысит авторитет тренера в глазах общественности, подростков и их родителей, обеспечит эффективность воспитательного процесса.

- Важным условием достижения требуемого объема и интенсивности тренировок является применение самостоятельных форм организации занятий. Постоянное внимание к заданиям для самостоятельного выполнения и к проверке результатов этой формы приведет к существенному увеличению результатов спортсменов. Это требует небольшого количества временных затрат при подведении итогов занятий.

- В качестве педагогического инструментария решения разнообразных задач спортивной подготовки и педагогической поддержки подростков, занимающихся единоборствами, целесообразно применять: курсы по формированию мотивации; тренинги по формированию и развитию нравственности; упражнения по снижению конфликтности и уровня агрессии; ведение и анализ содержания «спортивного дневника», «Журнала

целей», «Сердитого журнала»; индивидуальную работу с подростками, проявляющими негативные черты характера; индивидуальное рассмотрение состава базового объема и состава индивидуальной технико-тактической подготовки; назначение «переходящего» приза за лучшую динамику прироста физической и технической подготовленности спортсменов в ходе тренировок; практику проведения церемонии посвящения в члены секций по спортивным единоборствам с произнесением клятвы и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов, Я. А. Развитие ударной техники руками в единоборствах : учебное пособие / Я. А. Абрамов ; под редакцией М. А. Ефременко, В. А. Тихомиров. – Москва, 2021. – 138 с.
2. Ананьев, О. Г. Развитие эмоциональной сферы подростков как фактора формирования их личности субъектами воспитания / О. Г. Ананьев, Ж. Н. Ананьева // Вестник общественной научно-исследовательской лаборатории. – 2021. – № 24. – С. 57–63.
3. Андропова, Т. А. Многоцелевая сущность единоборств / Т. А. Андропова, О. Ю. Малозёмов, О. Г. Ошуркова, А. О. Сосенко // Теория и практика современной науки. – 2021. – № 12 (78). – С. 30–36.
4. Анкудинов, Н. В. Восстановление работоспособности спортсменов, специализирующихся в единоборствах / Н. В. Анкудинов, Ю. М. Арканов, С. Н. Смирнов // Мировые научные исследования : сборник материалов XVI международной научно-практической конференции. – Ставрополь, 2022. – С. 202–204.
5. Апчел, В. Я. Основы возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие / В. Я. Апчел ; под редакцией Л. П. Макарова, Е. А. Никитина. – Санкт-Петербург, 2021. – 208 с.
6. Аттинг, А. Ю. Влияние детско-родительских отношений на эмоциональную сферу подростков / А. Ю. Аттинг // Интернаука. – 2022. – № 2-2 (225). – С. 26-27.
7. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие / Б. А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 2016 – 258 с.
8. Баянова, В. В. Мотивация обучающихся в спорте / В. В. Баянова, Н. С. Рыжова // Цифровая наука. – 2020. – № 6. – С. 89–94.
9. Бедарева, О. Н. Педагогическое сопровождение реализации юными единоборцами самоконтроля / О. Н. Бедарева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 3. – С. 39–45.

10. Белорусова, А. В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и депрессивных состояний в подростковом возрасте / А. В. Белорусова // Высокие технологии, наука и образование. – 2020. – С. 115–118.
11. Бернштейн, Н. А. О построении движений : книга / Н. А. Бернштейн. – Москва : Медгиз, 1947. – 256 с.
12. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности : книга / Н. А. Бернштейн. – Москва : Медицина, 1966. – 349 с.
13. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – Москва : «Наука», 1990. – 27 с.
14. Боген, М. М. Задачи обучения двигательным действиям / М. М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 3. – С. 24–27.
15. Боген, М. М. Методологические основы теории обучения двигательным действиям : учебное пособие для слушателей и аспирантов / М. М. Боген. – Москва : ГЦОЛИФК, 1985. – 43 с.
16. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям : книга / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
17. Боген, М. М. Спортивная техника как предмет обучения / М. М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 7. – С. 28–29.
18. Бойченко, С. Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации : автореферат диссертации ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Бойченко Сергей Дмитриевич. – Минск, 1993. – 45 с.
19. Бондаревская, В. Е. Личностно-ориентированное образование: опыт, разработки парадигмы : монография / В. Е. Бондаревская. – Ростов-на-Дону : РГПУ, 1997. – 28 с.
20. Бондаревская, Е. В. Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования и целостная педагогическая теория // Школа духовности / Е. В. Бондаревская. – 1999. – №5. – С. 30–34.

21. Бондаревская, Е. В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика. – 1995. – № 4. – С. 29–36.
22. Бондаревская, Е. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания : учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений, слушателей ИПК и ФПК / Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич. – Ростов-на-Дону : Творческий центр «Учитель», 1999. – 560 с.
23. Бондаренко, К. А. Роль игровых методов в развитии эмоциональной сферы подростков / К. А. Бондаренко // Образование и глобальные вызовы современности. – 2020. – С. 126–131.
24. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки : книга / А. П. Бондарчук. – Краснодар : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
25. Бондин, В. И. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом как основа формирования культуры здоровья в студенческой среде / В. И. Бондин, Т. А. Степанова, М. В. Белавкина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 27–28.
26. Болотова, А. К. Психология развития человека : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям «Психология» / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. – Москва : Аспект пресс, 2018. – 458 с.
27. Букарева, А. Р. Психологическая безопасность образовательной среды как фактор благополучного развития эмоционально-личностной сферы подростков / А. Р. Букарева // Психологически безопасная образовательная среда. – 2020. – С. 368–371.
28. Бурлак, С. Г. Мотивация как стимул для занятия физической культурой и спортом / С. Г. Бурлак, С. Ф. Широких // Актуальные проблемы развития физической культуры. – 2020. – С. 37–42.
29. Валик, Б. В. Тренерам юных легкоатлетов : монография / Б. В. Валик. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 153 с.

30. Аткинсон, Р. Л. Введение в психологию : учебник для студентов университетов / Р. Л. Аткинсон. – Санкт-Петербург : Нева, 2013. – 672 с.
31. Вержбицкий, И. В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Вержбицкий Игорь Владимирович. – Майкоп, 2012. – 24 с.
32. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : книга / Ю. В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
33. Волков, В.М. Спортивный отбор /В.М. Волков, В.П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
34. Воробьев, А. Н. Тяжелоатлетический спорт : очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
35. Воробьев, А. Н. Анатомия силы : методические рекомендации / А. Н. Воробьев. – Москва : Физкультура и здоровье, 1987. – 184 с.
36. Ворожейкин, А. В. Состояние и перспективные направления научных исследований по виду спорта «Рукопашный бой» / А. В. Ворожейкин, П. И. Тюпа, А. П. Волков // Методика физической культуры. – 2020. – № 1 (17). – С. 133–146.
37. Воронов, В. М. Смешанные единоборства: прогнозирование и отбор : монография / В. М. Воронов, А. А. Горелов. – Белгород : Литературный караван, Старый Оскол, 2018. – 149 с.
38. Выготский, Л. С. Педагогическая психология : книга / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. – Москва, АСТ : Астрель, 2018. – 670 с.
39. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций : из неопубликованных трудов / Л. С. Выготский. – Москва : Изд-во Акад. пед. наук, 1995. – 500 с.
40. Гальперин, П. Я. Введение в психологию : учебное пособие / П. Я. Гальперин. – Москва : Издательство Феникс, 1999. – 329 с.

41. Гаранина, И. Ф. Особенности развития эмоционально-волевой сферы подростков / И. Ф. Гаранина // Молодой учёный. – 2021. – С. 162–164.
42. Гаськов, А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах : монография / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск : Красноярский гос. ун-т., 2002. – 111 с.
43. Германов, Г. Н., Структура мотивации к занятиям спортом / Г. Н. Германов, И. А. Сабирова, В. В. Федоров // Спортивный психолог. – 2021. – № 3 (60). – С. 13–17.
44. Глебова, М. Е. Технология применения игрового метода в тренировке самбистов / М. Е. Глебова, Н. Т. Строшкова // Вопросы педагогики. – 2020. – № 4-2. – С. 100–104.
45. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений, обучающихся по специальности «Физ. культура и спорт» / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – Москва : Academia, 2014. – 223 с.
46. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок : книга / М. А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
47. Гожин, В. В. Основные тенденции технико-тактической направленности тренировочного процесса в спортивной борьбе / В. В. Гожин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №10. – С. 66-68.
48. Горелов, А. А. Обеспечение эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных единоборцев смешанного типа средствами психофизиологической поддержки / А. А. Горелов, В. М. Воронов, О. Г. Румба, А. К. Намазов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 100-102.
49. Горлова, Ю. И. Влияние технологии ментального тренинга на регуляцию предстартовых состояний спортсменов, занимающихся айкидо / Ю. И. Горлова, А. В. Власов // Успехи гуманитарных наук. – 2019. – № 9. – С. 75–78.

50. Горобец, М. А. Диагностика волевого качества «Смелость» у спортсменов-единоборцев на этапе начальной подготовки / М. А. Горобец // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 14. – С. 714–720.

51. Губа, В. П. Особенности индивидуализации двигательных способностей в подготовке юных спортсменов / В. П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. «Детский Тренер». – 2009. - №2. – С.41 – 44.

52. Гужаловский, А. А. Управление физическим состоянием в подготовке юного спортсмена / А. А. Гужаловский // Проблемы отбора и управления в юношеском спорте. – Минск, 1971. – С. 62–68.

53. Гуняев, Е. В. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека / Е. В. Гуняев, В. А. Висягина // Наука-2020. – 2021. – № 4 (49). – С. 30–35.

54. Гуралев, В. М. Влияние координационных тренировок на соревновательные результаты юных единоборцев / В. М. Гуралев, А. Ю. Осипов, В. М. Дворкин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 2. – С. 61–67.

55. Гуров, Б. Д. Интегральная оценка подготовленности борцов высокой квалификации / Б. Д. Гуров, С. В. Суряхин // Спортивная борьба : Ежегодник. – Москва, 1980. – С. 46–48

56. Гурский, А. В. Специфика индивидуально-типологических особенностей спортсменов, специализирующихся в единоборствах, игровых и циклических видах спорта / А. В. Гурский, С. Н. Смирнов, Ю. М. Арканов, Н. М. Дазмаров // Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – № 9 (43). – С. 493–495.

57. Давыдов, В. В. Категория деятельности и психического отражения в теории А. Н. Леонтьева / В. В. Давыдов ; под ред. С. Д. Смирнова // Вестник Московского университета – 1979. – №4. – С. 25–42.

58. Давыдов В. В. Виды обобщения в обучении : логико-психологические проблемы построения учебных предметов / В. В. Давыдов ; под ред. РАО, Ин-т психологии. – 2-е изд. – Москва : Педагогическое общество России, 2000. – 480 с.

59. Давыдов, В. В. Основные проблемы возрастной и педагогической психологии на современном этапе развития образования / В. В. Давыдов // Вопросы психологии. – 1976. – № 4. – С. 38–45.

60. Давыдов, В. В. Принципы развития в психологии / В. В. Давыдов, В. П. Зинченко // Вопросы философии. – 1980. – № 12. – С. 25–30.

61. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения : опыт теоретического и экспериментального исследования / В. В. Давыдов. – Москва : «Педагогика», 1986. – 240 с.

62. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения : книга / В. В. Давыдов. – Москва : ИНТОР, 1996. – 544 с.

63. Даниленко, Л. А. Комплексное исследование физических возможностей подростков / Л. А. Даниленко, М. В. Артамонова // Детская медицина. – 2020. – Т. 8. – № 1. – С. 140.

64. Дворкин, Л. С. Силовые виды единоборств : книга / Л. С. Дворкин. – Краснодар, 1997. – 368 с.

65. Дворкин, Л. С. Теоретико-методологические основания интенсификации специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов / Л. С. Дворкин, И. И. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 31–36.

66. Дементьев, В. Л. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена / В. Л. Дементьев, А. Ф. Ушаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №2. – С 19–22.

67. Дементьев, В. Л. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах / В. Л. Дементьев, О. Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №10. – С.37–39.

68. Демин, В. А. Деятельностный анализ борцовского поединка / В. А. Дёмин, Р. А. Пилюян, В. С. Седлов // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1979. – С.60–65.
69. Демин, В. А. Методологические вопросы использования спорта в аспекте теории деятельности: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Демин Валерий Андреевич. – Москва, 1975. – 26 с.
70. Джапаралиев, В. Т. Индивидуализация тактической подготовки борцов в связи с особенностями соревновательной деятельности : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Джапаралиев Валерий Турдукулович. – Москва, 1982. – 23 с.
71. Шулика, Ю. А. Дзюдо (система и борьба) : учебник / Ю.А. Шулика ; под ред. Я. К. Коблева. – Ростов-на-Дону : «Феникс», 2006. – 800 с.
72. Дмитриев, С. В. Психосемантические аспекты теории проектирования и построения двигательных действий спортсменов : книга / С. В. Дмитриев, С. В. Кузнецов, И. Н. Семенов. – Нижний Новгород : НГПИ, 1992. – 81 с.
73. Донской, Д. Д. Смысловое проектирование спортивных действий (от «модели объекта» к «модели проекта») : статья / Д.Д. Донской, С. В. Дмитриев. – URL: <http://lib.sportedu.ru/> (дата обращения 10.09.2023).
74. Донской Д. Д. Основы антропоцентрической биомеханики (методология, теория, практика) : учебное пособие / Д. Д. Донской, С.В. Дмитриев. – Нижний Новгород : НГПУ, 1993. – 146 с.
75. Донской, Д. Д. Антропоцентрическая биомеханика: истоки, тенденции и перспективы развития / Д. Д. Донской, С. В. Дмитриев // Проблемы интеграции естественно-научного и гуманитарного знания в теории деятельности и двигательных действий. – 1997. С. 58-63.
76. Дрозд, А. В. Использование психического потенциала для повышения спортивной результативности / А. В. Дрозд, М. Н. Собанина // Физическая культура, спорт и здоровье: сборник научных статей

Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2021. – С. 132–135.

77. Дубовова, А. А. Особенности взаимосвязи родительского отношения к занятиям спортом и показателей мотивации и перфекционизма юных спортсменов / А. А. Дубовова, С. В. Шукшов, А. П. Воронович, В. И. Иванасова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 4. – С. 106–110.

78. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учебное пособие / В. И. Дубровский. – Москва : Владос, 2021. – 78 с.

79. Дутов, В. С. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе подбора спарринг-партнеров : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Дутов Владимир Савватеевич. – Майкоп, 1985. – 20 с.

80. Еганов, А. В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей / А. В. Еганов. – Челябинск, 2008. – 281 с.

81. Еганов, А. В. Разработка методики оценки индивидуальной структуры тактико-технических защитных действий в борьбе дзюдо / А. В. Еганов // Сборник научных трудов кафедры борьбы. Выпуск 2. – Челябинск, УралГАФК, 1999. – С. 52–55.

82. Еганов, А. В. Управление тренировочным комплексом высококвалифицированных дзюдоистов: монография / А. В. Еганов. – Челябинск : УралГАФК, 1998. – 146 с.

83. Еникеева, А. М. Эмоционально-волевая сфера в подростковом возрасте / А. М. Еникеева // Матрица научного познания. – 2021. – № 6-1. – С. 373–376.

84. Еркудов, В. О. Сопоставительный анализ взаимоотношений длины тела у подростков / В. О. Еркудов, А. П. Пуговкин, А. Я. Волков, О. И. Мусаева, Д. Я. Волков, С. С. Рогозин, М. В. Чистякова, А. В. Кочубеев // Педиатр. – 2021. – Т. 12. – № 2. – С. 19 – 27.

85. Ефимов, А. А. Совершенствование соревновательной деятельности борцов высокой квалификации на основе применения технико-тактических действий / А. А. Ефимов, К. С. Колодезников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 4. – С. 28-29.

86. Ефимочкина, К. М. Связь мотивации достижения успеха и копинг-стратегий у подростков, занимающихся спортом / К. М. Ефимочкина // Всероссийская научно-практическая конференция «Смирновские чтения – 2020»: электронный сборник материалов конференции. – 2020. – С. 8–10.

87. Жиров, К. С. Особенности структуры массы тела и деятельности сердечно-сосудистой системы учащихся средних профессиональных образовательных организаций технического профиля / К. С. Жиров, А. Д. Трубецков // Наука сегодня. – 2021. – С. 338–340.

88. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогических исследований : учебное пособие / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – Москва : Академия, 2005. – 325 с.

89. Загвязинский, В. И. Методология педагогического исследования / В. И. Загвязинский. – Москва, 2005.

90. Занков, Л. В. Избранные педагогические труды / Л. В. Занков. – Педагогика, 1999. – 418 с.

91. Зекрин, А. Ф. Контроль функциональной подготовленности единоборцев / А. Ф. Зекрин, Г. С. Мальцев, Р. В. Мустаев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. Под общей ред. В. В. Зибзеева. – Чайковский, 2022. – С. 43–46.

92. Зинченко, В. П. Установка и деятельность: нужна ли парадигма / В.П. Зинченко // Бессознательное: природа, функции, методы исследования : под общей ред. А.С. Прангишвили, А.Е. Шерозия, Ф.В. Бассина. – Тбилиси : Мецниереба, 1978. – Т.1. – С. 133–146.

93. Зинченко, В. П. Эргономика и проблемы комплексного подхода к изучению трудовой деятельности / В. П. Зинченко, Е. Б. Мунипов // Труды

ВНИИТЭ. Сер. Эргономика. Вып. 10. – Москва, ВНИИТЭ ГКНТ СССР, 1976. – С. 28-59.

94. Иванников, В. А. Проблема потребности в теории деятельности / В. А. Иванников // Вести. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1983. – № 2. – С. 20–26.

95. Иванов, Д. А. К вопросу о целеполагании содержания поединков в процессе обучения элементам единоборств / Д. А. Иванов, Х. Х. Альжанов // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи. – 2016. – С. 51–59.

96. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : учебное пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019. – 180 с.

97. Иванюженков, Б. В. Индивидуализация спортивного мастерства борца: Монография /Б.В. Иванюженков. – Санкт-Петербург: Изд. дом «Олимп», 2006. – 368 с.

98. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология : учебник / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 454 с.

99. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва-Питер, 2009. – 364 с.

100. Исаев, А. П. Критерии энергетических резервов, обусловленные морфофункциональными индикаторами спортивных ориентировщиков 13-16 лет / А. П. Исаев, Ю. Б. Кораблева, Р. Я. Абзалилов // Педагогико-психологические проблемы физической культуры. – 2016. – Т. 11. – № 3. – С. 150–159.

101. Калмыков, С. В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев, Б. В. Дагбаев. – Улан-Удэ : изд-во Бурятского госуниверситета, 2007. – 164 с.

102. Караяни, А. Г. Направления использования программно-аппаратных тренажеров / А. Г. Караяни // Аппаратные средства в психологической подготовке : сборник материалов межрегиональной научно-

практической конференции / под редакцией А. Г. Караяни, С. И. Данилова. – 2018. – С. 30–38.

103. Карпина, Е. В. Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания / Е. В. Карпина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 5-2. – С. 33–37.

104. Кечил, Д. И. Исследование криминального поведения подростков, сформировавшегося под влиянием интернет ресурсов, и отбывающих уголовные наказания : психологические аспекты / Д. И. Кечил, Ж. Н. Ананьева // Вестник научно-исследовательской лаборатории. – 2020. – № 19. – С. 65–74.

105. Кипурова, С. Н. Роль секционных занятий по спортивным единоборствам в формировании эмоциональной сферы подростков / С. Н. Кипурова, И. В. Крыгин, Г. А. Сидоров // Вестник ГОУ. – 2021. – № 3. – С. 40–42.

106. Китаева, М. В. Физиологические и психологические особенности подростков 11-17 лет / М. В. Китаева, С. И. Русинова // Вестник Татарского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2008. – № 4 (15). – С. 77–80.

107. Китаева, М. В. Психология победы в спорте : учебное пособие / М. В. Китаева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 203 с.

108. Климов, Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы : монография / Е. А. Климов. – Казань : КГУ, 1969. – 278 с.

109. Ключников, С. О. «Болевые точки» мозга у юных спортсменов / С. О. Ключников, В. С. Фещенко, А. В. Жолинский, М. С. Тарасова, А. В. Сливин, П. В. Ефимов // Медицина экстремальных ситуаций. – 2021. – Т. 23. – № 3. С. 123–130.

110. Коблев, Я. К. Подготовка дзюдоистов / Я. К. Коблев, И. А. Письменский, К. Д. Чермит. – Адыгейское отд. Краснодарского кн. изд-ва : Майкоп, 1990. – 418 с.

111. Коблев, Я. К. Исследование факторов, определяющих технико-тактический потенциал дзюдоистов / Я. К. Коблев, М. Н. Рубанов, В. С. Дутов // Тезисы докладов VIII научной конференции. – Краснодар : КГИФК, 1979. – С. 24.

112. Коблев, Я. К. Определение результативности дзюдоиста / Я. К. Коблев, М. Н. Рубанов, К. Д. Чермит, В. С. Дутов // Спортивная борьба. – Москва : ФИС, 1982. – С. 68–69.

113. Коблев, Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо : автореферат диссертации ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Коблев Якуб Камболетович. – Москва, 1990. – 58 с.

114. Коблев, Я. К. Базовая техника дзюдо в стойке / Я. К. Коблев, К. Д. Чермит, И. А. Письменский, Е. С. – Майкоп, 1994. – 144 с.

115. Козин, В. В. Тактико-техническая подготовка юных спортсменов игровых видов спорта и единоборств на основе условий сложнокоординационной направленности и минимальных ситуаций / В. В. Козин, А. В. Салугин, Ф. В. Салугин, М. В. Герасимов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 1. – С. 11–13.

116. Колесников, А. М. Современные подходы к обучению технике рукопашного боя / А. М. Колесников, Г. Л. Драндров, Г. С. Сычев // Успехи гуманитарных наук. – 2020. – № 7. – С. 59–66.

117. Комин, С. В. Физиологические особенности выполнения произвольных движений у детей и подростков / С. В. Комин // Физическая культура и спорт Верхневолжья. – 2011. – № 4. – С. 65–71.

118. Краевский, В. В. Методологическая рефлексия в научной и учебной работе / В. В. Краевский // Педагогика. – 1989. – № 2. – С. 72–79.

119. Краевский, В. В. Методология научного исследования : учеб. пособие для студентов и аспирантов гуманитарных ун-тов / В. В. Краевский. – Санкт-Петербург : СПб ГУП, 2001. – 148 с.

120. Краевский, В. В. Методология педагогического исследования : пособие для педагога-исследователя / В. В. Краевский. – Самара : изд-во СГПИ, 1994. – 165 с.

121. Красильников, А. А. Физкультурно-массовая работа со школьниками при построении мотивации к занятиям спортом / А. А. Красильников // Актуальные научные проблемы физической культуры и спорта : Материалы II международной научно-практической конференции. – 2022. – С. 52–59.

122. Красильникова, Н. В. Восточное единоборство и цель физического воспитания / Н. В. Красильникова // Образование в высшей школе. – 2014. – С. 212–216.

123. Кривенцов, А. Л. Процесс подготовки спортсменов как динамический сложноорганизованный системный объект (система) управления / А. Л. Кривенцов // Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10. – № 2-1. – С. 391–410.

124. Кудаев, М. Р. Методология и методика педагогических исследований / М. Р. Кудаев. – Майкоп : изд-во АГУ, 2006. – 168 с.

125. Кудряшова, Ю. А. Гендерные различия формирования осанки и коррекции морфологических асимметрий у подростков / Ю. А. Кудряшова, Е. К. Заводнова, М. Е. Кудряшов, М. Г. Половникова, О. В. Маякова // Физическая культура. – 2021. – № 1. – С. 70–76.

126. Кузнецова, Е. В. Специфика эмоционально-волевой сферы интернет-зависимого подростка / Е. В. Кузнецова // Конструктивные педагогические заметки. – 2020. – № 8-2 (14). – С. 363–373.

127. Кузьмин, М. А. Технология психологической адаптации спортсменов к условиям соревнований с учетом их личностных особенностей / М. А. Кузьмин, Н. Н. Смирнова, О. В. Костромин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 39–40.

128. Куликова, О. Ю. Генерал Ци Цзигуан и его методика подготовки единоборцев / О. Ю. Куликова // Современная научная мысль. – 2021. – № 5. – С. 6–10.
129. Кулькова, М. Е. Сравнительный анализ показателей эмоциональной сферы младших и старших подростков / М. Е. Кулькова // Молодой ученый. – 2020. – № 42 (332). – С. 273–276.
130. Кускеева, О. О. Мотивация персонала / О. О. Кускеева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 5. – С. 119–121.
131. Кышпанакова, А. А. Сравнительный анализ эмоционально-волевой сферы подростков с разным уровнем спортивных достижений / А. А. Кышпанакова // Вестник магистратуры. – 2020. – № 1-2 (100). – С. 15–17.
132. Левицкий, А. Г. Алгоритмы решения тактических задач дзюдоистами различной квалификации / А. Г. Левицкий, Г. В. Руденко, Д. А. Симаков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 80-82.
133. Левицкий, А. Г. Биомеханические особенности передвижения в единоборствах способом «Челнок» / А. Г. Левицкий, Д. А. Матвеев, А. А. Поципун, О. В. Ошина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 94–96.
134. Левицкий, А. Г. Обучение базовым бросковыми действиям в дзюдо: новые подходы на основе биомеханического анализа техники / А. Г. Левицкий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №2. – С 14–18.
135. Левицкий, А. Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Левицкий Алексей Григорьевич. – Санкт-Петербург, 2002. – 447 с.
136. Леонтьев, В. Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования : монография / В.Г. Леонтьев. – Новосибирск : Новосиб. полиграфкомбинат, 2002. – 264 с.

137. Леонтьев, Д. А. Деятельность и потребность / Д. А. Леонтьев // Деятельностный подход в психологии: проблемы и перспективы / под ред. В.В. Давыдова. – Москва : изд. АПН СССР, 1990. – С. 96–108.
138. Леонтьев, Д. А. О системном характере смысловой регуляции деятельности / Д. А. Леонтьев // Структура и динамика познавательной и исполнительной деятельности (Труды ВНИИТЭ. Сер. Эргономика. Вып. 33). – Москва: ВНИИТЭ ГКНТ СССР, 1987. – С. 106–115.
139. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Леонтьев Д.А. – 2-е, испр. изд. – Москва : Смысл, 2003. – 487 с.
140. Леонтьев, Д. А. Совместная деятельность, общение, взаимодействие / Д. А. Леонтьев // Вести высшей школы. – 1989. – № 11. – С. 39–45.
141. Лескова, И. В. Моделирование современной системы физического воспитания / И. В. Лескова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 92–94.
142. Ломакин, А. Е. Формирование оптимального боевого состояния самбиста в соревнованиях / А. Е. Ломакин, С. Е. Табаков // Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах. – 2020. – С. 205–210.
143. Лосич, М. С. Содержание понятия «мотивация» / М. С. Лосич // Генетическая социология XXI. – 2020. – № 1 (10). – С. 96–99.
144. Лоскутова, А. Н. Вегетативная регуляция сердечного ритма у подростков с высокой тревожностью в процессе бос-тренинга / А. Н. Лоскутова, О. П. Бартош, М. В. Мычко // Профилактическая медицина. – 2021. – Т. 24. – № 5. – С. 45–50.
145. Лысенко, В. В. Инновационный подход к оценке физической подготовки юных борцов вольного стиля на базе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / В. В. Лысенко, С. П. Аршинник, Е. Г. Костенко, Л. М. Алдарова // Успехи гуманитарных наук. – 2020. – № 11. – С. 119–124.

146. Лысенко, В. В. Психологические проблемы подросткового возраста и физиологические основы их возникновения / В. В. Лысенко, А. В. Масалова, В. В. Первушин // Образование и общество. – 2020. – № 6 (125). – С. 131–134.

147. Макклелланд, Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд, Е. П. Ильина. – Москва : Питер, 2007. – 669 с.

148. Малинин, А. Н. Факторы мотивации к занятиям физической культурой и спортом / А. Н. Малинин, Е. М. Беликов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 43.

149. Малозёмов, О. Ю. К специфике формирования двигательных навыков в спортивных единоборствах / О. Ю. Малозёмов, М. Н. Белина, М. П. Боярских, А. В. Батова // Форум молодых ученых. – 2020. – № 2 (42). – С. 182-188.

150. Мартемьянов, Ю. Г. Индивидуальные программы физической подготовки юных единоборцев / Ю. Г. Мартемьянов, Ю. Е. Чибичик, М. В. Габов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №5 – С. 38–40.

151. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва, 1997. – 245 с.

152. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.

153. Матвеев, Л. П. Методические принципы и методы физического воспитания / Л. П. Матвеев // Теория и методика физического воспитания. – 1967. – Т. 1. – С. 83–135.

154. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

155. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев.- Киев: Олимпийская литература, 1999.- 318 с.: ил.

156. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд. – Москва : Советский спорт, 2021. – 463 с.

157. Мирза, М. Ю. Мотивации выбора вида спорта / М. Ю. Мирза // Colloquium-journal. – 2021. – № 18-2 (105). – С. 18–20.

158. Мифтахов, А. Ф. Формирование эмоциональной сферы подростков в процессе физического воспитания в школе / А. Ф. Мифтахов // NovaInfo.Ru. – 2020. – № 115. – С. 78–79.

159. Моисеева, Ю. Н. Актуальные проблемы подросткового возраста / Ю. Н. Моисеева, Э. В. Леус // Психология и современный мир: сборник материалов. Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры. – 2021. – С. 149–154.

160. Молодожников, И. А. Осознанная саморегуляция и преодолевающее поведение как ресурсы успешности профессиональных капоэйристов / И. А. Молодожников, А. Ш. Гусейнов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 1. – С. 52–56.

161. Мордвинцев, Д. Н. Характерные типовые манеры борцов и ударников в смешанных видах единоборств / Д. Н. Мордвинцев // The Scientific Heritage. – 2021. – № 79-3 (79). – С. 30–32.

162. Морозов, А. П. Особенности применения восстановительных мероприятий на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки / А. П. Морозов // Успехи гуманитарных наук. –2020. – № 9. – С. 22-25.

163. Набатникова, М. Я. Построение процесса спортивной подготовки / М. Я. Набатникова, В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. – Москва : СААМ, 1995. – С. 351–389.

164. Находкин, В. В. Концепция психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов / В. В. Находкин //

Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2011. – № 2. – С. 175–179.

165. Неверкович, С. Д. Метапредмет «Развивающая педагогика спорта» / С. Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №9. – С.4–6.

166. Неверкович, С. Д. Методика проведения и структура организационно-обучающих игр / С. Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №1. – С. 12–16.

167. Неверкович, С. Д. Психолого-педагогические основы игровых методов подготовки кадров : автореферат диссертации ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Неверкович Сергей Дмитриевич. – Москва. – 31 с.

168. Нестеров, А. А. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации : монография / А. А. Нестеров, А. Г. Левицкий. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 96 с.

169. Николаев, Л. Структуры человеческой деятельности / Л. Николаев. – Москва : Прогресс, 1984. – 176с.

170. Новиков, А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы) : автореферат диссертации ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Новиков Александр Александрович. – Москва. – 62 с.

171. Новиков, А. М. Методология научного исследования / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : Либроком, 2010. – 280 с.

172. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – Москва : ВНИИФК, 2003. – 208 с.

173. Носов, С. А. Соотношение таланта и трудолюбия подростков, занимающихся единоборствами на начальном этапе подготовки / С. А. Носов, К. А. Уварова, И. В. Герасимов, Ю. А. Ретинская, Е. Г. Абашин // Обзор педагогических исследований. – 2022. – Т. 4. – № 2. – С. 79–83.

174. Носов, С. А. Формирование мотивационной поддержки при разработке модели психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации / С. А. Носов, С. Б. Элипханов // Обзор педагогических исследований. – 2024. – Т. 6, № 2. – С. 244-250.

175. Овчинников, В. А. Исторический анализ целей и содержания различных безоружных единоборств / В. А. Овчинников, Ю. А. Шапошников, Р. А. Исаев // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2012. – № 3 (22). – С. 137–142.

176. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка : словарь / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – Москва : Азбуковник, 2020. – 940 с.

177. Озолин, Э. С. Пути привлечения детей к тренировкам и сохранение их в спортивных секциях / Э. С. Озолин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 32–37.

178. Оськина, С. А. Эмоционально-волевая сфера подростков / С. А. Оськина // Молодежь XXI века. – 2020. – С. 164–166.

179. Павленко, А. В. Информационные технологии как сегмент тренировочного процесса в спортивных единоборствах / А. В. Павленко, Н. А. Вахнин, С. А. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 31–32.

180. Павлов, А. А. Бодибилдинг для начинающих / А. А. Павлов. – Москва : РИПОЛ классик, 2021. – 256 с.

181. Павлов, С. В. Методика оценки технической и тактической подготовленности тхэквондистов в соревновательных поединках / С. В. Павлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №2. – С.56–60.

182. Передельский, А. А. Философия, педагогика и психогика единоборств : учебное пособие / А. А. Передельский. – Издательство Физическая культура, 2021. – 240 с.

183. Петрина, З. И. Похвала как метод социально-психологической мотивации в спорте: определения, структура, модификации / З. И. Петрина,

М. В. Зубцова, А. М. Каткова // Воспитание, обучение, образование. – 2020. – С. 67–72.

184. Петрыгин, С. Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Петрыгин Сергей Борисович. – Рязань, 2005. – 20 с.

185. Пилюян, Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореферат диссертации ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Пилюян Рубен Артоваздович. – Москва, 1985. – 48 с.

186. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с. ил.

187. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

188. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Вища школа, 1986. – 352 с.

189. Платонов, В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации / В. Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 19–34.

190. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 186 с.

191. Пономарева, И. А. Индивидуализация тренировочного процесса по развитию выносливости / И. А. Пономарева, Г. А. Гилев, О. Н. Толстокора // Глобальный научный потенциал. – 2019. – № 9 (102). – С. 59– 65.

192. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2011.– 320 с.

193. Попова, В. О. Особенности эмоциональной сферы подростков / В. О. Попова // За нами будущее: взгляд молодых ученых. – 2021. – С. 184-187.

194. Потапов, В. Н. Формирование индивидуального стиля саморегуляции у спортсменов высшей квалификации (на примере биатлонистов): автореферат диссертации ... доктора педагогических наук / Потапов Виктор Николаевич; (Тюменский Гос. Унт). – Тюмень, 2002.- 47 с.: ил. – Библиогр.: с. 44-47.

195. Прыгин, Г. С. Психология самостоятельности : монография / Г. С. Прыгин. – Ижевск, Набережные Челны : изд-во Института управления, 2009. – 565 с.

196. Пушкин, М. С. Роль мотивации в сфере физической культуры и спорта / М. С. Пушкин, В. П. Демеш // Интернаука. – 2021. – № 45-1 (221). – С. 96–97.

197. Ребезов, И. А. Обучение спортивным единоборствам в рамках предмета «Физическая культура» / И. А. Ребезов, В. Н. Самойлина, К. В. Самойлин, В. И. Калягин // Дайджест социальных исследований. – 2021. – № 4. – С. 59–61.

198. Ромашкова, Н. Р. Формирование готовности дзюдоистов 11-13 лет к соревновательной деятельности / Н. Р. Ромашкова // Наука и образование XXI века: сборник материалов XIV-й Международной научно-практической конференции. – Рязань: Современный технический университет, 2020. – С. 160–164.

199. Рубанов, М. Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Рубанов Михаил Николаевич. – Москва, 1981. – 22 с.

200. Рубцов, М. В. Характеристика смешанных единоборств / М. В. Рубцов // Проблемы научно-практической деятельности : сборник статей Международной конференции. – Уфа, 2021. – С. 271–273.

201. Ручьев, С. Н. Использование нестандартного оборудования (инвентаря) в целях совершенствования техники, повышения специальной выносливости и воспитания волевых качеств занимающихся единоборствами / С. Н. Ручьев // Современное научное знание: теория, методология, практика. – 2016. – С. 71–73.

202. Рыбина, А. Я. Изучение мотивации занятий спортом у сельских подростков / А. Я. Рыбина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 76.

203. Рябинин, С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах / С. П. Рябинин, А. П. Шумилин. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2007. – 153 с.

204. Сальников, В. А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности / В. А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 2-9.

205. Северин, И. А. Проблема изучения эмоционально-волевой сферы подростков-спортсменов, занимающихся командными игровыми видами спорта / И. А. Северин // Инновационные подходы в физическом воспитании. – 2022. – С. 123–126.

206. Семёнова, Г. И. Традиции и инновации использования здоровьесформирующих технологий в сфере физической культуры и спорта / Г. И. Семёнова, П. А. Григорьев // Олимпийская идея сегодня : сборник. – 2019. – С. 10–17.

207. Сердюкова, Е. Ф. Влияние городской среды на эмоциональную сферу подростков / Е. Ф. Сердюкова // Известия Чеченского государственного университета. – 2021. – № 1 (21). – С. 31–36.

208. Сериков, В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В. В. Сериков. – Москва, 1999. – 272 с.
209. Сериков, В. В. Общая педагогика : избранные лекции / В. В. Сериков. – Волгоград : Перемена, 2004. – 278 с.
210. Сериков, В. И. Личностный подход в образовании: концепция и технологии : монография / В. И. Сериков. – Волгоград : Перемена, 1994. – 152 с.
211. Сериков, В. В. Личностно ориентированное образование / В. В. Сериков // Педагогика. – 1994. – № 5. – С. 16 – 21.
212. Сетко, Н. П. Психофизиологическая характеристика особенностей становления когнитивных функций у учащихся старших классов / Н. П. Сетко, О. М. Жданова, А. Г. Сетко // Гигиена и санитария. – 2021. – Т. 100. – № 4. – С. 358–364.
213. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 252 с.
214. Сидоренко, И. А. Спортивный анализ и модельные характеристики спортсменов / И. А. Сидоренко, С. Б. Нечувилин // Вестник Московской международной академии. – 2022. – № 1. – С. 158–173.
215. Сиротин, О. А. Индивидуализация обучения и совершенствования в спортивной борьбе / О. А. Сиротин. – Омск, Челябинск : ОГИФК, ЧГИФК, 1997. – 51 с.
216. Сиротин, О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Сиротин Олег Александрович Николаевич. – Москва, 1996. – 44 с.

217. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах : коллективная монография / М. Д. Кудрявцев, В. А. Кузьмин, А. В. Гаськов [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. – 230 с.

218. Соломонова, К. В. Учебная мотивация младших школьников: содержание и структурные компоненты понятия / К. В. Соломонова // Актуальные проблемы образования. – 2020. – С. 250–254.

219. Сородоевко, Р. С. Анатомо-физиологические особенности развития подростков / Р. С. Сородоевко // Матрица научного познания. – 2020. – № 11-2. – С. 40–43.

220. Сорокин, Ю. К. Современные подходы к обучению технике рукопашного боя / Ю. К. Сорокин, А. М. Колесников, Г. Л. Драндров, Г. С. Сычев // Успехи гуманитарных наук. – 2020. – № 7. – С. 59–66.

221. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие / Н. Б. Стамбулова. – Санкт-Петербург : Центр карьеры, 1999. – 367 с.

222. Начинская, С. В. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры : под ред. В. М. Зациорского / С. В. Начинская. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

223. Степанов, М. Ю. Smartpower технология формирования ударных действий единоборцев / М. Ю. Степанов, М. Б. Саламатов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 112–114.

224. Схаляхо, Ю. М. Спортивные единоборства: сравнительный анализ спортивной практики / Ю. М. Схаляхо // Физическая культура, спорт. – 2018. – № 4. – С. 30–36.

225. Таймазов, В. А. Интеграция компонентов индивидуального стиля соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, В. В. Фёдоров, А. В. Павленко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 11–13.

226. Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов : монография / Б. И. Тараканов. – Санкт-Петербург, 2000. – 162 с.

227. Тен, А. В. Мотивация к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта в различном возрасте / А. В. Тен, А. А. Науразбаева, А. Р. Житкеев, М. Н. Шепетюк, Н. М. Шепетюк // Теория и методика физической культуры. – 2021. – № 3 (65). – С. 27–33.

228. Тестерева, А. Д. Нематериальная система мотивации / А. Д. Тестерева // Современные проблемы и перспективы развития. – 2021. – С. 364–367.

229. Тинькова, Е. Л. Психофизиологические особенности акцентуаций характера подростков, склонных к виктимному поведению: аспекты профессионально-педагогического взгляда / Е. Л. Тинькова, Ю. А. Катилевская // Учитель. – 2016. – С. 315-318.

230. Трущенко, В. В. Спортивная тренировка: хроники развития / В. В. Трущенко, В. А. Лосев, В. А. Колошкина // Физическая культура, спорт: сборник научных статей международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 160–161.

231. Туманян, Г. С. Спортивная борьба (теория, методика, организация тренировки) / Г. С. Туманян. – Салоники : изд. братьев Кирьякидис, 2000. – Т. 4. – 383 с.

232. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 1998. – 280 с.

233. Туманян, Г. С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов : методические разработки для студентов ГЦОЛИФК / Г. С. Туманян, Я. К. Коблев, В. Л. Дементьев. – Москва, 1986. – 23 с.

234. Узерина, А. В. Эмоциональная сфера подростка с учетом гендерных различий в ситуации психологического консультирования / А. В. Узерина // Воспитание будущего учителя-исследователя. Сборник материалов по итогам научной сессии студентов. – 2020. – С. 293–300.

235. Умгаев, С. А. Восточные единоборства в пространстве Евразии: символический смысл додзе (зал боевых искусств) / С. А. Умгаев, П. М. Кольцов // Вестник Атырауского Университета имени Х. Досмухамедова. – 2021. – Т. 60. – № 1. – С. 6–14.
236. Ушаков, А. Ф. Методика обучения спортсменов оперативному технико-тактическому анализу поединка в боевом самбо / А. Ф. Ушаков, В. Л. Дементьев // Детский тренер. – 2005. – №2. – С. 52–58.
237. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте : монография / В. С. Фарфель. – 2-е изд. – Москва : Советский спорт, 2011. – 202 с.
238. Федосеева, С. А. Особенности взаимосвязи мотивации к занятиям спортом и взаимоотношений с ближайшим окружением у спортсменок 10-12 лет / С. А. Федосеева // Ростовский научный вестник. – 2021. – № 11. – С. 96–99.
239. Федяев, Н. А. Формирование психологической подготовленности юных самбистов / Н. А. Федяев // Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10. – № 1-1. – С. 343–350.
240. Фельдштейн, Д. И. О состоянии и путях повышения качества диссертационных исследований по педагогике и психологии : доклад на расширенном заседании Президиума РАО, 23 янв. 2008 г. / Д. И. Фельдштейн. – Москва : изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж : МОДЭК, 2008. – 23 с.
241. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов. – Москва : Спорт, 2021. – 350 с.
242. Халимбеков, И. А. Мотивация в спорте / И. А. Халимбеков // Актуальные проблемы современной когнитивной науки: сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 237–242.
243. Хачикьян, Т. Н. Развитие предпринимательства посредством механизмов мотивации / Т. Н. Хачикьян // Вестник РГЭУ РИНХ. – 2010. – №31. – С. 124.

244. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – Москва : Педагогика, 1986. – Т. 1. – 408 с.
245. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – Москва : Педагогика, 1986. – Т. 2. – 392 с.
246. Хекхаузен, Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. – Санкт-Петербург, 2021. – 312 с.
247. Хохлова, Н. И. Психолого-педагогическое сопровождение деятельности тренера боевых единоборств / Н. И. Хохлова, Т. А. Родермель // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 11. – С. 85–87.
248. Худадов, Н. А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Худадов Николай Александрович. – Москва, 1997. – 122 с.
249. Царева, Н. М. Поиск педагогических технологий в работе тренера / Н. М. Царева // Образование в современном мире: сборник научных статей. – Саратов, 2019. – С. 190–193.
250. Черкашин, В. П. Теоретические и методические основы проектирования технологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики : диссертация ... доктора педагогических наук / Черкашин Виталий Петрович. – Волгоград, 2001. – 352 с.
251. Чермит, З. К. Формирование социально-психологической защищенности личности юных спортсменов (на примере дзюдо), : автореферат диссертации ... кандидата психологических наук / Чермит Зубер Казбекович. – Краснодар, 2005. 24 с.
252. Чермит, К. Д. Двигательная асимметрия в борьбе дзюдо (педагогические аспекты) : автореферат диссертации ... доктора педагогических наук / Чермит Казбек Довлетмизович. – Москва, 1984 – 24 с.

253. Чермит, К. Д. Методология и методика психолого-педагогических исследований / К. Д. Чермит. – Москва : НОУ ВПО «МПСУ», 2012. – 208 с.

254. Чермит, К. Д. Симметрия-асимметрия в спорте / К. Д. Чермит. – Москва: Физкультура и спорт, 1992. – 256 с.

255. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры. Опорные схемы : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 03.31.00 – «Физ. культура» / К. Д. Чермит. – Москва : Совет. спорт, 2005. – 270 с.

256. Чермит, К. Д. Квалификационная работа бакалавра: алгоритм выполнения в схемах / К. Д. Чермит, С. К. Бондырева, А. А. Горелов. – Москва : НОУ ВПО «МПСУ», 2015. – 154 с.

257. Чехранов, Ю. В. Комплексное стратегии спортивных единоборств / Ю. В. Чехранов // Психология и педагогика. – 2022. – № 1. – С. 175–178.

258. Чибичик, Ю. Е. Индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе юных борцов / Ю. Е. Чибичик // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С.38–40.

259. Читайкина, Н. Б. Пубертатный аспект развития скоростно-силовых свойств передней большеберцовой мышцы / Н. Б. Читайкина // Вестник Московского государственного областного социально-гуманитарного института. – 2016. – № 4 (24). – С. 48-51.

260. Шаболтас, А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореферат диссертации ... кандидата психологических наук / Шаболтас Алла Вадимовна. – Санкт-Петербург, 1998. – 21 с.

261. Шапиро, С. А. Мотивация / С. А. Шапиро. – Москва : Медиа, 2021. – 150 с.

262. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В. И. Шапошникова. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 158 с.

263. Шаталин, Н. А. Профилактика травматизма у подростков при занятиях в тренажёрном зале / Н. А. Шаталин, А. Е. Пономарев // Аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ: сборник материалов конференции. – 2015. – С. 459–464.

264. Шахмурадов, Ю. А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы) : автореферат диссертации ... доктора педагогических наук в виде научного доклада : 13.00.04 / Шахмурадов Юрий Аванесович. – Москва, 1999. – 60 с.

265. Шевырева, Е. Г. Психолого-педагогическое сопровождение процесса подготовки юных спортсменов / Е. Г. Шевырева, А. В. Петров, О. В. Петрова // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 5. – С. 69.

266. Шиянов, Е. Н. Идея гуманизации образования в контексте отечественных теорий личности / Е. Н. Шиянов, И. Б. Котова. – Ростов-на-Дону, 1995. – 310 с.

267. Шулика, Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учебное пособие / Ю. А. Шулика – Краснодар : Краснодарское книжн. изд-во, 1988. –142 с.

268. Шулика, Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подорувев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 543 с.

269. Шулика, Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Шулика Юрий Александрович. – Краснодар, 1993. – 452 с.

270. Шумилин, А. П. Мотивация в структуре результативности соревновательной деятельности дзюдоистов : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Шумилин Александр Петрович. – Красноярск, 2003. – 150 с.

271. Элипханов, С. Б. Педагогическая технология управления многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо : монография / С. Б. Элипханов. – Грозный : изд-во ЧГПУ, 2020. – 343 с.
272. Эльконин, Б. Д. Современность и возраст / Б. Д. Эльконин. – Москва : Авторский клуб, 2019. – 60 с.
273. Якиманская, И. С. Технология личностно-ориентированного образования / И. С. Якиманская. – Москва : «Сентябрь», 2000. – 176 с.
274. Ярошенко, Д. В. Технология структурных изменений культуры управления подготовкой каратистов в специализированных школах единоборств / Д. В. Ярошенко // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 3 (57). – С. 158–162.
275. Angosto, S. Motivations and future intentions in sport / S. Angosto // Sustainability, 2021. – Vol. 13. – № 22. – P. 39–45.
276. Arnold, R. Nationalism and sport : a review of the field / R. Arnold // Nationalities Papers, 2021. – Т. 49. – № 1. – P. 2–11.
277. Barkoukis, V. Effects of a motivational climate intervention on state anxiety / V. Barkoukis, E. Koidou, H. Tsorbatzoudis // European Journal of Sport Science, 2010. – 10(3). – P. 167–177.
278. Batyk, I. M. Evaluation of children and teenagers physical activity / I. M. Batyk // Journal of Health Sciences, 2011. – Т. 1. – № 1 (1). P. 029–042.
279. Blanco-Garcia, C. Resilience in sports / C. Blanco-Garcia // International Journal of Environmental Research, 2021. – № 15. – P. 139–145.
280. Bulycheva, V. A. Sport spirituality as a method of sociocultural and psychological collaboration / V. A. Bulycheva, A. M. Creighton // Spiritual Values of Sport, 2022. – P. 27–29.
281. Bompa, T. Periodization Training for Sports / T. Bompa, M. Carrera. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2005. – 272 p.
282. Corcoran, J. Martial arts: traditions, history, people / John Corcoran, Emil Farkas. – New York City : Gallery books, cop., 2013. – 410 p.

283. Domracheva, E. Y. Formation of motivation to preserve health in children / E. Y. Domracheva // *Indo American Journal of Pharmaceutical Sciences*, 2020. – T. 7. – № 5. – P. 529–533.
284. Drensky, V. Yu. Sport as an escape in the culture of a person's transformation / V. Yu. Drensky // *In the book: Spiritual Values of Sport*, 2022. – P. 16–17.
285. Elphinston, J. *Stability, Sport, and Performance Movement: Great Technique Without Injury* / J. Elphinston. – Berkeley, California: North Atlantic Books, 2008. – 336 p.
286. Fleck, S.J. *Periodization Breakthrough!: The Ultimate Training System* / S.J. Fleck, W.J. Kraemer. – Ronkonkoma, NY: Advanced Research Press, 1996. – 181p.
287. Huber, G. *Sport und depression: Entwicklung u. Überprüfung eines sportpäd-therapeutischen Modells: Inaug.-Diss...* / Von Gerhard Huber. – Heidelberg, 2008. – 366 p.
288. Issurin, V. *Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design* / V. Issurin. – Ultimate Athlete Concepts, 2008. – 216 p.
289. Khabibullin, I. M. *Psychologie du sport* / I. M. Khabibullin // *Pridneprovsky Scientific Bulletin*, 2021. – T. 11. – № 2. – P. 3–6.
290. Kim, M. *Grit through the grind : exploring sport employee work grit* / M. Kim // *European Sport Management Quarterly*, 2021. – P. 369–372.
291. Kitova, A.V. *The influence of a coach, athletes, and their parents on the sport groups motivation climate* / A.V. Kitova // *Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy*. – 2022. – T. 2. – №. 1. – P. 29–35.
292. Markova, S. M. *Experience of modern pedagogical technologies in teaching physical culture and sport implementation* / S. M. Markova, L. I. Kutepova, O. I. Vaganova, Z. V. Smirnova, M. M. Kutepov // *Advances in Research on Russian Business and Management*, 2021. – P. 327–333.

293. Mutz, M. Social stratification of leisure time sport and exercise activities : comparison of ten popular sports activities / M. Mutz, J. Müller // *Leisure Studies*, 2021. – P. 38–49.

294. Nass, H. E. Sportual reality: igniting a pedagogical idea for sport management educators / H. E. Nass // *Journal of Physical Education and Sport*, 2021. – T. 21. – № Suppl. 3. – P. 1988–1994.

295. Ponomarev, I. E., Vishnevsky Correlation of professional sport with other types of sport : problems of typology / I. E. Ponomarev, S. A. Vishnevsky // *Revista Turismo Estudos & Práticas*, 2020. – № S4. – P. 20–28.

296. Sheyubov, A. M. Comparing motivational factors of athletes engaging in traditional sport versus esports / A. M. Sheyubov // *Scientific news of Academy of physical culture and sport*. – 2021. – T. 3. – № 3. – P. 56-60.

297. Shirobakina, E. A. Overview of modern sport management theses for last decade / E. A. Shirobakina // *Physical Culture*, 2016. – №. 6. – P. 16.

298. Tegner, B. Black belt karate, judo & jujitsu / Bruce Tegner. – 2nd rev. ed. – Ventura, Calif.: Thor, 1980. – 111 p.

299. Volcu, G., Eficiența studiului individual în dezvoltarea profesională / G. Volcu // *Current scientific research*, 2021. – № 2–4 (70). – P. 115–121.

300. Zolotova, M. Y. Benefits of elective physical education / M. Y. Zolotova // *Theory and Practice of Physical Culture*, 2019. – № 11. – P. 16.

301. Ziv, G. Psychological preparation of competitive judokas - a review / G. Ziv, R. Lidor // *Journal of sports science & medicine*. – 2013. – № 12(3). – P. 371-380.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А (справочное)

Инструкция и текст опросника по психодиагностической методике «Мотивы занятий спортом» по А.В. Шаболтас

Инструкция

Перед вами 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов поставьте знак «+». Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение.

Текст опросника

1. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

2. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

3. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

4. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

5. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

6. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной (мною) цели. б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

7. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

8. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

9. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

10. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

11. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

12. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

14. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во

время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

15. а) Достичь хороших результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

16. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Я не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

17. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

18. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

20. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

21. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

22. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

23. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

24. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

25. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

27. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

28. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

29. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

30. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

32. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

33. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

34. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

35. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

36. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

37. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

38. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

39. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

40. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

41. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

42. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

43. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

44. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

45. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

Приложение Б (справочное)

**Бланк для ответов по психодиагностической методике
«Мотивы занятий спортом» по А.В. Шаболтас**

Ф.И.О. _____ Возраст _____

Вид спорта _____ Разряд _____ Стаж _____

№	Выбор «а или б»	Степень преобладания								
		не знаю	немного	достаточно	значительно					
1										
2										
3										
4										
5										
...										
43										
44										
45										
мотив	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
баллы										

Обработка результатов:

Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другим: «немного» — 1 балл, «достаточно» — 2 балла, «значительно» — 3 балла. За ответ «не знаю» баллы не начисляются. Подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Максимальная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов.

Ключ к расшифровке полученных данных:

- мотиву ЭУ соответствуют пп. опросника: 1а, 9б, 13 б, 19б, 25а, 31а, 36б, 40а, 45а;
- мотиву СС соответствуют пп.: 2а, 8б, 10б, 14б, 18б, 25б, 30а, 35а, 41б;
- мотиву ФС соответствуют пп.: 3а, 7б, 1а, 16а, 21б, 26а, 31б, 41а, 44б;
- мотиву СЭ соответствуют пп.: 4а, 6б, 12а, 16б, 20б, 28а, 30б, 34а, 40б;
- мотиву СМ соответствуют пп.: 5а, 12б, 19а, 23а, 26б, 32а, 35б, 38а, 43б;
- мотиву ДУ соответствуют пп.: 5б, 6а, 11б, 18а, 22б, 24а, 29б, 36а, 42а;
- мотиву СП соответствуют пп.: 4б, 7а, 14а, 17б, 27а, 32б, 37а, 42б, 45б;
- мотиву РВ соответствуют пп.: 3б, 8а, 13а, 17а, 22а, 28б, 33б, 39а, 43а;

9. мотиву ПД соответствуют пп.: 26, 9а, 15а, 21а, 236, 29а, 346, 376, 396;

10. мотиву ГП соответствуют пп.: 16, 10а, 156, 20а, 246, 276, 33а, 386, 44а.

Приложение В (справочное)**Клятва спортсмена секции рукопашного боя и восточных боевых единоборств МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования».**

Клянусь добросовестно исполнять свои обязанности, соблюдать Устав и распорядок «Кромского центра дополнительного образования».

Быть вежливым, аккуратным, терпеливым и внимательным к окружающим;

Всегда защищать слабых и помогать им;

Уважать соперников и не переходить границы во время соревнований, пользуясь нечестными методами ради победы;

Не применять свои спортивные знания и умения, чтобы напасть на кого-то и обидеть;

Бороться за честь своих близких, не подводить и не предавать друзей, соблюдая принцип: «один за всех и все за одного»;

Гордо нести звание гражданина своей Родины.

Приложение Г (справочное)

Спортивный дневник, форма и план для заполнения

Личные данные спортсмена

Ф.И.О. _____

Число, месяц, год рождения _____

Вид спорта _____

Год начала занятий _____

Рост _____

Этап подготовки _____

Спортивный разряд, звание _____

Ф.И.О. тренера _____

Название организации _____

Мой кумир и его отличительные черты:

Цели на учебно-тренировочный год:

Цели на неделю:

1. **Дата.** Указать дату проведения занятия2. **Место.** Указать место проведения

3. Содержание занятия. Запись какие упражнения были выполнены, их дозировку (количество повторений, количество подходов, величину отягощения (если оно есть), время выполнения (для кроссовой подготовки)). Записать содержание учебно-тренировочного занятия на ковре, указать название приёмов в стойке и в партере, которые изучались на тренировке.

4. Самочувствие до и после занятия, вес:

5. Ментальная тренировка. Ментальная тренировка заключается в мысленном выполнении изучаемых приёмов с опорой на текстовое описание или без неё. В этом пункте нужно написать название выполненных мысленно приемов и количество их мысленно повторений в течении данного дня:

Итоги недели:

Приложение Д (справочное)**Тренинг по нравственности и ответственности современного подростка**

Цель: сформировать основы понятий нравственной ответственности, нравственности в целом.

Задачи:

- выявить стиль поведения спортсменов во время назревания конфликта;
- понять, что для них означает нравственность, ответственность за поступки;
- обсудить вопросы применения спортивных техник в повседневной жизни;
- подвести итоги относительно того, ка можно и как нельзя применять полученные навыки в повседневности.

Объект: нравственность и нравственная ответственность, как основные понятия.

Предмет: формирования понимания нравственной ответственности и нравственности у подростков-спортсменов на начальном этапе подготовки.

Длительность курса: 4 урока (по два в неделю), которые проводятся на протяжении двух недель.

Продолжительность занятия: 50 минут.

Форма проведения групповая.

Занятие 1

Цель: определение манеры поведения подростков в сложных конфликтных ситуациях.

1 этап. Разминка. Вводная часть:

Упражнение «Ну, привет!» Каждый называет своё имя и прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и имя. Следующий повторяет то, что услышал, и добавляет своё. Так по очереди каждый должен проговорить и вспомнить всё, что уже сказали его товарищи.

На разминку отводится 7 минут.

2 этап. Основная часть:

Упражнение «Честно признайся!» Необходимо каждому на листе бумаги поделиться историей конфликта, который сильно запомнился или, если хватит смелости, за который было стыдно и когда подросток не смог сдержаться и проявил агрессию. Нужно обсудить совместно все ситуации и проанализировать, чем бы они могли закончиться и как следовало вести себя. В завершение обсудить, считают ли подростки оружием те навыки, которыми обучаются в секции. На основную беседу отводится 25 минут.

3 этап. Заключительная часть.

Упражнение «Браво!» Тренер хвалит подростков за работу и говорит, что они заслуживают аплодисментов. Объясняет смысл упражнения. Далее он начинает тихо хлопать и подходит к подростку, и вместе они уже начинают хлопать чуть громче, тот выбирает другого, и они хлопают еще громче и так пока не включатся в процесс все испытуемые.

На упражнение отводится 15 минут.

На подведение итогов отводится три минуты.

Занятие 2

Цель: выявить значение морали, нравственности, воли и ответственности у начинающего спортсмена, занимающегося в секции.

1 этап. Разминка. Вводная часть:

Упражнение «Настроение». По очереди каждый из подростков говорит другому, что он думает по поводу его настроения. Когда замкнется круг, совместно обсудить, как они смогли понять, в каком расположении находился сосед. Результаты проанализировать.

На разминку отводится 5 минут.

2 этап. Основная часть:

Открытая беседа «Нравственность и мораль для борца». Спросить, как подростки понимают понятие нравственности и морали, бывают ли плохие люди, или только бывают плохими поступки, как не переступить черту, когда обладаешь спортивными навыками, которые могут нанести другому

физический вред и т.д. Чтобы беседа не была скучной в виду её темы, целесообразно привести примеры из жизни спортсменов, которые оступились и совершили ошибку и были наказаны за то, что применили силу в обычной жизни, а не в условиях соревнований. На основную беседу отводится 20 минут.

3 этап. Заключительная часть.

«10 заповедей борца». Каждому из участников предлагается придумать 10 нерушимых морально-нравственных заповедей бойца, которые нельзя нарушать. Предлагается также ранжировать их по степени значимости. Далее все обсуждают, кто что написал и почему.

На упражнение отводится 20 минут.

На подведение итогов отводится пять минут.

Занятие 3

Цель: обсудить возможность применения специальных спортивных навыков и умений в повседневной жизни, выяснить, когда применение силы может помочь, а когда навредить.

1 этап. Разминка. Вводная часть:

Упражнение «Доверься мне!». Каждый по очереди встаёт в круг, закрывает глаза и начинает падать назад. Группа должна его поймать. Упражнение учит доверию группе и используется в качестве разминки.

На разминку отводится 5 минут.

2 этап. Основная часть:

Открытая беседа «Нравственность и спорт». Обсуждение вопросов допинга, ситуаций, когда спортсмены достигают победы любой ценой, ценой своего здоровья и т.д. Насколько это приемлемо. Можно ли применять специальные техники в повседневной жизни, как это может навредить. Закрепление темы.

На основную беседу отводится 20 минут.

3 этап. Заключительная часть. «Честный список». Подросткам предлагается выписать в два столбика, где можно применять специальные

навыки борьбы в обычной жизни, а где нельзя. Результаты обсуждаются совместно. На упражнение отводится 20 минут.

На подведение итогов отводится пять минут.

Занятие 4

Цель: уточнить все выявленные понятия в ходе уроков, понять, как готовы себя повести подростки в конфликтных ситуациях.

1 этап. Разминка. Вводная часть:

Игра «Подарок». Каждый должен написать, какое нравственное качество, которое не хватает его соседу, он бы преподнес ему как подарок. Нужно проследить, чтобы ситуации не привели к конфликту и проанализировать, как стали вести себя подростки. По итогу нужно обсудить результаты.

На разминку отводится 20 минут.

2 этап. Основная часть:

Упражнение «Честно признайся!» Необходимо еще раз обсудить совместно все ситуации конфликта, которые были описаны на листах на самом первом уроке, и еще раз проанализировать, чем бы они могли закончиться и как следовало бы вести себя. Повторно обсудить, считают ли подростки оружием те навыки, которыми обучаются в секции. Сравнить, как стали отвечать подростки по сравнению с самым первым занятием.

На основную беседу отводится 20 минут.

3 этап. Заключительная часть. «Делимся впечатлениями». На подведение итогов отводится десять минут.

**Курс по формированию мотивации подростков-спортсменов,
занимающихся в секции
МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования»**

Цель: научить подростков самостоятельной работе по выбору правильных мотиваций в спортивной работе.

Задачи:

- выявить влияние постановки мотива и цели на конечный спортивный результат;
- разъяснить и обсудить основные мотивы занятий в секции МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования» на первоначальном этапе.
- разработать в совместном режиме краткосрочные, этапные и долгосрочные цели;
- выявить аккуратно слабые и сильные стороны подростков-спортсменов и разработать направления их корректировки.

Объект – понятие «мотива» у подростков, занимающихся спортом на начальном этапе подготовки в МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования».

Предмет – формирование мотивов, разработка краткосрочных, поэтапных и долгосрочных целей.

Длительность курса: 4 урока (по два в неделю), которые проводятся на протяжении двух недель.

Продолжительность занятия: 50 минут.

Форма проведения групповая.

Занятие 1

Цель: показать взаимосвязь выбора мотивации и мотивированной спортсмена и спортивного результата, рассмотреть совместно основные мотивы занятий единоборствами на начальном этапе подготовки.

1 этап. Разминка.

Упражнение «На фантазию». Направлено на настраивание группы на общение. Каждый сначала называет прилагательное, характеризующее себя, начинающееся на одну и ту же букву с его именем. Далее один подросток по кругу называет предыдущих.

На разминку отводится 7 минут.

2 этап. Основная часть.

Открытая беседа. В ходе основной работы в группе подросткам предлагается рассказать о своих мечтах, и кто чего стремится достичь. Наводящие вопросы в течение беседы могут быть следующего характера:

- почему вы выбрали именно этот путь?
- как давно ты об этом мечтаешь?
- насколько возможно это все воплотить? и т.д.

В ходе беседы рассматриваются такие понятия как «мотив», «Цель», чем они отличаются и как мотив помогает достигать поставленных целей. В обязательном порядке раскрываются вопросы относительно влияния мотивов на результат спортивной деятельности. В данном случае необходимо спросить, что получится, если спортсмен не имеет четкой цели, мотивов, сможет ли он добиться результата? В ходе рассмотрения понятия мотива необходимо подробнее остановиться на обсуждении мотивов непосредственно в спортивной деятельности. Следует обсудить, почему подросток выбрал именно эту секцию, что его толкнуло на это, для чего они ходят на тренировки и т.д.

На основную беседу отводится 25 минут.

3 этап. Упражнение «Мотивы товарища». Состоит в том, чтобы каждый поочередно сел на стул, поставленный в центре, а остальные участники, каждый назвал причину почему тот ходит на занятия в секцию. В конце упражнения в ходе открытой беседы подводим итоги. На всё около 15 минут.

В качестве завершения урока подводятся итоги, спрашивается мнение подростков относительно проведенного занятия, что им понравилось, что они узнали для себя нового.

На подведение итогов отводится три минуты.

Занятие 2

Цель: помочь разработать подросткам на начальном этапе подготовки краткосрочные, поэтапные и долгосрочные цели занятий спортом в секции МБУ ДО ОО «Кромской центр дополнительного образования».

1 этап. Разминка. Вводная часть:

Задача «Построение». Подростки строятся по команде по росту, потом строятся на время по цвету одежды (начиная от светлого к тёмному), далее по команде строятся по цифре дня рождения, затем по месяцу и т.д.

На разминку отводится семь минут.

2 этап. Основная часть:

Открытая беседа. В ходе основной работы в группе с подростками обсуждаются цели на краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный периоды, детям раздаются дневники, куда они будут записывать все свои планы на будущее. Необходимо дать понять, что для спортсмена важно поставить перед собой правильные цели. Обсудить варианты мотивов.

На основную беседу отводится 25 минут.

3 этап. Заключительная часть. Игра «Ревущий мотор». Один начинает реветь как мотор автомобиля и тот, к кому он повернет голову, должен «принять эстафету» и продолжить этот рёв. И так далее по кругу. Всё делается на скорость

На упражнение отводится 10 минут.

На подведение итогов отводится восемь минут.

Занятие 3

Цель: помочь подросткам выявить свои преимущества и недостатки и проработать их, выделив для себя пути возможности достижения поставленных целей.

1 этап. Разминка. Вводная часть:

Игра «Карлики-великаны». Все выстраиваются в круг и по команде «великаны» остаются стоять, а по команде «карлики» присаживаются. Ведущий пытается запутать, делая действия, не соответствующие команде.

На разминку отводится 7 минут.

2 этап. Основная часть:

Задача «Моя сила, моя слабость». Предлагается подросткам выписать на листке бумаги столбиком свои плюсы и минусы. При этом они должны касаться исключительно спортивной темы. То есть в разделе сильных сторон подросток пишет, какие сильные качества ему помогут достигнуть высоких показателей в спорте, а в другом столбике выпишет те качества, которые мешают достигнуть поставленных задач.

После того, как все выписали качества, по желанию возможно обсуждение результатов совместно в группе.

На основную беседу отводится 15 минут.

3 этап. Заключительная часть.

Открытая беседа «Мотивы – цели – достижения». В ходе открытой беседы происходит обсуждение того, какие сильные или слабые качества спортсмена влияют на результаты. Беседа переходит в направление, где с подростками обсуждается, какие непосредственно их слабые и сильные стороны помогут им на пути к цели, а какие наоборот, замедлят развитие важных спортивных навыков. Параллельно необходимо поднять вопросы относительно того, каким способом можно усилить слабые стороны характера и снизить влияние отрицательных качеств личности подростка.

На основную беседу отводится 25 минут.

На подведение итогов отводится три минуты.

Занятие 4

Цель: заключительный урок, в ходе которого систематизируется полученная подростками информация. Необходимо закрепить знания относительно того, как закрепить полученные знания о мотивах в повседневной жизни.

1 этап. Разминка. Вводная часть:

Игра «Найди пару». Подросткам предлагается выбрать карточку с надписью животного. Все карточки названы попарно и каждый подросток должен найти свою пару, не издавая звуков животных.

На разминку отводится 7 минут.

2 этап. Основная часть:

Тест «Я реальный – я идеальный». Подросткам предлагается на листе бумаги с двух сторон написать то каким он хочет быть и то, каким он является сейчас. В последствии необходимо обсудить, с написанием каких аспектов возникли большие затруднения, и что нужно предпринять, чтобы идеальное стало реальным. По итогу подводятся выводы, коллективно все рассуждают, каким образом можно стать лучше.

На основную беседу отводится 25 минут.

3 этап. Заключительная часть. Подводятся итоги, обсуждения тренинга из четырёх уроков, анализируется, что понравилось, что хотели бы дальше продолжить в таких тренингах, улучшить.

На заключительную часть и подведение итогов отводится 18 минут.