

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ  
НА СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ЭТАПЫ  
И ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ**



Новокузнецк, 2018

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

# **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ЭТАПЫ И ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ**

Авторы-составители:  
Абрамов В.М. – тренер-преподаватель,  
Афоница Л.Е. – методист

РАССМОТРЕНО  
методическим советом  
Протокол № 5 от 28.01.2018 г.

Новокузнецк, 2018

**Аннотация:** В учебно-методическом пособии представлен педагогический опыт тренера-преподавателя, включающий систематизацию методов, средств, приемов и форм психолого-педагогического воздействия на обучающихся спортивных групп дзюдо, в соответствии с этапами и периодами комплексной подготовки спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей, в условиях детско-юношеской спортивной школы. Содержание учебно-методического пособия предназначено для тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных учреждений, будет полезным для учителей физической культуры общеобразовательных школ и педагогам учреждений дополнительного образования детей, где культивируются единоборства.

**Исходные данные:** муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей "Детско-юношеская спортивная школа № 3"  
адрес: 654038, г.Новокузнецк, Кемеровская обл., ул.Климасенко, 16/4, телефон: 53-50-36

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Пояснительная записка.....	6
<b>1. Теоретический раздел:</b>	
1.1. Психологическая характеристика деятельности в области физической культуры и спорта.	
<i>Цели и задачи физической культуры и спорта.....</i>	11
<i>Мотивация при занятиях физической культурой и спортом.....</i>	11
.....	
<i>Психолого-педагогическое и воспитательное воздействие на личность при использовании средств физической культуры и спорта.....</i>	14
<i>Особенности психолого-педагогического воздействия на личность с учетом возрастных особенностей обучающихся в условиях физкультурно-спортивной деятельности.....</i>	17
1.2. Особенности психолого-педагогического воздействия на спортсменов-дзюдоистов в различные этапы и периоды спортивной подготовки.	
<i>Характеристика психологической подготовки спортсменов-дзюдоистов.....</i>	24
<i>Рекомендуемые средства, методы, формы и приемы психолого-педагогического воздействия на дзюдоистов в различные этапы и периоды подготовки.....</i>	26
<b>2. Практический раздел:</b>	
2.1. Обобщение основных позиций системы психолого-педагогического воздействия на личность дзюдоиста .....	47
2. Механизм восприятия и формирования технических действий.....	52
.....	
2.3. Мониторинг «Психолого-педагогическое воздействие на дзюдоистов в течение круглогодичного периода».....	52
Заключение.....	58
Список литературы.....	63
Приложения:	
<i>Планы-конспекты занятий №№ 1, 2, 3.....</i>	65
<i>Рекомендации по повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.....</i>	78
<i>Психологические упражнения.....</i>	79



## ВВЕДЕНИЕ

Психологические знания прочно вошли в состав необходимой теоретической подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Эффективность работы учителя физической культуры и тренера-преподавателя в значительной степени зависит от наличия у них психологических знаний и умений. Организовать тренировочный процесс тренеру, процесс физического воспитания учителю физической культуры, обеспечить успешное выступление спортсменов на соревнованиях невозможно без знаний психологических закономерностей в поведении человека в различных ситуациях. Все это говорит о необходимости систематического изучения психологии как важного предмета для специалистов, работающих с людьми.

Знание психологии предусматривает: содействие развитию у педагогов профессионального сознания и мышления; вооружение специалистов по физической культуре и спорту психологическими знаниями о процессе физического и личностного воспитания и спортивной деятельности; проявление творческого подхода к своей деятельности; использование необходимых знаний и умений в области психологии в процессе обучения, воспитания, развития и нравственного оздоровления детей и молодежи.

Пособие содержит теоретический и практический разделы, содержание которых включает психологическую характеристику деятельности в области физической культуры и спорта с точки зрения ученых, а также рекомендуемые средства, методы, формы и приемы психолого-педагогического воздействия на дзюдоистов в различные этапы и периоды подготовки, используемые тренером в образовательном процессе. В отличие от существующих методических рекомендаций по данной тематике, представляемое пособие включает собственную систему применения методов психолого-педагогического воздействия на воспитанников-дзюдоистов.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Актуальность* представляемого методического материала обусловлена решением проблем образовательного и воспитательно-развивающего процессов с помощью психолого-педагогического воздействия на дзюдоистов в различные периоды подготовки: учебно-тренировочный процесс (круглогодичный), период подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях, после соревновательный период в соответствии с этапами подготовки обучающихся в детско-юношеской спортивной школе: спортивно-оздоровительный, этапы начальной и учебно-тренировочной подготовки и этап спортивного совершенствования.

Необходимость учебно-методического пособия заключается в оптимизации и выборе методов, средств, форм и приемов психолого-педагогического воздействия на обучающихся с учетом их возрастных, гендерных, психических, физических и физиологических особенностей, а также этапа и периода спортивной подготовки на основании педагогического опыта тренера-преподавателя по дзюдо. В нашем учреждении, как и в других физкультурно-спортивных учреждениях, дополнительными образовательными программами предусмотрена психологическая подготовка спортсменов, но ее внутренняя составляющая не систематизирована по этапам, периодам подготовки, индивидуальным особенностям обучающихся, применяемым методам, средствам, приемам и формам психолого-педагогического воздействия. Поэтому и возникла необходимость в разработке учебно-методического пособия для решения конкретной задачи, отражающей взаимодействие тренера-преподавателя и его воспитанников, направленной на повышение эффективности учебно-тренировочной, предсоревновательной, соревновательной и после соревновательной деятельности спортсменов-дзюдоистов в рамках образовательно-воспитательного и воспитательно-развивающего процессов.

Подготовка спортсменов, как указывалось выше, проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. На каждом из этапов осуществляется *психологическая подготовка* – это своего рода *воспитательный процесс*, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. Поэтому для тренера очень важно использовать методы и средства психолого-педагогического воздействия на спортсменов на каждом из этапов подготовки, к которым относятся: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие*.

С помощью психолога можно применять психологические методы: *суггестивные, ментальные, социально-игровые*; а также психофизиологические: *аппаратурные, психофармакологические, дыхательные*.

По направленности воздействия средства психологической подготовки можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную, волевую и нравственную сферы.

**Цель** представляемого учебно-методического пособия – обобщить и систематизировать опыт психолого-педагогического воздействия тренера-преподавателя на дзюдоистов в различные этапы и периоды спортивной подготовки в соответствии с их индивидуальными особенностями для формирования гармонично развитой личности спортсмена.

**Задачи:**

- оптимизировать методы, средства, формы и приемы психолого-педагогического воздействия на дзюдоистов в различные этапы и периоды спортивной подготовки;

- рекомендовать для практического использования тренерам-преподавателям методы, средства, формы и приемы психолого-

педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов, этапами и периодами спортивной подготовки;

- представить практическую реализацию психолого-педагогического воздействия на дзюдоистов.

*Новизна и авторство* представляемого материала заключаются в системном подходе к предлагаемым методам, средствам, формам и приемам психолого-педагогического воздействия тренера на обучающегося (в том числе и их взаимодействие друг с другом) в спортивных группах дзюдо в различные периоды деятельности в соответствии с этапами существующей комплексной подготовки дзюдоистов в нашем учреждении и их индивидуальными особенностями.

Психолого-педагогическое воздействие на обучающихся осуществляется в рамках психологической подготовки, которая подразделяется на общую и специальную в зависимости от этапа, периода и вида деятельности спортсмена.

*Общая психологическая подготовка*, как неотъемлемая составляющая учебно-тренировочного процесса (круглогодичная), подразумевает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

*Психологическая подготовка к соревнованиям* состоит из двух разделов: общепсихологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед

выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

*В после соревновательный период*, в процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена, снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и др., эффективно переключение на рациональное сочетание средств общей физической подготовки в режиме дня, использование средств культурного отдыха и развлечения, а также системы аутогенных воздействий. В этом периоде важно поддерживать собственную спортивную форму.

В каждом из периодов подготовки спортсменов должны быть включены методы, средства, приемы и формы психолого-педагогических воздействий на обучающихся.

В период общей психологической подготовки, который принято считать подготовительным периодом, выделяются методы, средства, приемы и формы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач занятий спортом, участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. Важно в этом периоде понимать психологические особенности занятий спортом,

учитывающие три основных компонента: *мотивацию, упражнения, результаты деятельности.*

В соревновательном периоде акцент делается на методы, средства, приемы и формы, совершенствующие эмоциональную устойчивость, свойств внимания, а также способствующие достижению специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В после соревновательном (переходном) периоде преимущественно используются методы и средства релаксации и восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, средства, приемы и формы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена. Распределение средств, приемов, форм и методов психолого-педагогического воздействия на спортсменов в решающей степени зависит от их психических особенностей, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Психологическая характеристика деятельности в области физической культуры и спорта

#### *Цели и задачи физической культуры и спорта*

Исходя из общепсихологической теории деятельности как специфической активности личности, занятия физической культурой и спортом включают три основных компонента: *мотивацию, упражнения, результаты деятельности*. [3] Мотивацию образуют потребности, цели, мотивы, интересы. Спортивные упражнения, составляющие основное содержание занятий по физической культуре и спорту, включают общеразвивающие и специальные упражнения с предметами, без предметов и др. В качестве результата в процессе занятий физической культурой и спортом выступают:

- биологический результат – прирост мышечной массы, повышение функциональных возможностей организма и т. д.;
- педагогический результат – воспитание личностных, нравственных и волевых качеств, формирование характера и т. д.;
- психологический результат – развитие психических процессов: ощущений, представлений, мышления, восприятия и т. д.

Цели и задачи, решаемые в процессе занятий физической культурой и спортом, сводятся к физическому совершенствованию личности и формированию общекультурного уровня ее развития.

#### *Мотивация при занятиях физической культурой и спортом*

Мотив – это побудитель к действию, поступку, деятельности. Он не только определяет поведение человека (например, выбор вида спорта), но и во многом обуславливает конечный результат. Обучающийся, занимающийся

физической культурой и спортом, который имеет к занятиям мотивированное отношение (например, хочет стать сильным, ловким), проявляет максимум усилий и не нуждается во внешней мотивировке. Он осознает, что занятия нужны, прежде всего, для него.

Мотив как внутренняя побудительная сила возникает под влиянием различных воздействий, которые представлены на рисунке: [3]

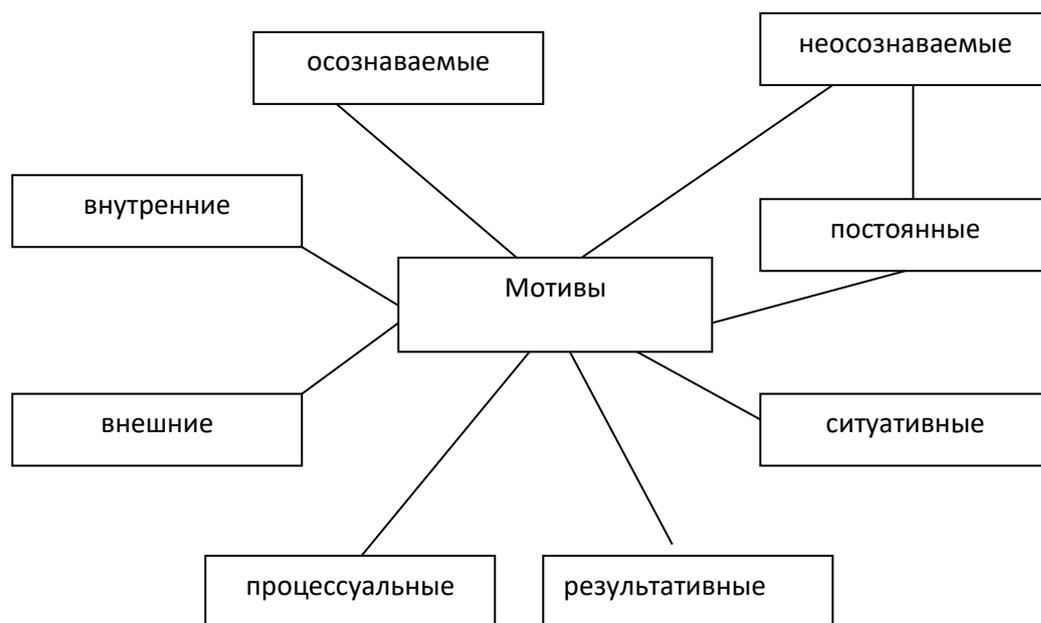


Рис. 1 Классификация мотивов занятий физической культурой и спортом

По степени проявления возникшие мотивы могут быть как постоянно проявляющимися и носить устойчивый характер, так и ситуативными (временными). Чтобы мотивы закрепились и были устойчивыми, ребенок должен получать удовольствие от занятий и определенные (планируемые) результаты.

По характеру направленности мотивы занятий физическими упражнениями подразделяются на процессуальные и результативные. Процессуальные мотивы реализуются в процессе занятий физической культурой и спортом: обучающийся удовлетворяет потребность в движениях,

получает наслаждение от процесса деятельности (азарт, соперничество, мышечные ощущения, приподнятость настроения, чувство удовлетворения от выполнения сложных упражнений и от победы). Формированию именно этой мотивации должно быть уделено постоянное внимание на занятиях физической культуры.

Результативные мотивы направлены на результат деятельности. В процессе занятий, как физической культурой, так и спортом, дети стремятся к какому-то результату, достигнуть который можно в течение длительных и систематических тренировок. Мотивы этой группы могут быть направлены на: самосовершенствование (укрепление здоровья, улучшение телосложения, устранение дефектов в фигуре, развитие физических и волевых качеств); самовыражение и самоутверждение (стремление стать ловким и сильным, быть не хуже других, выступать в спортивных соревнованиях и т. п.). Мотивы, направленные на результат деятельности, возникают под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.). Укрепление их обусловлено достигаемыми результатами. Формированию таких мотивов в большей мере способствуют занятия в спортивных секциях, где спортивное соревнование является необходимым компонентом.

По степени осознанности мотивы занятий физической культурой и спортом могут быть осознаваемые и неосознаваемые. Школьники младших классов, занимаясь физической культурой, спортом, зачастую не осознают зачем им это нужно (неосознаваемые мотивы). По мере взросления учащихся мотивы приобретают определенную осознанность.

По локализации мотивы подразделяются на внешние и внутренние. Внешние мотивы лежат за пределами субъекта деятельности. В качестве внешних мотиваторов обучающихся могут быть тренеры, учителя физкультуры, родители, друзья по классу и спортивной группе и т. п. Эффективность воздействия внешних мотивов не высокая. Внутренние мотивы исходят непосредственно из процесса занятий физическими упражнениями. Обучающийся, занимаясь физическими упражнениями,

получает удовольствие от двигательной активности, и это побуждает (выступает внутренним мотивом) на дальнейшие занятия. Учитель физкультуры, тренер должны стремиться к формированию внутренней мотивации у обучающихся, спортсменов.

Учитывая всю важность влияния физических упражнений на организм человека, необходимо с первых лет обучения формировать у детей мотивы к занятию физической культурой и спортом. Для формирования и закрепления мотивов рекомендуется: пропагандировать физическую культуру и спорт; повышать престиж занятий физической культурой и спортом, превращая их в праздничное, радостное, эмоциональное занятие; содержание занятий должно быть динамичным и др.

### ***Психолого-педагогическое и воспитательное воздействие на личность при использовании средств физической культуры и спорта***

Физическая культура и спорт – действенное средство воспитания и развития личности. В этом нас убеждают многочисленные примеры из практики спорта. Однако, к сожалению, имеются и негативные явления в поведении отдельных спортсменов различного ранга – от обучающегося ДЮСШ до всемирно известных мастеров. Такие факты свидетельствуют о том, что занятия спортом не всегда правильно воздействуют на молодежь. Главная причина здесь кроется не в самом спорте, а в личности спортивных наставников – тренеров и преподавателей физического воспитания, в их умении использовать спорт как средство формирования достойной личности будущего спортсмена. Спортивные результаты, как считают мудрые тренеры, не самое главное в работе со спортсменами. Для них важнее, что они воспитывают разностороннюю личность, способную ориентироваться во всех сферах жизни. В то же время по числу подготовленных такими тренерами чемпионов мира и Олимпийских игр, как правило, значительно больше, чем у тренера, стремящегося к высоким спортивным результатам

«любой ценой». Тренер – одновременно воспитатель, друг, опекун для своего воспитанника, стоит, как говорят в спорте, «на пьедестале».

Среди спортсменов можно выделить два типа: человек долга и человек-одиночка. Общее для них то, что они умеют побеждать себя и соперников. Но мотивы их спортивной борьбы и занятий спортом противоположны. Человек долга руководствуется чувством ответственности перед тренером, коллективом, Родиной. Для человека-одиночки, как правило, характерны отрицательные мотивы: злость, неприязнь к сопернику, граничащая с ненавистью; противопоставление себя окружающим; желание добиться победы любой ценой. И, что не менее важно, им подражают некоторые юные спортсмены. Разделение спортсменов на такие типы – результат упущений в работе тренера со спортсменами. И это не случайно, ведь и среди тренеров выделяются такие же типы. Следовательно, спорт может оказывать самое различное влияние на формирование личности. Занятия спортом могут воспитать и целеустремленного коллективиста, и носителя индивидуалистической психологии, который использует спорт как сферу личной выгоды, наживы.

При каких же условиях спортивная деятельность становится воспитывающим фактором? Анализ психолого-педагогической литературы, а также многолетние наблюдения за спортсменами позволяют выделить следующее:

- занятия физической культурой и спортом должны носить общественно полезный характер. Обучающиеся обязаны осознавать, что результаты их спортивной деятельности имеют определенную общественную ценность, приносят пользу коллективу, стране. Занятия спортом – не только личное дело спортсмена, но и решение важной государственной задачи – подготовки людей к труду и защите Родины;

- главным результатом спортивной деятельности должен быть педагогический компонент, а не биологический. Спорт должен использоваться не просто для развития силы, а для разумного ее

применения. С помощью физических упражнений должны развиваться интеллектуальные способности, нравственные качества, на основе которых совершенствуются волевые и физические качества;

- спортивная деятельность должна быть инициативной и творческой. В этом случае у обучающихся формируется самостоятельное принятие учебных задач за собственные, что будет способствовать формированию личности. Предъявляемые некоторыми тренерами такие требования, как «сказал, значит, делай», «я лучше знаю, что тебе надо делать и сколько» и др. не принесут должного воспитательного эффекта;

- занятия физической культурой и спортом должны быть интересными. Если у обучающихся сформирован глубокий и устойчивый интерес к спорту, то это уже залог его воспитательного воздействия. Любовь к спорту заставляет обучающихся отказываться от вредных привычек и воспитывать у себя многие положительные личностные качества. Особенно важно сформировать интерес к спорту у начинающих спортсменов, так как их спортивная деятельность не всегда мотивируется осознанием ее общественной важности. Занятия спортом должны быть удовольствием и игрой, а не кропотливой трудоемкой работой, которая для начинающих спортсменов неинтересна;

- используемые в спортивной деятельности наказания не должны вызывать у обучающихся отвращения к спортивному наставнику и самой деятельности. Прежде чем применить какое-либо наказание, тренер должен точно знать, какова будет реакция его воспитанника. В противном случае могут возникнуть нежелательные последствия (неприязнь к тренеру, уход из коллектива, уход из спорта). Вряд ли будет уместным, и уж, конечно, не принесет положительного эффекта, удаление обучающегося с занятия;

- тренер-воспитатель сам должен быть воспитан. Этот общеизвестный тезис педагогики имеет неоценимое значение в работе с юными спортсменами, которые буквально впитывают в себя черты характера, походку, манеру обращения и т.д. своего спортивного наставника. А тренеры

и преподаватели физического воспитания зачастую это забывают. В спортивной практике сильно заметно, как воспитанники повторяют своего тренера в жизни. У них такое же поведение, отношение к товарищам, вещам и труду. Поэтому начинающий тренер должен это знать и стремиться к нравственному самосовершенствованию. Будучи сам воспитанным, он может потребовать соблюдения определенных норм поведения от своих воспитанников;

- только в сплоченном коллективе с высоко развитым общественным мнением могут сложиться благоприятные предпосылки для воспитания молодежи. Многие цели воспитания в спортивной деятельности достигаются при условии учета возрастных и гендерных особенностей личности.

При соблюдении перечисленных условий спортивная деятельность становится важным фактором в воспитании и развитии подрастающего поколения.

### ***Особенности психолого-педагогического воздействия на личность с учетом возрастных особенностей обучающихся в условиях физкультурно-спортивной деятельности***

Рассмотрим некоторые особенности психолого-педагогического воздействия на личность в процессе спортивной деятельности с обучающимися различного возраста.

*Младший школьный возраст (6–10 лет).* Дети такого возраста уже готовы к восприятию норм и правил поведения. Поэтому одна из задач психолого-педагогического воздействия на них – формирование общепринятых навыков поведения. В качестве приема рекомендуется использовать поощрение, даже при незначительных успехах («Да ты просто молодец, только так и поступают настоящие спортсмены», «Я ничуть не сомневался, что ты мог поступить иначе»). Подобная оценка у обучающегося вызывает чувство гордости за себя и является побуждающей силой в его последующем поведении. В данном возрасте у детей не развито

представление о своей воспитанности. Они еще не знают, как бы они поступили в той или иной ситуации. Недостаточно развито также понимание ими идеального образца в поведении. В этой связи перед педагогом стоит важная задача по формированию у младших обучающихся адекватного представления о своей воспитанности и доведению до осознания у каждого из них идеального образца (можно в виде конкретного спортсмена). Обучающийся начинает осознавать расхождение между тем, какой он есть и каким он должен быть, что станет движущей силой в его самовоспитании. Эффективный прием здесь – подражание. Учитывая, что учащиеся начальных классов положительно относятся к спортивной деятельности, необходимо именно в этом возрасте сформировать у них глубокий и устойчивый интерес к спорту. Следует учесть, что в формировании интереса к спорту большое значение имеют достигаемые обучающимися результаты. Поэтому при оценке деятельности обучающихся на уроках физической культуры или в спортивной группе нужно исходить из затраченных ими усилий и темпов прироста показателей, а не из конечного результата. В данном возрасте происходит приобщение обучающихся к коллективу. Поэтому с первых же дней поступления в коллектив необходимо воспитывать у них правильные взаимоотношения, учить коллективной жизни, подчинять личные интересы общественным, воспитывать чувство долга и ответственности, развивать чувство сопереживания за товарищей при совершении ими проступков.

Характерными для младших школьников являются глубокие переживания при получении отрицательных оценок, поэтому таким оцениванием увлекаться не стоит. Ведь главное в спортивной деятельности не результат, а физическое и личностное развитие. Получение отрицательных оценок будет вызывать снижение интереса к спортивной деятельности и формирование неуверенности в своих возможностях. Дети младшего школьного возраста восприимчивы к педагогическим воздействиям, стимулирующим преодоление трудностей. Поэтому воспитанию волевых

качеств у обучающихся необходимо уделять пристальное внимание при организации спортивной деятельности, на каждом занятии задавать достаточно трудные, и в то же время доступные упражнения, учитывая их физическое развитие и подготовленность.

*Подростковый возраст (11–14 лет).* Для ребят этого возраста потребность в общении более выражена, чем у младших школьников. Объектом общения подростка является его сверстник. В этой связи тренеру необходимо чаще организовывать различные совместные мероприятия в своем спортивном коллективе (туристские походы, экскурсии, поездки и др.). В таких условиях подростки быстрее усваивают моральные нормы и правила поведения в коллективе. В подростковом возрасте повышается интерес к собственному «Я», стремление познать себя, свои возможности, способности. Проявление интереса к собственному «Я» обусловлено развитием психологического новообразования «чувство взрослости». В итоге формируется самооценка, которая в этом возрасте часто оказывается несовершенной: у одних завышенная самооценка, у других – заниженная. В связи с появлением неадекватной самооценки у иных спортсменов могут закрепляться нежелательные качества: самоуверенность, зазнайство, неуверенность в своих силах и т.д. Перед тренером стоит задача формирования у обучающихся адекватной самооценки. Развитие самосознания подростков связано с развитием потребности в самовоспитании и саморазвитии. Здесь необходимо в тактичной форме подсказать подростку принципы самовоспитания и средства достижения поставленных целей. Опыт поведения в обществе у подростков еще недостаточно богат. В этой связи они не всегда могут правильно оценить свое поведение, поэтому нуждаются в оценке их поступков другими – одобрении или осуждении. Однако применение этих методов требует от тренера-педагога высокого профессионального мастерства, психологического такта.

Подросток представляет собой противоречивое единство детства и формирующегося чувства взрослости. Мастерство тренера-педагога в общении с подростками определяется тем, к чему он апеллирует при обращении к обучающимся. Нередко тренер-педагог в общении с подростками возвращается к детству, вызывая послушание и зависимость, что для данного возраста уже неприемлемо. Спортивная педагогика должна ориентироваться не на вчерашний, а на завтрашний день развития личности спортсмена.

Перед подростком встает проблема профессионального самоопределения. Учитывая, что самостоятельный выбор профессии не всегда бывает правильным, тренеру-педагогу необходимо привить обучающимся интерес к той профессии, к которой он наиболее расположен. Основная работа тренера в плане профориентации заключается в выявлении детей, способных к спортивно-педагогической деятельности, и формировании у них устойчивого профессионального интереса. Процесс становления личности подростка должен смещаться на самовоспитание и саморазвитие, что связано с завершением формирования самосознания. В. А. Сухомлинский указывал, что истинное воспитание совершается тогда, когда есть самовоспитание. В процессе занятий физической культурой и спортом формируется комплексное психологическое образование – активная жизненная позиция. Следует учесть, что активная жизненная позиция формируется только самостоятельными поступками, за которые субъект несет ответственность. В этой связи С. Л. Рубинштейн писал: «Всякая попытка воспитателя-учителя «внести» в сознание ребенка познание и нравственные нормы, минуя собственную деятельность ребёнка по овладению ими, подрывает... самые основы здорового умственного и нравственного развития ребенка, воспитание его личностных свойств и качеств». В подростковом возрасте самовоспитание связано с самоутверждением качеств личности через отдельные поступки. Оценивая свои поступки и качества, ребенок обнаруживает свои недостатки, и это

побуждает его к самовоспитанию. Однако в этом возрасте уровень осознанности самовоспитания недостаточно высок и чаще всего проявляется ситуативно. Самовоспитание носит односторонний характер. Например, воспитание физической силы подросток считает главным, а воспитание других качеств (интеллектуальных, моральных) отодвигает на второй план. Отсюда перед педагогом стоит важная задача – сделать самовоспитание всесторонним процессом формирования личности.

*Старший школьный возраст (15–18 лет).* Характерной его особенностью является завершение формирования самосознания, предполагающее особое отношение личности к самому себе. Это, в свою очередь, связано с высоким уровнем интеллектуального развития личности. Учитывая, что именно в старшем школьном возрасте складывается мировоззрение, тренеру и преподавателю физического воспитания необходимо заложить в сознание обучающихся комплексное отношение к физической культуре и спорту как к средству физического и личностного воспитания. Занятия спортом не должны быть для них самоцелью, а использоваться как средство для разностороннего совершенствования личности, подготовки к труду и защите Родины. В этом возрасте закрепляются нравственные основы молодежи. Значительную роль здесь играют занятия спортом: воспитываются патриотизм, коллективизм, честность, ответственность, справедливость. При неумелой организации спортивной деятельности, низком нравственном облике тренера-педагога у школьников могут формироваться такие качества, как эгоизм, рвачество, самолюбование и др. Поскольку в старшем школьном возрасте особо встают вопросы дружбы и любви, то к этим проявлениям следует готовить уже в подростковом возрасте, развивать у обучающихся уважение к другим людям и противоположному полу. В отличие от подростков, у старших школьников самовоспитание направлено на формирование определенного, целостного морального облика. Самовоспитание приобретает систематический характер, направлено на совершенствование личностных качеств и связано с

профессиональным самоопределением. Однако и в старшем школьном возрасте самовоспитание нуждается в умелом руководстве тренера-педагога. Обучающемуся следует помочь выявить имеющиеся у него недостатки; разработать программу самовоспитания и сформулировать правила, которыми он должен руководствоваться. При этом необходим контроль за результатами самовоспитания, который может осуществляться как самим обучающимся, так и тренером-педагогом. Воспитание старших обучающихся должно строиться на основе личностного подхода. Личностный подход в воспитании предусматривает учет индивидуально-психологических особенностей, отношение к обучающимся как к личности ответственной и самостоятельной.

Не увидев в каждом воспитаннике чего-то ценного, свойственного только ему и не подобрав «ключика» к его душе, тренер не может воспитать настоящего спортсмена. Неумение тренера найти ключ к своим воспитанникам нередко приводит к конфликтам и уходу из спорта. А расставание с любимым делом может привести к серьезным нежелательным последствиям. Однако тренеры далеко не всегда представляют себе такие исходы.

Личностный подход в воспитании предполагает, что личность тренера-педагога имеет большое значение в формировании положительных качеств у обучающихся. К.Д.Ушинский указывал, что в воспитании все должно основываться на личности воспитателя, потому что воспитательная сила изливается только из живого источника человеческой личности. Завершением воспитания старшеклассников является сформированная личность, которая должна обладать: устойчивым внутренним мотивационным ядром, способным выдерживать информационные перегрузки и быстрые изменения среды; психологической гибкостью, лабильностью, способностью и в зрелом возрасте усваивать новую информацию и самой продуцировать новое.



## **1.2. Особенности психолого-педагогического воздействия на спортсменов-дзюдоистов в различные этапы и периоды спортивной подготовки**

### ***Характеристика психологической подготовки спортсменов-дзюдоистов***

Дзюдо – уникальный вид спорта, развивающий все физические, важные личностные и психические качества. Дзюдо занимаются с раннего детства до преклонного возраста. Современное развитие дзюдо характеризуется все возрастающей конкуренцией на международной арене, повышением требований к подготовке дзюдоиста, изменением условий соревновательной деятельности. Комплексная подготовка дзюдоиста предусматривает физическую, технико-тактическую, психологическую, соревновательную и после соревновательную деятельность обучающегося. Рассматриваемые в методических рекомендациях средства, методы, приемы и формы психолого-педагогического воздействия тренера-преподавателя на обучающегося различных групп дзюдо, очень разнообразны. Комплексная подготовка спортсмена – это своего рода «переплетение» психолого-педагогических методов со средствами, методами, приемами и формами спортивной и воспитательной деятельности со стороны тренера-преподавателя во взаимодействии с обучающимися.

В силу специфичности спортивной деятельности психология спорта строится в основном на результатах собственных исследований. В ней выделяются важнейшие разделы: психология обучения и воспитания в спорте; психология спортивных групп и коллективов; психология технической, физической и тактической подготовки спортсменов; психология личности спортсмена и тренера; психодиагностика; психологическая подготовка; психология тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Как было сказано выше, психологическая подготовка спортсменов – это своего рода воспитательный процесс, направленный на развитие и

совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений, поэтому основное содержание психологической подготовки дзюдоистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию спортсмена и контролю над собой;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее освоению, переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств: чувства партнера, ритма движений и времени поединка, момента атаки;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Тренеру предстоит использовать все имеющиеся методы и средства, формы и приемы психолого-педагогического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, разносторонне развитой личности. [9, 10]

В процессе реализации дополнительной образовательной программы по дзюдо в нашей школе в соответствии с этапами подготовки (спортивно-оздоровительный, этапы начальной и учебно-тренировочной подготовки, этап спортивного совершенствования) используются различные методы, средства, формы и приемы психолого-педагогического воздействия на спортсменов-дзюдоистов. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Используются также методы и приемы смешанного воздействия: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в *вводной* части тренировочного занятия применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация,

способствующая развитию интеллекта и психических функций. В *подготовительной* части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в *основной* части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и принятию самостоятельных решений в экстремальных ситуациях (в условиях проведения поединка); в *заключительной* части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов, форм и приемов психолого-педагогического воздействия в решающей степени зависит от психических, возрастных, гендерных особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценка эффективности психологической подготовки, включающей психолого-педагогическое воздействие на обучающегося и воспитательную работу в учебно-тренировочном процессе, периоде подготовки к соревнованиям и участия в соревнованиях, после соревновательном периоде, осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для корректировки учебно-тренировочного и соревновательного процессов и планирования воспитательной работы и психологической подготовки спортсмена.

***Рекомендуемые средства, методы, формы и приемы психолого-педагогического воздействия на дзюдоистов в различные этапы и периоды подготовки***

Как указывалось ранее, существует четыре периода подготовки спортсменов: учебно-тренировочный процесс (круглогодичный), период подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях, после соревновательный период. Каждый из периодов предусматривает свои

специфичные задачи, в соответствии с которыми подбираются методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на спортсменов-дзюдоистов в соответствии с этапами подготовки обучающихся в нашей детско-юношеской спортивной школе.

Во всех перечисленных периодах используются: *средства*: устная и наглядная информация, средства массовой информации, технические средства обучения (видео-, аудио-материалы), средства физкультурно-спортивной деятельности (общая и специальная физическая, технико-тактическая подготовки); *методы и приемы*: убеждение, личный пример, поощрение, наказание, требование, принуждение; *формы организации спортивной деятельности*: совет коллектива, команды; членство в федерации дзюдо (области, сибирского федерального округа, страны); организация спонсорской и благотворительной помощи и др.

Средства психологической подготовки дзюдоистов в основном предусматривают волевою и нравственную подготовку:

- **волевая подготовка** средствами дзюдо, других видов спорта и деятельности воспитывает: *целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержку, смелость, трудолюбие;*

- **нравственная подготовка** воспитывает *взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность, порядочность* с помощью средств дзюдо и других видов деятельности. Нравственность – это форма общественного сознания, выполняющая функцию регулирования поведения человека, поэтому, по нашему мнению, уместно использовать также нестандартные подходы в решении задач воспитания, такие как раскрытие артистических способностей обучающихся в группах дзюдо (мимика, жесты, поведение и др.) в целях достижения положительного результата (победы в поединке).

Рассмотрим применение методов, средств, форм и приемов психолого-педагогического воздействия на обучающихся в группах дзюдо в соответствии: с *этапами* (спортивно-оздоровительный, этапы начальной и

учебно-тренировочной подготовки, этап спортивного совершенствования), *периодами* подготовки (учебно-тренировочный процесс (круглогодичная), период подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях, после соревновательный период), *психическими, гендерными и возрастными особенностями воспитанников, видами* подготовки спортсменов.

***Спортивно-оздоровительный этап, возраст обучающихся – 6 - 9 лет:***

- ***особенности возраста обучающихся 6 - 9 лет:*** формируется иерархия мотивов, элементы волевой регуляции поведения; усиливается потребность общения со сверстниками; преобладает неустойчивое внимание в процессе занятий; специфические особенности высшей нервной деятельности выражаются в том, что обучающиеся плохо переносят сильные и монотонные раздражители; процессы возбуждения преобладают над процессами внутреннего торможения; воспринимается лишь внешний вид движения, а не содержание. В этот период наблюдается оперативное усвоение основных базовых двигательных навыков, а также подражание поведению тренера.

- ***рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 6 - 9 лет в период круглогодичной подготовки (учебно-тренировочный процесс):*** Основными средствами тренировочных воздействий на обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются гимнастические упражнения, подвижные игры, обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений. При работе с обучающимися спортивно-оздоровительных групп необходимо уделять внимание различным видам воспитания: патристическому, нравственному, правовому, эстетическому и волевому. Необходимо применять целенаправленную реализацию комплексного использования средств физического и личностного воспитания в педагогическом процессе, чаще

переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой (применение игровых технологий). В обучении использовать целостный метод, делать интервал между исполнительной и предварительной командами тренера, использовать разнообразные двигательные действия и упражнения на концентрацию внимания. Наилучшая устойчивость внимания достигается при применении игрового метода, нужно усиливать роль взаимодействия в игровых занятиях. Формировать мотивы систематических занятий подвижными играми, физическими упражнениями, осуществлять целенаправленное освоение нравственных норм, адекватной самооценки, элементов социальной и личностной рефлексии. При обучении двигательным действиям основными средствами психолого-педагогического воздействия являются физические упражнения, подвижные игры с одновременным включением в учебно-тренировочный процесс требований соблюдения обучающимися элементов волевой регуляции поведения: дисциплины, исполнения указаний тренера, воспитания спортивного трудолюбия. Для формирования устойчивой мотивации у обучающихся систематических занятий физическими упражнениями необходимо: строго дозировать нагрузки (особенно для девочек), избегать больших физических нагрузок, одностороннего напряжения мышц, перенапряжений суставно-связочного и мышечного аппаратов, обучать навыку правильного дыхания, кратковременные интенсивные нагрузки чередовать с достаточным по времени отдыхом, особенное внимание уделять формированию правильной осанки и упражнениям релаксации. Уместен метод убеждения, убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Нужно не забывать применять прием поощрения – выражение положительной оценки действий и поступков обучающегося в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера и коллектива, любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Метод наказания необходимо применять для осуждения

отрицательных поступков и действий юного спортсмена в виде замечания, разбора поступка в спортивном коллективе, в исключительных случаях - в виде отстранения от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Для развития познавательных способностей необходимо сообщать интересный материал о пользе физических упражнений для организма, о гигиене, рассказывать об известных спортсменах, пропагандировать и формировать у обучающихся навыки и опыт здорового образа жизни. На данном этапе подготовки необходимо формировать потребность самосовершенствования в несколько этапов: на первом этапе осуществляется создание эталона поведения и деятельности (известный спортсмен; знакомый, занимающийся дзюдо; тренер) на втором – происходит самопознание и формирование самооценки, на третьем – обучающийся должен целенаправленно работать над собой. Используется приемлемая для этого возраста форма организации взаимодействия – совет коллектива (дети, тренер, родители). Тренеру, работающему в спортивно-оздоровительных группах, следует учитывать ориентиры: многие дети не стремятся к высоким спортивным достижениям, а любят и интересуются дзюдо. При работе с детьми в этих группах тренер прослеживает динамику роста подготовленности обучающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

***- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 6 - 9 лет в период подготовки к соревнованиям:*** тренеру важно применять средства формирования личностных качеств обучающихся, воспитывающие: патриотизм (мужество, смелость, решительность, дисциплинированность), нравственные качества личности (честность, благородство, коллективизм, ответственность, взаимное уважение обучающихся друг к другу, взаимовыручку и др.), уделять внимание правовому (правовая информация об ответственности за применение технических действий вне тренировок) и

эстетическому воспитанию (красота тела спортсмена, гармония высоко координированных движений); применять приемы формирования самопознания, самооценки (проявление процессуально-ситуативного уровня самооценки), использовать приемы для формирования у обучающихся умений самоконтроля, умений конкретизировать цели и находить пути ее достижения; умений избегания бессмысленных целей и нарушений правильного соотношения ближних и отдаленных целей в процессе освоения технических действий дзюдо и др. Эффективны средства устной и наглядной информации; методы: убеждение, пример, поощрение, требование; приемы мотивации на победу в поединке; форма организации взаимодействия - совет команды.

***- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 6 - 9 лет в соревновательный период:*** основное требование к соревновательной деятельности в спортивно-оздоровительных группах 6-9 лет – это свобода в выборе предоставленных возможностей проявить себя. Успешность соревновательной деятельности обучающихся следует оценивать по тому, как они готовы самостоятельно действовать и принимать решения в изменяющихся условиях. Тренеру необходимы критерии выявления победителей при проведении соревнований в спортивно-оздоровительных группах: проведение поединков по упрощенным правилам, красивое проведение броска, возможно, введение «ничьей», проведение «заказного» приема, соревнований по демонстрации техники дзюдо и проведение командных (между группами) соревнований по дзюдо, проведение спортивных эстафет, игр, конкурсов, викторин, показательных выступлений. В ходе соревнований подчеркивается красота ведения поединка, доброжелательность отношений между участниками, каждый участник соревнований обязательно награждается.

***- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 6 - 9 лет в после***

**соревновательный период:** анализ соревнований с учетом знаний обучающимися правил проведения поединков, игр, эстафет. Тренеру необходимо использовать метод педагогического наблюдения за обучающимися для оценки эффективности психолого-педагогических воздействий в различные периоды подготовки в целях сравнения с исходными показателями и внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирование общей психологической подготовки обучающихся. Тренеру нельзя допускать негативной оценки личности ребенка, нужно оценивать только действие, выводы о себе личность должна сделать сама.

***Этап начальной подготовки, возраст обучающихся – 10 - 15 лет:***

**- особенности возраста обучающихся 10 - 15 лет:** формируются физиологические и психические качества в зависимости от гендерных особенностей, различия функционального состояния организма (изменения антропометрических показателей, функциональных возможностей организма и нервной системы). Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна, они обидчивы на несправедливые решения и действия, внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим им раздражителям. У мальчиков наблюдается завышенная самооценка своих возможностей, у девочек - заниженная самооценка. Подростки очень чувствительны к оценкам тренера, остро реагируют на кажущееся ущемление их достоинства, не терпят объективной критики, у них интенсивно развивается способность к абстрактному мышлению. В начале подросткового периода (10-12лет) преимущественно развиваются психомоторные и перцептивные качества. Ближе к концу подросткового периода (13-15лет) совершенствуются качества интеллектуальной сферы, наблюдается перестройка мотивационной и личностной сфер, появляется профессиональная направленность интересов, жизненных планов, формируется самосознание.

*- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 10 - 15 лет в период круглогодичной подготовки (учебно-тренировочный процесс):*

применяются методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный; методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений и др.; методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. На этом этапе тренеру нужно обязательно учитывать сенситивные периоды развития физических качеств. В соответствии с гендерными особенностями, развитие психомоторных качеств характеризуется интегральным периодом, в котором успешно развиваются основные физические качества (у девочек в 11-13 лет, у мальчиков в 12-14 лет). Перцептивные качества следует развивать через самооценку и оценку других людей, в большинстве случаев может усиливаться коллективное взаимодействие в группе. Через усиление значимости мотивов физического и личностного самосовершенствования и мотивов здоровья необходимо активизировать мотивы занятий дзюдо, обеспечивать профориентационное воздействие на воспитанников. С помощью привлечения обучающихся к активной соревновательной деятельности необходимо осуществлять патриотическое воспитание и формировать гражданственность (соблюдение ритуалов спорта, знание гимна России, стремление к высоким спортивным достижениям и гордость за свою «малую Родину» и др.). При использовании игровых технологий и средств дзюдо, интеллектуальные качества подростков совершенствуются путем решения тактических задач обучения, анализа техники изучаемых упражнений, освоения знаний и приобретения навыков инструкторской и судейской практики, знаний и опыта здорового образа жизни. Тренеру необходимо сочетать задачи спортивной подготовки с задачами общего воспитания. Важно применять на начальных этапах подготовки средства

вербального воздействия на психическое состояние обучающихся, такие как: создание психических внутренних опор (формирование уверенности в том, что у спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности, искусственно создавая соответствующие ситуации на учебно-тренировочных занятиях) – наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность; универсален метод рационализации (рациональное объяснение тренером некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию), наиболее эффективен при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах; метод сублимации (искусственное вытеснение одного настроения другим) работает при смене задач тренировки или поединка, важен также для спортсменов с неуравновешенной нервной системой, не очень уверенных в своих силах. Форма организации взаимодействия с обучающимися – совет команды. Тренеру следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности обучающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных спортсменов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

*- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 10 - 15 лет в период подготовки к соревнованиям:* тренеру важно применять средства формирования и совершенствования личностных качеств обучающихся, воспитывающие: патриотизм (мужество, смелость, решительность, дисциплинированность), нравственных качеств личности (честность,

благородство, коллективизм, ответственность, взаимное уважение обучающихся друг с другом, взаимовыручку и др.), уделять внимание правовому и эстетическому воспитанию; применять приемы формирования самопознания, самооценки (проявление качественно-консервативного уровня самооценки), использовать приемы для формирования у обучающихся умений в самооценке учитывать новые тенденции в собственном поведении, самоконтроле. Тренеру необходимо учитывать недостаточную объективность самооценки обучающимися и формировать адекватную самооценку средствами дзюдо и других видов спорта. В процессе воспитания спортивного коллектива тренеру необходимо организовать деятельность общественно значимой, интересной для каждого обучающегося и творческой (формирование навыков противоборства, составление демонстрационных комплексов из известных технических действий), также важно в этом периоде привлекать обучающихся к художественному оформлению деятельности в спортивном коллективе (коллективные ритуалы, традиции др.), к построению самоуправления на принципах периодической сменяемости организаторов с целью включения всех обучающихся в общую деятельность (назначение дежурных для подготовки инвентаря, проведение разминки), выстраивать отношения в коллективе, направленные на заботу, помощь, поддержку каждого обучающегося. Тренировочные модели соревновательных упражнений включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований. Целесообразны идеомоторные упражнения, важна эмоциональная самонастройка на выполнение двигательных действий, необходимая для мобилизации сил для выполнения соревновательных упражнений.

*- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 10 - 15 лет в соревновательный период:* применяются: средства устной и наглядной информации; методы: убеждение, пример, поощрение, требование,

принуждение; приемы повышения мотивации на победу в поединке; форма организации - совет команды. Основное требование к соревновательной деятельности в группах начальной подготовки – участие в соревнованиях по дзюдо:

-первенство группы по борьбе в партере (внизу, на ковре), которое проводится в соответствии с правилами дзюдо, но без удушающих захватов;

- первенство группы, где обучающиеся разделены на условные весовые категории, соревнования проходят по круговой системе в соответствии с правилами дзюдо, оцениваются только приемы, проведенные на оценку «иппон» (полная победа, возможно введение «ничьей»);

- первенство школы проводится в соответствии с «Положением о соревнованиях», где обучающиеся разделены на весовые категории, команда может состоять из нескольких человек, оцениваются только приемы, проведенные на оценку «иппон» (полная победа) и «ваза-ари» (половина победы);

-соревнования, характеризующие техническую подготовленность обучающихся, аттестация на квалификацию «Кю» (спортивный разряд в дзюдо).

В ходе соревнований по дзюдо подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

***- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 10 - 15 лет в после соревновательный период:*** восстановление работоспособности обучающихся групп начальной подготовки происходит в основном естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. Необходимо соблюдение обучающимися режима дня и питания, применение водных процедур закаливающего характера и др. Тренеру необходимо использовать метод

педагогического наблюдения за обучающимися для оценки эффективности психолого-педагогических воздействий в различные периоды подготовки в целях сравнения с исходными показателями и внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирование общей и специальной психологической подготовки юного спортсмена, анализировать соревнования с учетом знаний обучающимися правил и нормативов проведения поединков в соответствии с требованиями к уровню физической и технической подготовленности этапа начальной подготовки. Тренеру нельзя допускать негативной оценки личности ребенка, нужно оценивать только действие, выводы о себе личность должна сделать сама.

***Учебно-тренировочный этап, возраст обучающихся- 16 - 18 лет:***

***- особенности возраста обучающихся 16 - 18 лет:*** усиливаются гендерные различия функционального состояния организма обучающихся, пропорции тела приближаются к показателям взрослых, завершается развитие центральной нервной системы, процессы возбуждения и торможения уравниваются. Увеличивается способность мозга к анализирующей и синтезирующей деятельности, обучающиеся способны выполнять упражнения на основе словесных указаний тренера. Эластичность мышц и их нервная регуляция, особенно у юношей, находятся на оптимальном уровне, опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные нагрузки. Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях, продолжается формирование убеждений и ценностей, усиливается сознательная потребность в самоопределении. Самовоспитание приобретает систематический характер, направлено на совершенствование личностных качеств и связано с профессиональным самоопределением. Юноши и девушки очень чувствительны к восприятию своей внешности, сравнивают свои физические данные с данными сверстников. Юноши часто переоценивают свои возможности, девушки –

недооценивают, не уверены в себе, особенно при выполнении упражнений, требующих смелости и решительности, они более эмоциональны и чувствительны.

**- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 16 - 18 лет в период круглогодичной подготовки (учебно-тренировочный процесс):** в соответствии с гендерными особенностями – развитие самостоятельности: способностей к оценке собственной физической подготовленности, самостоятельному анализу техники дзюдо и других физических упражнений, опираясь на собственные теоретические знания; умений самостоятельно дозировать и отслеживать динамику нагрузок, использовать высокие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий; девушкам избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление (упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, подниманием тяжестей, прыжков в глубину). Для формирования волевых качеств и повышения работоспособности тренеру необходимо создавать условия для развития общей и скоростной выносливости у обучающихся, развития у них интереса и мотивации к физическому и психологическому совершенствованию, поддержанию норм здорового образа жизни, гигиены, режима дня. Пропаганда здорового образа жизни должна формировать у юношей и девушек осознание ценности здоровья для дальнейшей учебной и трудовой деятельности. Средства психологической подготовки предусматривают воспитание и постоянное совершенствование важных дзюдоисту качеств из арсенала дзюдо и других видов деятельности: *решительность* – проведение поединков с моделированием ситуаций, проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке: остановка, разбор, исправление ошибок, кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности; *настойчивость* – выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения добиваться успешного выполнения, проводить поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным

соперником; *выдержка* – отработка техники в стойке и партере до 10 минут, выполнение упражнений в различных временных интервалах для развития чувства времени; *смелость* – броски и ловля предметов (гири, гантели, набивной мяч), в парах, выполнение кувырков из различных положений, поединков с сильным соперником, лазание по канату без помощи ног и с отягощением; *трудолюбие* – с полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

Для дзюдоиста очень важно использование средств нравственной подготовки, воспитывающей чувства *взаимопомощи* (коллективный анализ прошедших соревнований), *дисциплинированности* (выполнение поручений тренера, соблюдение режима дня спортсмена), *инициативности* (самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики дзюдо, сбор информации о технической и тактической подготовке предполагаемых соперников на соревнованиях высокого уровня с помощью просмотра видеоматериалов, ведения дневника соревнований), руководство проведением разминки с группой, проведение поединков со слабыми или менее квалифицированными соперниками, а также поединков на достижение наивысших показателей техники, разносторонности подготовки, эффективности.

Для повышения уровня психологической устойчивости и преодоления неуверенности в собственных возможностях тренеру необходимо применять методы и средства вербального воздействия на психическое состояние обучающихся, такие как: *создание психических внутренних опор, рационализации* (рациональное объяснение тренером некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию), *сублимации* (искусственное вытеснение одного настроения другим). Уместен метод *деактуализации* (искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях), рекомендуется спортсменам со

слабой и подвижной нервной системой, так как при его применении оцениваются силы соперника.

На фоне усиливающейся сознательной потребности в самоопределении необходимо направлять юных спортсменов на профессиональное самоопределение, развивать интерес в сфере дзюдо: тренер, судья, инструктор, преподаватель.

Необходимо использовать *формы организации спортивной деятельности*: совет коллектива, команды; возможно членство обучающихся в федерации дзюдо (области, сибирского федерального округа, страны), привлечение спортсменов к организации спонсорской помощи и организации проведения соревнований внутришкольного, районного и городского уровней.

***- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 16 - 18 лет в период подготовки к соревнованиям:*** диагностика, мониторинг, тестирование обучающихся для выявления уровня физического развития, теоретических знаний, состояния здоровья, развития нравственных и волевых качеств; определение динамики уровня физической, технико-тактической, психологической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся и выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой. С помощью методов убеждения (вербальных и невербальных) и средств психологической подготовки (самоанализ и анализ совместно с тренером моделируемых схваток, аутотренинг, практическая проверка готовности к соревнованиям и др.) – повышение положительной мотивации обучающихся для достижения высоких спортивных результатов и выполнения разрядных требований. Тренеру необходимо индивидуализировать подготовку обучающихся, акцентировать внимание на специальную психологическую подготовку к соревнованиям, которая направлена на повышение эффективности соревновательной деятельности и решает частные задачи:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена (социальный статус, свобода в выборе профессии, льготное поступление в ВУЗы страны);

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор» (уверенность в собственных силах);

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;

- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием (контроль веса, оптимальное соотношение нагрузки, отдыха и питания; готовность и преодоление непредвиденных обстоятельств и др.).

Тренеру необходимо готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации и проведению соревнований, поэтому на учебно-тренировочном этапе спортсмены должны освоить навыки судейства соревнований.

***- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 16 - 18 лет в соревновательный период:*** учебно-тренировочный этап предусматривает накопление обучающимися соревновательного опыта. Чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность его соревновательной деятельности. В этой связи необходимо формировать у спортсмена оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной мотивации. Соревновательная мотивация включает два аспекта: мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудачи. Выраженная у спортсмена мотивация достижения успеха оказывает положительное влияние на предстартовое состояние спортсмена и его поведение в соревнованиях и на результаты соревновательной деятельности. Мотивация избегания неудачи характерна спортсменам, у которых еще не сформирована эмоциональная устойчивость к возможному поражению на соревнованиях. В

соревновательном периоде учебно-тренировочного этапа основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Обучающемуся необходимо принять участие не менее чем в 6 - 7 соревнованиях различного уровня в течение года. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей, специальной, технико-тактической и психологической подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования. На результативность соревнований влияют: свойства нервной системы, тип темперамента, в том числе сила, подвижность, уравновешенность нервной системы. Необходима диагностика общей психологической устойчивости во время соревнований с целью поддержания желания спортсмена к выполнению поставленной задачи (сопоставление результатов выполнения упражнений на координацию движений, внимание, быстроту в действии после больших физических нагрузок, вестибулярных нагрузок, эмоциональных переживаний и др.). Спортсмену необходимо после проведения поединка, для восстановления психо-эмоционального состояния и приобретения готовности к последующим поединкам, уметь абстрагироваться от окружающей обстановки. Тренер в данном случае анализирует и корректирует дальнейшие действия спортсмена.

*- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 16 - 18 лет в после соревновательный период:* необходимо использовать восстановительные средства и мероприятия: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические. Основными средствами являются педагогические: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического

состояния юных спортсменов, используются педагогические методы: внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Дополняют и усиливают эффект восстановления функционального состояния организма дзюдоиста гигиенические средства (душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе) и медико-биологические (витаминация, физиотерапия, массаж, баня, бассейн и др.). Важна смена видов деятельности (активный отдых: пешие и лыжные прогулки, спортивные игры, релаксационные упражнения). В данном периоде тренеру важно научить спортсмена управлять собственным нервно-психическим восстановлением для снятия нервно-психического напряжения соревновательного периода в целях восстановления работоспособности и поддержания мотивации в достижении поставленных целей, спортивной формы.

***Этап спортивного совершенствования  
возраст обучающихся 18 лет – 21 год:***

***- особенности возраста обучающихся 18 лет - 21 год:*** сформированы: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и нервно-мышечная системы; гендерные различия ярко выражены, характерны высокий уровень психологической устойчивости и лабильности ЦНС, физической и технико-тактической подготовленности; адаптивные способности организма находятся на высоком уровне, преобладает объективная оценка событий и собственных возможностей, присутствует самокритичность. В этом возрасте можно оценивать не только действия спортсмена, но и личностные поступки. Спортсмен самостоятельно стремится к постоянному совершенствованию техники и тактики дзюдо, психологической готовности к достижению цели любым доступным способом, который не противоречит морально-этическим нормам. В сотрудничестве с тренером спортсмен формирует объем, качество и интенсивность нагрузки (для спортсменов высокой квалификации:

кандидат в мастера спорта и выше). Спортсмен осваивает повышенные тренировочные нагрузки, у него сформирована мотивация к высоким спортивным достижениям.

*- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 18 лет – 21 года в период круглогодичной подготовки (учебно-тренировочный процесс):* по сравнению с предыдущими этапами подготовки дзюдоистов тренировочный процесс на этом этапе приобретает еще большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов. Этап спортивного совершенствования предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и выше. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей (достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов). Главными задачами психолого-педагогического воздействия на обучающихся являются создание предпосылок к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства (специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена-дзюдоиста), вариативность технического исполнения приемов борьбы, укрепление здоровья, содействие профессиональной ориентации обучающихся. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня, все чаще используются занятия с большими и максимальными нагрузками. Важно совершенствовать качества, присущие общественно-полезной личности: коммуникабельность, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность. С помощью методов психологической подготовки (совершенствование волевых качеств) необходимо повышать психическую устойчивость дзюдоиста к условиям

соревнований, формировать мотивацию повышения спортивного мастерства. С помощью средств дзюдо необходимо совершенствовать базовые навыки атаки, защиты, контратаки, совершенствовать и расширять арсенал «индивидуальных» действий. Тренеру нужно индивидуализировать общую и специальную физическую подготовку с преимущественным развитием мышечных групп и сухожилий, участвующих в реализации «индивидуальных» действий атаки, защиты, контратаки. Тренеру необходимо владеть современной методикой подготовки дзюдоистов и навыками организатора спорта, применять инновационные методы обучения, тренировки и совершенствования (например, использование средств подготовки из других видов спорта: плавание, легкая и тяжелая атлетика и др.), осуществлять совершенствование знаний о системе подготовки, анализировать эффективность отдельно взятой тренировки, осуществлять медицинский и психологический контроль, собирать информацию о будущих соперниках и моделировать поединки к предстоящим соревнованиям. Необходимо применять методы совершенствования технико-тактической подготовки: метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Нужно определять и исправлять ошибки в технике и тактике дзюдоистов, при отборе в сборные команды учитывать одаренность, способность к дзюдо. Упражнения должны способствовать развитию психомоторных качеств: быстрота двигательной реакции, быстрота оперативного мышления и ответной реакции, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстрота восприятия и переработки информации. Выполнять упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения», «чувства времени». Нужно совершенствовать нравственные чувства (долга, гуманности, доброжелательности, любви, дружбы, патриотизма, сочувствия) и нравственную культуру (сочетание вышеназванных чувств), соблюдать законы морали (предписание делать добро и не делать зла), расширять спектр интересов в области культуры и др.

**- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 18 лет - 21 года в период подготовки к соревнованиям:** в предсоревновательном периоде необходимо диагностировать уровень базовой, развивающей и специальной подготовленности спортсмена, уделять внимание тестированию важных для дзюдоиста качеств: скоростно-силовая выносливость, быстрота реакции, координация движений, управление предстартовым состоянием. Выполнять упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости, формировать умения и навыки управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений. Сформированность волевых качеств способствует состоянию оптимальной боевой готовности к соревнованиям, применяются различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Необходимо совершенствовать средства самообороны (приемы самозащиты). Необходимо воспитывать у дзюдоиста преодоление трудностей при сгонке веса, усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость, формировать потребность к самореализации путем занятий дзюдо. Из средств нравственной подготовки применяются: разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсмена, этические нормы в спорте. Спортсмен должен знать содержание Европейской конвенции против применения допинга. В предсоревновательный период необходимо рациональное питание и витаминизация спортсмена для быстрого восстановления и поддержания физической формы.

**- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 18 лет-21 года в соревновательный период:** принимать участие в 7-8 соревнованиях различного уровня в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем подготовки, то количество соревнований

можно увеличить. Тактика участия дзюдоиста в соревнованиях предусматривает индивидуальный план ведения поединка, принятие оперативных решений во время поединка на интуитивном уровне и управление ходом поединка в условиях дефицита времени, поиск выхода из внезапного изменения обстановки, прогнозирование хода поединка с учетом информации о сопернике. В условиях нарастающего утомления спортсмену необходимо находчиво, быстро, рационально и правильно решать двигательные и психологические задачи. Во время проведения поединка использовать максимальную концентрацию внимания на сопернике, готовность к нападению и отражению атак соперника, технико-тактические действия (однонаправленные и разнонаправленные комбинации); внешние условия (зал, наполняемость зала, настроение болельщиков, температура, освещенность); вариативность техники к особенностям партнера в поединке; применять средства защиты, атаки и контратаки; отдых в поединке – увеличение дистанции, борьба на захватах, ложные попытки проведения бросков (ложные атакующие действия, сбивающие действия, предупреждающие атаки противника), приемы, сковывающие действия соперника и др.

*- рекомендуемые методы, средства, приемы и формы психолого-педагогического воздействия на обучающихся 18 лет – 21 года в после соревновательный период:* преимущественно необходимо использовать педагогические и физиотерапевтические средства: игры, прогулки, плавание, массаж, душ, сауна и др. Желательно проводить рекреационные мероприятия с помощью психолога, осуществлять анализ результатов соревнований с обязательным разбором ошибок, сохраняя позитивную мотивацию, выполнение релаксационных упражнений и упражнений для поддержания спортивной формы. В после соревновательный период восстановления спортсмену необходимо сменить не только обстановку, но и вид деятельности (оздоровительное плавание, кросс и др.), для повышения мотивации занятиями дзюдо (1-2 недели). Помимо физической нагрузки, в

период смены вида деятельности, спортсмену необходимо читать художественную литературу для снятия психологических нагрузок, полученных в период соревнований. [2, 6] Ускорение процессов восстановления работоспособности спортсменов после соревнований способствует улучшению психоэмоционального состояния, сохранению и активизации спортивной мотивации к дальнейшему спортивному совершенствованию.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ  
РАЗДЕЛ**

## 2.1.Обобщение основных позиций системы психолого-педагогического воздействия на личность дзюдоиста

Таблица №1

	Этапы подготовки спортсменов			
	спортивно-оздоровительный	начальная подготовка	учебно-тренировочный	этап спортивного совершенствования
методы	двигательный (игровой, соревновательно-игровой, практических упражнений), направляющий, убеждающий, социально-организующий, поведенческо-организующий	Двигательный (игровой, соревновательный, практических упражнений), социально-организующий, убеждающий, направляющий, поведенческо-организующий	Двигательный (практических упражнений, круговой тренировки, соревновательный), убеждающий, социально-организующий, направляющий, поведенческо-организующий	Двигательный (техничко-тактическая и специальная физическая подготовка), убеждающий, направляющий, социально-организующий, поведенческо-организующий
средства	Подвижные игры, эстафеты, гимнастические и общеподготовительные упражнения, беседы, походы, экскурсии,	Физические упражнения, подвижные игры; походы, экскурсии для сплочения коллектива; соревновательные игры и упражнения, технические (аудио-видео-информация)	Физические упражнения (в основном специальные), технические, аутотренинг, гигиенические, медико-биологические, самоконтроль, самоанализ	Специальные физические упражнения на совершенствование технических и тактических действий, аутотренинг, самоанализ, самоконтроль, гигиенические, технические, медико-биологические, психологические
приемы	Убеждение, поощрение, сравнение с примером, подражание примеру, оценка результата (не из конечного результата, а из затраченных усилий), отсутствие отрицательной оценки личности, доступность усвоения материала	Одобрение и осуждение поступков, тактичная и доказательная оценка поведения, доказательное убеждение и поощрение, мотивирование на преодоление трудностей, самовоспитание и саморазвитие, отсутствие отрицательных оценок личности	Поощрение и наказание, творческий режим деятельности тренера с обучающимися, мотивирование на самостоятельность во всем, контроль самооценки, самовоспитания, управление собственным нервно-психическим состоянием	Взаимоуважение и взаимопонимание тренера и спортсмена, тренер как старший товарищ. Критика не только действий, но и поступков личности
формы	Фронтальная, групповая,	Групповая (в том числе в	Индивидуальная, групповая (в	Индивидуальная,

	<b>Этапы подготовки спортсменов</b>			
	<b>спортивно-оздоровительный</b>	<b>начальная подготовка</b>	<b>учебно-тренировочный</b>	<b>этап спортивного совершенствования</b>
организации деятельности и обучающихся	индивидуальная. Совет коллектива (группы), коллективное решение проблем собственными силами.	парах), фронтальная, индивидуальная, совет коллектива	том числе в парах), фронтальная, членство в федерации дзюдо, совет коллектива и команды	самостоятельное подведение к пику физической формы, совет команды и коллектива, членство в федерации дзюдо.

Таблица №2

	<b>Периоды подготовки обучающихся спортивно-оздоровительного этапа</b>			
	<b>круглогодичный</b>	<b>предсоревновательный</b>	<b>соревновательный</b>	<b>послесоревновательный</b>
методы	Двигательный (игровой, соревновательно-игровой, строго регламентированного упражнения), направляющий, убеждающий, социально-организующий, поведенческо-организующий	Двигательный (соревновательно-игровой, строго регламентированного упражнения), направляющий, убеждающий, поведенческо-организующий	Двигательный (соревновательный, строго регламентированного упражнения), направляющий, убеждающий, социально-организующий	Двигательный (игровой строго регламентированного упражнения), направляющий, убеждающий, социально-организующий, поведенческо-организующий
средства	Подвижные игры, эстафеты, физические упражнения, походы, экскурсии, гимнастические и обще-подготовительные упражнения, беседы	Специальные физические упражнения, гимнастические и специально-подготовительные упражнения, беседы	Поединки по упрощенным правилам, беседы	Анализ соревнований, релаксационные упражнения, игры, эстафеты
приемы	Убеждение, поощрение, сравнение с примером, подражание примеру, оценка результата (не из конечного результата, а из затраченных усилий), отсутствие отрицательной оценки личности, доступность усвоения материала	Убеждение, поощрение, сравнение с примером, подражание примеру, оценка результата (не из конечного результата, а из затраченных усилий), отсутствие отрицательной оценки личности, доступность усвоения материала	Убеждение, поощрение, сравнение с примером, подражание примеру, оценка результата (не из конечного результата, а из затраченных усилий), отсутствие отрицательной оценки личности, доступность усвоения материала	Убеждение, поощрение, сравнение с примером, подражание примеру, оценка результата (не из конечного результата, а из затраченных усилий), отсутствие отрицательной оценки личности, доступность усвоения материала

	<b>Периоды подготовки обучающихся спортивно-оздоровительного этапа</b>			
	<b>круглогодичный</b>	<b>предсоревновательный</b>	<b>соревновательный</b>	<b>послесоревновательный</b>
формы организации деятельности и обучающихся	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Совет коллектива (группы), коллективное решение проблем собственными силами.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Совет коллектива (группы), коллективное решение проблем собственными силами.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Совет коллектива (группы), коллективное решение проблем собственными силами.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Совет коллектива (группы), коллективное решение проблем собственными силами.

Таблица №3

	<b>Периоды подготовки спортсменов этапа начальной подготовки</b>			
	<b>круглогодичный</b>	<b>предсоревновательный</b>	<b>соревновательный</b>	<b>послесоревновательный</b>
методы	Двигательный (игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения), социально-организующий, убеждающий, направляющий, поведенческо-организующий	Двигательный (игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения), социально-организующий, убеждающий, направляющий, поведенческо-организующий	Двигательный (соревновательный, строго регламентированного упражнения, социально-организующий, убеждающий, направляющий, поведенческо-организующий	Двигательный (игровой, строго регламентированного упражнения), социально-организующий, убеждающий, направляющий, поведенческо-организующий
средства	Физические упражнения, подвижные игры; походы, экскурсии для сплочения коллектива; соревновательные игры и упражнения, технические (аудио-видео-информация)	Специальные физические упражнения, беседы, соревновательные игры и упражнения, технические (аудио-видео-информация)	Соревновательные поединки, специальные физические упражнения, упражнения специальной физической подготовки, технические (аудио-видео-информация), беседы	Релаксационные и общефизические упражнения, подвижные игры; беседы, походы, экскурсии для сплочения коллектива
приемы	Одобрение и осуждение поступков, тактичная и доказательная оценка поведения, доказательное убеждение и поощрение, мотивирование на преодоление трудностей, самовоспитание и саморазвитие, отсутствие отрицательных оценок личности			
формы организации	Групповая (в том числе в парах), фронтальная, индивидуальная, совет коллектива			

	<b>Периоды подготовки спортсменов этапа начальной подготовки</b>			
	<b>круглогодичный</b>	<b>предсоревновательный</b>	<b>соревновательный</b>	<b>послесоревновательный</b>
деятельность и обучающих				

Таблица №4

	<b>Периоды подготовки спортсменов учебно-тренировочного этапа</b>			
	<b>круглогодичный</b>	<b>предсоревновательный</b>	<b>соревновательный</b>	<b>послесоревновательный</b>
методы	Двигательный (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный), убеждающий, социально-организующий, направляющий, поведенческо-организующий	Двигательный (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный), убеждающий, социально-организующий, направляющий, поведенческо-организующий	Двигательный (соревновательный), убеждающий, социально-организующий, направляющий, поведенческо-организующий	Двигательный (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный), убеждающий, социально-организующий, направляющий, поведенческо-организующий
средства	Подвижные игры, физические упражнения (в основном специальные), походы, экскурсии, технические, аутотренинг, гигиенические, медико-биологические, самоконтроль, самоанализ	Физические упражнения (в основном специальные), технические, аутотренинг, гигиенические, медико-биологические, самоконтроль, самоанализ	Соревновательные поединки, технические, аутотренинг, гигиенические, медико-биологические, самоконтроль, самоанализ	Подвижные игры, физические упражнения (в основном общефизической подготовки), походы, экскурсии, технические, аутотренинг, гигиенические, медико-биологические, самоконтроль,

	<b>Периоды подготовки спортсменов учебно-тренировочного этапа</b>			
	<b>круглогодичный</b>	<b>предсоревновательный</b>	<b>соревновательный</b>	<b>послесоревновательный</b>
				самоанализ
приемы	Поощрение и наказание, творческий режим деятельности тренера с обучающимися, мотивирование на самостоятельность во всем, контроль самооценки, самовоспитания, управление собственным нервно-психическим состоянием			
формы организации деятельности и обучающихся	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Совет коллектива (группы), коллективное решение проблем собственными силами, членство в федерации дзюдо, совет коллектива и команды	Индивидуальная, групповая (в том числе в парах), фронтальная, членство в федерации дзюдо, совет коллектива и команды	Индивидуальная, групповая (в том числе в парах), фронтальная, членство в федерации дзюдо, совет коллектива и команды	Индивидуальная, групповая (в том числе в парах), фронтальная, членство в федерации дзюдо, совет коллектива и команды

Таблица №5

	<b>Периоды подготовки спортсменов этапа спортивного совершенствования</b>			
	<b>круглогодичный</b>	<b>предсоревновательный</b>	<b>соревновательный</b>	<b>послесоревновательный</b>
методы	Двигательный (техничко-тактическая и специальная физическая подготовка), убеждающий, направляющий, социально-организующий, поведенческо-организующий			
средства	Специальные физические упражнения на совершенствование технических и тактических действий, аутотренинг, самоанализ, самоконтроль, гигиенические, технические, медико-биологические, психологические			
Приемы	Взаимоуважение и взаимопонимание тренера и спортсмена, тренер как старший товарищ. Критика не только действий, но и поступков личности			
Формы	Индивидуальная, самостоятельное подведение к пику физической формы, совет команды и коллектива, членство в федерации			

	<b>Периоды подготовки спортсменов этапа спортивного совершенствования</b>			
	<b>круглогодичный</b>	<b>предсоревновательный</b>	<b>соревновательный</b>	<b>послесоревновательный</b>
организации деятельности и обучающихся	дзюдо.			

Таблица №6

	<b>Периоды подготовки (основные задачи психолого-педагогического воздействия)</b>			
круглогодичный	Укрепление здоровья, воспитание волевых качеств, физическое и личностное развитие, развитие мотивации к занятиям дзюдо и коммуникативности	Развитие мотивации к занятиям дзюдо, совершенствование коммуникативности, стремления к физическому совершенству и лидерству	Повышение мотивации к занятиям дзюдо, самосовершенствование, профессиональная ориентация, стремление к наивысшему спортивному и личностному результату	Стремление к наивысшему спортивному и личностному результату
предсоревновательный	Формирование мотивации к занятиям спортом и соревновательной деятельности	Обозначение собственных целей для достижения результата	Достижение высокой спортивной формы	Достижение пика спортивной формы
соревновательный	Соревнования в форме игр, эстафет, цели – удовольствие детям, свобода выбора вида соревнований	Достижение цели, результата, стрессоустойчивость	Стремление к высоким спортивным результатам	Достижение высоких спортивных результатов, поддержание пика спортивной формы
послесоревновательный	Анализ соревнований с учетом знаний правил игр, эстафет, поединков	Подведение итогов соревнований, работа над ошибками	Восстановление и поддержание спортивной формы, разносторонний анализ соревнований	Восстановление и поддержание спортивной формы, увеличение функциональных возможностей организма, анализ соревнований и подведение итогов

## 2.2. Механизм восприятия и формирования технических действий

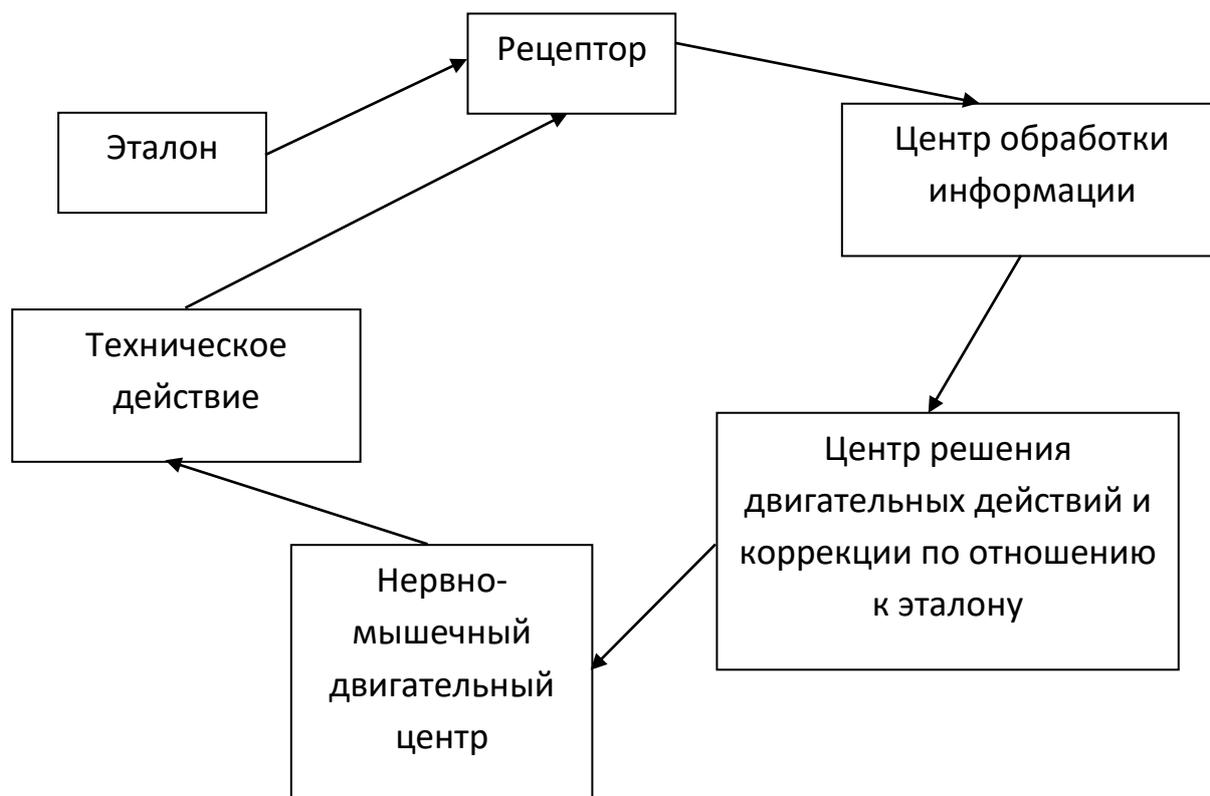


Схема №1 Механизм восприятия и формирования технических действий (принцип обратных связей по П.К. Анохину)

## 2.3. Мониторинг «Психолого-педагогическое воздействие на дзюдоистов в течение круглогодичного периода»

Степень практической реализации психолого-педагогического воздействия на спортсменов-дзюдоистов устанавливается в рамках круглогодичного учебно-тренировочного процесса с помощью педагогического наблюдения (мониторинга) в группах обучающихся.

Психолого-педагогическое воздействие на спортсменов-дзюдоистов осуществляется в процессе комплексной подготовки в соответствии с дополнительной образовательной программой по дзюдо и направлено на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Представляемая карта результатов мониторинга при использовании методов психолого-педагогического воздействия на обучающихся в течение круглогодичного периода спортивной подготовки включает используемые в процессе мониторинга основные методы психолого-педагогического

воздействия - *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие* и оценку качеств личности обучающегося.

Мониторинг проводится в течение учебного года на основании критериев качеств личности, представленных в карте. Осуществляется расчет балльной оценки индивидуальных качеств и устанавливается приблизительный % применения (усвоения) каждого метода психолого-педагогического воздействия на конкретного обучающегося. Ошибка в применении метода составляет приблизительно 7-10%. Тренер также рассчитывает показатели степени выраженности определенного качества отдельно взятого обучающегося по полугодию и на конец учебного года, суммирует результаты и определяет состояние и проблемные зоны учебно-тренировочного процесса в группе обучающихся. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс.

Результаты мониторинга отражают эффективность применения методов психолого-педагогического воздействия на каждого обучающегося. Тренер осуществляет анализ проведенной работы и с учетом полученных результатов в дальнейшем планирует образовательно-воспитательную и учебно-тренировочную деятельность со спортсменами.

## Карта результатов мониторинга «Психолого-педагогическое воздействие на дзюдоистов в течение круглогодичного периода»

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Блоки качеств	Качества	Оценка качеств (в баллах) во времени			~ % эффективности применения методов психолого-педагогического воздействия во времени (полугодие/год)					
		исходное состояние	через полгода	через год	убеждающие	направляющие	двигательные	поведенческо-организующие	социально-организующие	
1. Психосоциальные	Физическая активность									
	Психическая активность									
	Ведущий тип мышления: наглядно-действенное наглядно-образное логическое									
2. Организационно-волевые	Терпение									
	Воля									
	Самоконтроль, самооценка									
3. Ориентационные	Тип установки: на процесс на результат									
	Тип самолюбия (через уровень гордости)									
	Интерес к занятиям									
4. Поведенческие	Уровень конфликтности									
	Тип сотрудничества									

## Расчет бальной оценки индивидуальных качеств

<b>Блок</b>	<b>Качества</b>	<b>Степень выраженности</b>	<b>Кол-во баллов</b>
<b>I блок - психофизические</b>	Физическая активность	Внешне побуждаемая	3 или низкий
		Стихийная	4 или средний
		Самоуправляемая	5 или высокий
	Психическая активность	Внешне побуждаемая	3
		Стихийная	4
		Самоконтролируемая	5
Ведущий тип мышления	Обозначается знаком «+» в соответствующей графе		
<b>II блок – организационно-волевые</b>	Терпение	Меньше, чем на ползанятия	3
		Больше, чем на ползанятия	4
		На все занятие	
	Воля	Постоянно побуждается	3
		Иногда внутренними усилиями	4
		Всегда внутренними усилиями	5
	Самоконтроль Самооценка	Контроль постоянно извне Завышенная самооценка	3
		Периодически сам Заниженная самооценка	4
		Постоянно сам Адекватная самооценка	5
<b>III блок ориентационные</b>	Тип установки	На процесс	«+» или «0»
		На результат	«+» или «0»
	Тип самолюбия (определяется через уровень гордости)	Завышенный	3
		Заниженный	4
		Нормальный	5
	Интерес к занятиям	Навязан извне	3
		Иногда поддерживает сам ребенок	4
Поддерживается самостоятельно		5	
<b>IV поведенческие</b>	Уровень конфликтности	Провоцирует конфликты	3
		Не участвует в конфликтах	4
		Старается улаживать конфликты	5
	Тип сотрудничества	Избегает участия в общем деле	3
Участвует при побуждении извне		4	

		Инициативен в общих делах	5
--	--	---------------------------	---

**Аналитические материалы результатов мониторинга «Использование методов психолого-педагогического воздействия на обучающихся в течение круглогодичного периода спортивной подготовки» (на примере групп начальной подготовки)**

Аналитическая справка

**«Результаты мониторинга групп начальной подготовки:  
НП-1, НП-2»**

Мониторинг осуществляется в соответствии с критериями развития личностных качеств обучающихся: психофизических, организационно – волевых, ориентационных, поведенческих в течение 2011-2012 учебного года.

В процессе работы осуществляется оценка развития качеств во времени (баллов) и определяется приблизительный процент эффективности применения методов психолого–педагогического воздействия: *убеждающих, направляющих, двигательных, поведенческо-организующих, социально-организующих*. На каждого воспитанника групп заполняется карта результатов мониторинга и осуществляется анализ полученных данных, вследствие чего выявлено:

**1. Группа НП-1, возраст 10-11лет, 12 обучающихся** - сохранность контингента в группе НП-1- 100%; при оценке *психофизических качеств* личности применяются *убеждающие, двигательные, направляющие и социально-организующие* методы. В данной группе повышается физическая и психическая активность обучающихся, что подтверждается их высокой мотивацией к достижению поставленной цели. В данной группе наблюдается чётко выраженная и осознанная двигательная моторика, целенаправленная работоспособность, стрессоустойчивость, преодоление усталости с помощью волевых усилий, а так же явное стремление обучающихся к физическому совершенствованию.

Тип мышления в группе НП-1 - наглядно-образное и логическое.

Что касается развития *организационно-волевых качеств*, то здесь наиболее эффективны *социально-организующие и убеждающие методы*. В данной группе блок *ориентационных качеств* личности преимущественно направлен на качественный процесс обучения и достижение высоких результатов в спортивных соревнованиях. Отмечено, что если в начале учебного года преобладает не сформированный самоконтроль и заниженная самооценка, то в конце года самооценка становится более объективной, нормальной; самоконтроль сформировался за счет самоанализа

обучающихся, исправления ими ошибок и стремления к эталону по принципу обратных связей (см. схему №1, п. 2.2, стр.51)

**Поведенческий блок качеств**, который отображает уровень конфликтности и тип сотрудничества в группе НП-1, показали эффективность применения *убеждающих и поведенческо-организующих методов* (беседы, постановка проблемы и совместный поиск её решения, констатация конфликта и его преодоление).

**2.Группа НП-2, возраст 10-13 лет, 10 обучающихся** – сохранность контингента 80%. При применении методов психолого-педагогического воздействия в развитии *психофизических качеств* наблюдается следующее: повышение физической и психической активности воспитанников, присутствие мотивации к достижению цели, но они выражены недостаточно ярко; уровень двигательной моторики не высокий; при повышении нагрузки уровень работоспособности снижается. Всё это в совокупности отрицательно влияет на плотность и эффективность занятия, поэтому в данной группе нужно в большей степени применять *социально-организующие и направляющие методы*.

Тип мышления в группе - наглядно-двигательный и логический.

Развитие *организационно-волевых качеств* в группе НП-2 (терпение, воля, самоконтроль) наиболее действенны при применении *убеждающих, двигательных, направляющих и социально-организующих* методов психолого-педагогического воздействия.

В группе НП-2 блок *ориентационных качеств* направлен на качественный процесс обучения и поддержание интереса к занятиям дзюдо и уже только затем на высокий результат в спортивных соревнованиях.

**Поведенческий блок качеств**, который отображает уровень конфликтности и тип сотрудничества в группе НП-2, показали эффективность применения *убеждающих и поведенческо-организующих методов* (беседы, постановка проблемы и совместный поиск её решения, констатация конфликта и его преодоление).

**Вывод:** при анализе результатов мониторинга групп НП-1 и НП-2 мы отмечаем, что у воспитанников группы НП-1 уровень развития психофизических, организационно-волевых, ориентационных качеств более высокий. В группе НП-2 необходимо делать упор на повышение мотивации к занятиям дзюдо и только затем на повышение результативности, этим и определяется своеобразие подбора методов, средств, приемов и форм психолого-педагогического воздействия.

Тренер-преподаватель по дзюдо

В.М. Абрамов

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одной из главных задач в формировании личности спортсмена является воспитание высоких моральных качеств, а также воспитание коллективизма, ответственности, дисциплинированности и трудолюбия, развитие самопознания и самосовершенствования. Важную роль в воспитании этих качеств играет непосредственно спортивная деятельность. Но кроме воспитания определенных качеств личности необходимо формировать систему отношений, поэтому воспитательный процесс должен быть направлен на развитие и совершенствование значимых свойств личности: высокое чувство ответственности перед обществом, гражданская направленность и нравственные качества личности должны формироваться одновременно с развитием волевых качеств, что способствует преодолению внутренних противоречий. Все это невозможно без знаний психологических особенностей личности, ее индивидуальности. Перед тренером-преподавателем стоит множество задач на различных этапах и периодах подготовки спортсмена, так как в каждом из них должны учитываться особенности возраста, пола, физиологии и психологии обучающегося. Учитывая известное в психологии положительное влияние коллектива и благоприятных межличностных взаимоотношений на укрепление мотивации к занятиям спортом, в работе с юными спортсменами этому аспекту следует уделять особое внимание. При решении этой задачи используются следующие средства: беседы, диспуты, экскурсии, встречи с выдающимися спортсменами, туристские походы. При этом также осуществляется следующее: поддержание добрых традиций в коллективе, участие всех членов в общественной жизни коллектива, оказание помощи товарищам по коллективу, предъявление требовательности к себе и членам коллектива, организация коллективной работы. При решении задач этого направления в формировании спортивной мотивации используются также методы: приучения, нравственных упражнений, условного требования, контрастного

и взаимнообратного доказательства, авансирования формируемых качеств, дискуссий, научения и др.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия [11, с. 56] подразделяются на определенные группы: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие*. Тренеру необходимо сочетать задачи спортивной подготовки с задачами общего воспитания. Важно применять на начальных этапах подготовки средства вербального воздействия на психическое состояние обучающихся, такие как: создание психических внутренних опор (формирование уверенности в том, что у спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности, искусственно создавая соответствующие ситуации на учебно-тренировочных занятиях) – наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность; универсален метод рационализации (рациональное объяснение тренером некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию), применяется практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки, наиболее эффективен при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах; метод сублимации (искусственное вытеснение одного настроения другим) работает при смене задач тренировки или поединка, важен также для спортсменов с неуравновешенной нервной системой, не очень уверенных в своих силах; метод деактуализации (искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях) также рекомендуется спортсменам со слабой и подвижной нервной системой, так как при его применении оцениваются силы соперника. Этот метод имеет особенности: если указываются слабые стороны соперника - прямая деактуализация, если

подчеркиваются и выделяются сильные стороны самого спортсмена - косвенная деактуализация. Этот метод должен тактично применяться тренером, чтобы не создать завышенный уровень самооценки у спортсмена. В решении задач между мотивацией и эмоциями человека имеется определенная взаимосвязь – положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации. Это достигается путем: создания условий для занятий; управления общением с обучающимися; использования игрового и соревновательного методов на тренировках; использования психорегулирующей тренировки при настройке на занятия, а также использования других средств деятельности.

Умелое управление психическим состоянием и поведением спортсмена, представленное на схеме (рис.2), и, при этом, грамотное применение методов, средств и приемов психолого-педагогического воздействия тренера на обучающихся, оказывают положительное влияние на результативность учебно-тренировочного и соревновательного процессов, помогают решать проблемы воспитательной работы и психологической подготовки.

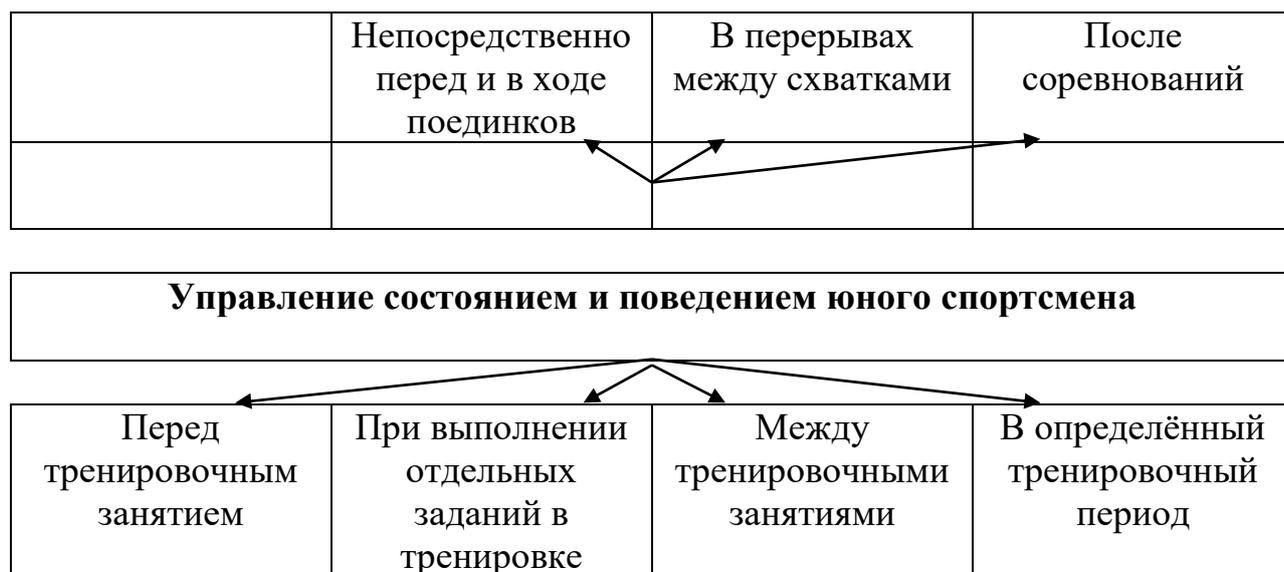


рис.2. Схема ситуативного управления психическим состоянием и поведением юных спортсменов

Комплексный подход к подготовке спортсменов в направлении психолого-педагогического воздействия тренера-преподавателя на обучающихся спортивных групп дзюдо следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение обучающимися правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в общеобразовательной школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать дисциплинированность, спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание. Особое внимание должно уделяться формированию позитивных отношений у спортсменов к тренеру. Такая необходимость обуславливается тем, что тренер является авторитетом для юных спортсменов. Формируя отношение к себе, тренер тем самым формирует у них отношение к занятиям спортом. Тренер и спортсмен – равноправные союзники в достижении спортсменом высшего спортивного мастерства. Тренер должен дать понять это спортсмену и добиться от него сотрудничества. Требования тренера должны быть приняты спортсменом как его собственные. Сотрудничество, сотворчество тренера и спортсмена – это залог их успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов.

Таким образом, представленная в методических рекомендациях система психолого-педагогического воздействия тренера на обучающегося рассматривает разнообразие методов, средств, приемов и форм, которая способствует формированию гармоничной личности спортсмена, позволяет своевременно выявлять и корректировать проблемы разносторонней подготовки спортсменов-дзюдоистов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя / А. В. Алексеев. – М. : Фис, 2006.
2. Акоюн, А.О. Дзюдо [Текст] : примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акоюн и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с. ISBN 5-85009-839-9
3. Бабушкин Г. Д. Психология – спорту / Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГАФК, 1998.
4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Фис, 2006.
5. Кадыба, Д.В. Управляемый медитативный аутотренинг / Д.В. Кандыба, В.М. Кандыба. – М.: Медицина, 1990. – 200 с. ISBN 5-225-01275-2
6. Ерёгина, С.В. Дзюдо [Текст] : программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо / С.В. Ерёгина и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с. ISBN 5-9718-0099-X
7. Ерёгина, С.В. Дзюдо [Текст] : программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В. Ерёгина и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с. ISBN 5-9718-0063-9
8. Некрасов, В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккехайн, Р. Фрестер. – М. : Фис, 1985.
9. Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
10. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
11. Смоленцева, В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов : монография / В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2003.
12. Свищев, И.Д. Дзюдо [Текст] : учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с. ISBN 5-85009-824-0

13. Фандюшина И.А. Образовательная программа дополнительного образования детей по борьбе дзюдо / И.А. Фандюшина, Л.Е. Афонина. - Новокузнецк: МОУ ДОД ДЮСШ № 3, 2010. – 70 с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 1

*занятия по дзюдо в группе учебно-тренировочного этапа подготовки*

**Тема:** Специальная физическая подготовка.

**Цель:** Совершенствование специальных физических качеств.

### **Задачи**

1. Образовательные задачи:

*Совершенствовать технику силовых упражнений со снарядами и на снарядах.*

2. Оздоровительная задача:

*Укреплять опорно-двигательный аппарат.*

3. Воспитательная задача:

*Воспитывать дисциплинированность, решительность, трудолюбие, активность, самостоятельность, силу воли.*

4. Развивающая задача:

*а/. Развивать оперативное мышление при помощи игры.*

*б/. Совершенствовать силовую выносливость.*

**Тип занятия:** Занятие-повторение

**Место проведения:** Тренажёрный зал, стадион.

**Время проведения:** 135 минут.

**Инвентарь:** Штанги (вес от 15 до 25 кг).

**Тренер-преподаватель:** Абрамов Виктор Михайлович.

**Условные обозначения:** И.П. – исходное положение; О.С. – основная стойка; ОРУ – общеразвивающие упражнения.

Части занятия	Средства и содержание занятия	Дозировка	Методы*: организации деятельности обучающихся / обучения	Организационно-методические указания
Подготовительная 30 мин	1. Построение, переключка, сообщение задач занятия.	2 мин.	фронтальный / словесный	
	2. Ходьба	5 мин.	фронтальный / практического упражнения	Следить за осанкой
	3. Равномерный бег	15 мин	фронтальный / практического упражнения	Дыхание ровное.
	4. ОРУ: а/ И.П. – О.С.; 1 – руки в стороны; 2 – подняться на носки, руки вверх – вдох; 3 – опуститься на всю стопу, руки вперед – выдох; 4 – И.П. б/ И.П. – ноги врозь, руки на пояс; 1 – поворот туловища на право, правая рука в сторону; 2 – И.П.; 3-4 – то же в другую сторону. в/ И.П. – О.С. руки в стороны; 1 – мах правой, касание носком ноги разноименной руки; 2 – И.П.; 3,4 – то же с другой стороны. г/ И.П. – ноги врозь; 1 – упор стоя; 2 – разгибание туловища с поворотом вправо, руки в стороны; 3,4 – то же в лево. д/И.П. – сед ноги врозь; 1,2,3 – пружинящий наклон к правой ноге; 4 И.П. 5,6,7,8 – то же к левой ноге. е/И.П. – ноги вместе, руки в стороны; 1 – ноги врозь прыжком, руки вверх, хлопок над головой; 2 – И.П. прыжком; 3,4 – тоже.	5 мин. Каждое упражнение выполняется 40-50 сек.	фронтальный / наглядный, практического упражнения	Занимающиеся выполняют ОРУ после показа и команд тренера. Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений.
	5. Подготовка к занятиям в тренажёрном зале	3 мин.		Организационный момент используется как активный отдых.

<b>Основная</b> <b>85-88</b> <b>мин</b>	1. Упражнения отягощением:		фронтальный / практического упражнения	Упражнения выполняются по принципу супер- сета.
	И.П. – О.С. штанга хватом снизу – сгибание разгибание рук.	12 мин. 30 сек*12раз отдых 30сек.		Ноги врозь, таз зажат, при поступательном движении штанги вверх, корпус подаётся вперёд. В верхней точке штанга фиксируется над головой.
	И.П. – О.С. штанга на груди – жим штанги стоя.	12 мин. 30 сек*12раз отдых 30сек.		Ноги врозь, спина прямая, лопатки сведены, голова слегка назад, штанга на плечах.
	И.П. – О.С. штанга на плечах – выпрыгивание со штангой из низкого приседа.	12 мин. 30 сек*12раз отдых 30сек.		Ноги врозь, спина прямая, локти в стороны-вверх
	И.П. – О.С. штанга узким хватом сверху – тяга до подбородка.	12 мин. 30 сек*12раз отдых 30сек.		Стопы прижаты к полу, таз и плечи прижаты к скамье, при опускании штанги за голову локти сгибаются, движение рук в саггитальной плоскости.
	И.П. – лёжа на скамье штанга средним хватом – жим штанги лёжа из-за головы.	12 мин. 30 сек*12раз отдых 30сек.  отдых между упр. 5-7 мин	фронтальный/ практического упражнения	Упражнения выполняются поочерёдно, без отдыха между сериями. Темп средний и ниже среднего.
Силовые упражнения	5 мин			
1.Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом сверху.	10x8-10раз			
2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	10x15 раз			

<b>Включительная</b> <b>17-20</b> <b>мин</b>	Упражнения на гибкость.	5 мин	групповой/ практического упражнения	Упражнения в парах, пружинящие движения во время выполнения упражнений. Амплитуда максимальная. Лежа на спине, глаза закрыты, мышцы расслаблены, дыхание ровное глубокое.
	Релаксационные упражнения.	2-5 мин		
	Подведение итогов занятия.	3 мин.	фронтальный/ словесный	Акцентировать внимание на положительном результате занятия и отметить недочеты.
	Задание на дом.	2 мин	фронтальный/ словесный	25-30 % нагрузки от основной части занятия

**\*Примечание:** *воспитательные* задачи решаются с помощью методов и средств психолого-педагогического воздействия: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие и др. Дополнительные рекомендации по применению средств психолого-педагогического воздействия по частям занятия см. в приложении № 4.

*Оздоровительные* задачи решаются посредством реализации образовательных задач, направленных на физическое совершенствование, и частных задач – на обучение упражнениям (корректирующие, релаксационные, стретчинг)

## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 2

*занятия по дзюдо в группе учебно-тренировочного этапа подготовки*

**Тема:** Специальная физическая подготовка.

**Цель:** совершенствование специальных физических качеств.

### **Задачи**

1. Образовательная задача:

*Совершенствовать индивидуальную технику приёмов борьбы в стойке.*

2. Оздоровительная задача:

*Укреплять опорно-двигательный аппарат и развивать двигательную моторику*

3. Воспитательная задача:

*Воспитывать дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремлённость, взаимовыручку, чувство товарищества.*

4. Развивающая задача:

*Развивать оперативное мышление.*

**Тип занятия:** занятие-повторение

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Время проведения:** 135 минут.

**Инвентарь:** Татами.

**Тренер-преподаватель:** Абрамов Виктор Михайлович.

**Условные обозначения:** И.П. – исходное положение; О.С. – основная стойка; ОРУ – общеразвивающие упражнения; УТС – учебно-тренировочные схватки; Уке – атакующий; Тори – защищающийся

Части занятия	Средства и содержание занятия	Дозировка	Методы*: организации деятельности обучающихся / обучения	Организационно-методические указания
Подготовительная 30 мин	1. Построение, переключка, сообщение задач занятия.	2 мин.	фронтальный / словесный	
	2. Ходьба	2 мин.	фронтальный / практического упражнения	Следить за осанкой
	3. Равномерный бег  4. ОРУ:  а/ и.п. - стойка ноги врозь руки к плечам, круговые движения в плечевом суставе вперёд, назад. б/ и.п. - стойка, руки на пояс. Наклоны вправо, влево противоположная рука вверх. в/ и.п. - о.с. Выпады вправо, влево, руки на пояс г/ и.п. - стойка ноги врозь. Приседания, руки перед грудью. д/ и.п. - сед ноги врозь. Наклон вперёд к правой и левой ноге.	6 мин  5 мин.  Каждое упражнение выполняется 40-50 сек.	фронтальный / практического упражнения  фронтальный / наглядный, практического упражнения	Занимающиеся выполняют ОРУ после показа и команд тренера.  Движения амплитудные  Движение выполнять во фронтальной плоскости  Упражнение выполнять с большой амплитудой  Пятки не отрывать от пола, спина прямая, смотреть вперёд Ноги прямые, руками касаться пальцев ноги.  Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений.

<p>5. Акробатические упражнения</p> <p>кувырок вперёд</p> <p>кувырок назад</p> <p>рандат</p> <p>кувырок через правую руку</p> <p>кувырок через левую руку</p> <p>длинный кувырок</p>	<p>10 мин</p>	<p>поточный / практического упражнения</p>	<p>Подбородок прижат, сохранять группировку, кувырок выполнять через затылок.</p> <p>Подбородок прижат, опора на руки</p> <p>Переворот боком с приземлением на две ноги.</p> <p>Опора на руку, подбородок прижат</p> <p>Опора на руку, подбородок прижат</p> <p>Приземление на обе руки одновременно с перекатом от плеч.</p> <p>При выполнении упражнений соблюдать дистанцию и интервал.</p>
---	---------------	--	---

<b>Основная</b> <b>65</b> <b>мин</b>	Приёмы в стойке: «Задняя подножка», «Передняя подножка», «Бросок подхватом», «Бросок через спину со стойки», «Бросок через спину с колен»	15 мин 2 x 7,5 мин	групповой / практического упражнения	Каждая пара выполняет индивидуальное задание по выполнению бросков. Уке - пассивное сопротивление, самостраховка при падении. Тори – точность входа на бросок, правильность векторов тяги при выполнении броска.
	Броски	30 мин 1р x1 мин x 2 отдых 1 мин  отдых между сериями 2 мин		Броски выполняются с максимальной скоростью без сопротивления Уке. Уке и Тори меняются ролями. Обучающиеся выполняют свои «коронные» броски, или по указанию тренера-преподавателя.
	УТС по заданию	<b>20 мин</b>	фронтальный / практического упражнения	Уке и Тори применяют броски по заданию тренера-преподавателя.
<b>Заключительная</b> <b>45</b> <b>мин</b>	Упражнения: 1. Бег на месте. 2. «Складка» 3. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 4. Выпрыгивание из полуприседа 5. Прыжки на двух через скамейку	25 мин (30 сек x 4 р отдых 30 с) x 4 серии отдых 2 мин	фронтальный/ практического упражнения	Упражнения выполняются поочередно, без отдыха между сериями. Темп средний и ниже среднего.

Упражнения на гибкость. Релаксационные упражнения.	7 мин 10 мин	фронтальный/ практического упражнения	Амплитуда максимальная. Упражнение выполняется в положении лежа на спине, глаза закрыты, дыхание глубокое и равномерное
Подведение итогов занятия.	3 мин.	фронтальный/ словесный	Акцентировать внимание на положительном результате занятия и отметить недочеты.
Задание на дом.	2 мин	фронтальный/ словесный	Отрабатывать, перед зеркалом, стойку защитника.

**\*Примечание:** *воспитательные* задачи решаются с помощью методов и средств психолого-педагогического воздействия: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие и др. Дополнительные рекомендации по применению средств психолого-педагогического воздействия по частям занятия см. в приложении № 4.

*Оздоровительные* задачи решаются посредством реализации образовательных задач, направленных на физическое совершенствование, и частных задач – на обучение упражнениям (корректирующие, релаксационные, стретчинг).

## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 3

### *занятия по дзюдо в группе учебно-тренировочного этапа подготовки*

**Тема:** Техника приёмов борьбы. Техничко-тактические приёмы.

**Цель:** Совершенствование технико-тактических приёмов.

#### **Задачи**

1. Образовательные задачи:

*Совершенствовать технику приёмов борьбы и комбинаций приёмов.*

2. Оздоровительная задача:

*Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему*

3. Воспитательная задача:

*Воспитывать дисциплинированность, смелость, целеустремлённость, самоконтроль.*

4. Развивающая задача:

*Развивать творческое мышление и способности принимать адекватное решение в нестандартных ситуациях.*

**Тип занятия:** Занятие-повторение

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Время проведения:** 135 минут.

**Инвентарь:** Татами.

**Тренер-преподаватель:** Абрамов Виктор Михайлович.

**Условные обозначения:** И.П. – исходное положение; О.С. – основная стойка; ОРУ – общеразвивающие упражнения; УТС – учебно-тренировочные схватки; Уке – атакующий; Тори - защищающийся

Часть занятия	Средства и содержание занятия	Дозировка	Методы*: организации деятельности обучающихся / обучения	Организационно-методические указания
Подготовительная 30 мин	<p>1. Построение, переключки, сообщение задач занятия.</p> <p>2. Ходьба</p> <p>3. Равномерный бег</p> <p>4. ОРУ:</p> <p>а/ и.п. - стойка ноги врозь руки к плечам, круговые движения в плечевом суставе вперед, назад.</p> <p>б/ и.п. - стойка, руки на пояс. Наклоны вправо, влево противоположная рука вверх.</p> <p>в/ и.п. - о.с. Выпады вправо, влево, руки на пояс</p> <p>г/ и.п. - стойка ноги врозь. Приседания, руки перед грудью.</p> <p>д/ и.п. - сед ноги врозь. Наклон вперед к правой и левой ноге.</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>6 мин</p> <p>10 мин. Каждое упражнение выполняется 40-50 сек.</p>	<p>фронтальный / словесный</p> <p>фронтальный / практического упражнения</p> <p>фронтальный / практического упражнения</p> <p>фронтальный / наглядный, практического упражнения</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Дыхание ровное</p> <p>Занимающиеся выполняют ОРУ после показа и команд тренера.</p> <p>Движения амплитудные</p> <p>Движение выполнять во фронтальной плоскости</p> <p>Упражнение выполнять с большой амплитудой</p> <p>Пятки не отрывать от пола, спина прямая, смотреть вперед Ноги прямые, руками касаться пальцев ноги.</p> <p>Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений.</p>

	<p>5. Акробатические упражнения кувырок вперед</p> <p>кувырок назад</p> <p>рандат</p> <p>кувырок через правую руку</p> <p>кувырок через левую руку</p> <p>подъём разгибом силой</p>	10 мин	поточный / практического упражнения	<p>Подбородок прижат, сохранять группировку, кувырок выполнять через затылок.</p> <p>Подбородок прижат, опора на руки</p> <p>Переворот боком с приземлением на две ноги.</p> <p>Опора на руку, подбородок прижат</p> <p>Опора на руку, подбородок прижат</p> <p>При выполнении упражнений соблюдать дистанцию и интервал.</p>
<b>Основная</b> <b>75 мин</b>	<p>1. Приёмы борьбы в партере: а/ перевороты; б/ перевороты с выходом на боковую; в/ уход с удержания; г/ уход с бокового.</p>	35 мин	групповой, индивидуальный / практического упражнения	<p>Каждая пара выполняет индивидуальное задание по выполнению удержания. Уке - пассивное сопротивление. Тори – точность входа на удержание, правильность и плотность захватов.</p> <p>Уке – без сопротивления. Тори – правильный темповой вход и выход с правильной тягой руками.</p>
	<p>2. Приёмы борьбы в стойке:</p>	40 мин		
	<p>а/. Учи-коми техника входа на приём и выхода с приёма;</p>	10 мин		

	б/ броски ногами (подсечки, задняя подножка, подхват, зацепы, броски через голову: с голенью, с упором ногой в живот);  в/ корпусные броски (через спину, через плечо, через бедро)	15мин  15 мин		Броски выполняются в среднем темпе, без сопротивления Уке. Уке и Тори меняются ролями. Обучающиеся выполняют свои «коронные» броски из различных положений и с различных захватов, моделируя элементы соревновательных схваток по заданию тренера.
<b>Включительная</b> <b>30 мин</b>	Упражнения на гибкость. Релаксационные упражнения.	15 мин 10 мин	фронтальный/ практического упражнения	Амплитуда максимальная. Лёжа на спине, глаза закрыты, мышцы расслаблены, дыхание ровное глубокое.
	Подведение итогов занятия.	3 мин.	фронтальный/ словесный	Акцентировать внимание на положительном результате занятия и отметить недочеты.
	Задание на дом.	2 мин	фронтальный/ словесный	

**\*Примечание:** воспитательные задачи решаются с помощью методов и средств психолого-педагогического воздействия: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие и др. Дополнительные рекомендации по применению средств психолого-педагогического воздействия по частям занятия см. в приложении № 4.

Оздоровительные задачи решаются посредством реализации образовательных задач, направленных на физическое совершенствование, и частных задач – на обучение упражнениям (корректирующие, релаксационные, стретчинг).

**Рекомендации по повышению эффективности учебно-тренировочных занятий по темам: «Техника приемов борьбы в стойке», «Технико-тактические приемы», «Специальная физическая подготовка» с применением средств и методов психолого-педагогического воздействия**

<b>Части учебно-тренировочного занятия</b>	<b>Рекомендации по применению методов и средств психолого-педагогического воздействия</b>
Вводная часть	<p>1. Положительный психолого-эмоциональный настрой на выполнение поставленных задач занятия</p> <p>2. Настрой на высокую концентрацию внимания для успешного выполнения задач основной части занятия</p>
Основная часть	<p>1. Применение методов убеждения, направления и поощрения.</p> <p>2. Акцентирование внимания на решение задач технико-тактической и специальной подготовкам по принципу обратной связи (взаимодействие: обучающийся – тренер; обучающийся – обучающийся)</p> <p>3. Применяется метод создания психических внутренних опор при благополучной ситуации выполнения технических и тактических приемов и специальных упражнений в условиях, приближенных к соревновательным (или моделирование ситуации)</p> <p>4. В сложившейся ситуации недопонимания исполнения технических и тактических приемов и специальных упражнений применить метод репродуктивного и тактильного воздействия</p> <p>5. Для экономии физических и психических возможностей организма обучающихся уместен метод рационализации – следить за правильностью исполнения специальных упражнений и технико-тактических действий</p> <p>6. Уместно применение метода сублимации, искусственно меняя задачу для достижения цели (когда обучающийся не уверен в своих возможностях)</p>
Заключительная часть	Релаксирующие упражнения с помощью аутотренинга

## Психологические упражнения

Психологические упражнения основаны на взаимобратной связи эмоций с мышлением, воображением, вниманием, волей, памятью и др., а также на «замещении» одной эмоции другой, более сильной по характеру влияния на психофизиологический гомеостаз. Например, сильные положительные эмоции нейтрализуют грусть, тревогу, страх и т.д., или наоборот, страх подавляет радость, эустресс «замещает» дистресс и др.

Управлять эмоциональной сферой можно прежде всего с помощью эмоционально-волевых упражнений. При использовании упражнений, развивающих воображение, решаются задачи аутосуггестии, перевоплощения в заданный образ и моделирования психофизиологического состояния соответственно заданному феномену или целевой программе.

Самовнушения носят как вербальный, так и невербальный характер. Интонация и эмоциональная окраска текстов зависят от желаемого психофизиологического эффекта. Есть психологические упражнения, развивающие способность взглянуть на себя как бы со стороны, уже имеющие заданные качества, выполняющего заданный феномен или целевую программу. Имеются упражнения, развивающие способность «перевоплощаться». Существуют психологические упражнения, активизирующие память – процессы запечатления, сохранения и воспроизведения ощущений, образов, мыслей, движений и др.

В различных психотехниках существует очень много психологических приемов, развивающих внимание, что позволяет в дальнейшем улучшить способность к медитативной концентрации и устойчивости внимания. Для быстрого продвижения в медитации и для кодирования своих учеников некоторые преподаватели часто используют эмоционально-стрессовые психологические методы, приемы и упражнения.

Итак, после освоения начальных упражнений, изучаются психотехники, углубляющие состояние концентрации сознания, отключающие чувства и растворяющие сознание в объекте концентрации. Здесь возможны два варианта — опорный и безопорный, т.е. с реальным объектом, служащим для опоры сознания в процессе развития глубины концентрации, или воображенным. Во втором случае в зависимости от вида психотехники в качестве объектов могут выступать образ, идея, мысль и др.

После этого изучаются психотехнические упражнения, развивающие пробуждение обновленного расширенного самосознания — «Я» из предшествовавшего, растворенного в глубокой концентрации. Этот процесс получил название «просветление». Поэтому, достигнув глубины и качества медитации, дающих способность получить феномен «просветления», в дальнейшем тренируются по различным психотехникам, развивающим способности к необходимым на этом этапе феноменам. Многие системы останавливаются на этом среднем, промежуточном, этапе, специализируясь на способности к демонстрации одного, реже нескольких, высших узкоспециализированных феноменов, например телепатии.

Высшие этапы психоэнергетического саморазвития человека (осваиваются с помощью различных высших медитативных психотехник. Высшие психотехники развивают вначале способность произвольного перемещения «Я» в индивидуальное психологическое поле (ИПП), затем вырабатывается способность к временному выходу в психологическое поле планеты (ППП), затем осваиваются психотехники свободного перемещения в ППП и временного отождествления с универсальным психологическим полем вселенной (УППВ) (разумеется, с сохранением самосознания - «Я»). В дальнейшем осваиваются психотехники свободного входа в УППВ, нахождения в нем и выхода из него, по желанию тренирующегося, с открытыми глазами и в бодрствующем состоянии. После освоения этих психотехник многие навсегда остаются в УППВ, а некоторые возвращаются для «просветления» других людей. И, наконец, самой сложной является

психотехника входа в Непроявленное. Обратного выхода нет. Весь описанный процесс поэтапного освоения медитации входит в систему йога. Йога едина по своему глубокому смыслу и исторически является наследием многих древних цивилизаций. Различия в терминологии, целях и другие региональные и исторические особенности в психотехниках ничего не меняют в общей картине, смысл которой, по нашему мнению, сводится к тому, что человек, развив себя особым образом, может и должен соединиться с Космосом, преодолев в себе «неведение», т.е. идею двойственности, одномоментности и независимости существования.

Перечислим некоторые классические психотехники изменения умственных состояний. Прежде всего – это просоночные состояния – утром, при неполном пробуждении, вечером, перед неполным засыпанием или ночью, при переводе естественного сна в искусственный, контролируемый или неконтролируемый. Этот перевод может осуществляться гетеро- или аутогенный путем. Наиболее интересен – аутогенный («йога сновидений»).

Широко известна и классическая аутогенная тренировка со всеми своими модификациями, имеющимися в различных странах. Существует также много психотехник, основанных на фиксации взгляда на точке или на блестящем ярком объекте, например заходящем или восходящем на морском горизонте солнце, горящей свече, лампе синего цвета, блестящем металлическом шарике или предмете, кристалле, отверстию в коробке со светом и др. Описаны психотехники сосредоточения на звуке – внешнем, например на мерном стуке метронома (около 15 ударов в 1 мин), или внутреннем, космическом (анахата-надам). Есть несколько психотехник, основанных на расслаблении скелетной мускулатуры – психомышечная тренировка Джекобсона и различные ее модификации, специальный точечный массаж, гравитационные ванны Радзиевского, сауна и др. Существуют психотехники, в основе которых лежит специальная поза тел, например японская медитация в позе «задзен» или китайская в позе «сейза».

Наиболее сложные психотехники – тибетские, в них выполняются упражнения для высокоразвитого воображения, описанные в разделе «Техника накопления и развития психической энергии».

Очень интересны индийские упражнения «шакти», «рупа», «арупа» и др., а также простые виды концентрации на ощущении пустоты или сведения взгляда к переносице и глубже внутрь, до утомления (можно к кончику носа) и последующей концентрацией на любом объекте на мысленном экране. Можно сосредоточиваться на мысли или философском абстрактном понятии, например «жизнь», «космос», «смерть» и др.

Существуют психотехники, позволяющие развить способность к глубокой концентрации с помощью гетерогипноза. Есть и психотехники, когда выполняется перемещение сознания из субъекта и обратно, при этом происходят перевоплощение в заданный образ с испытанием всех необходимых ощущений и «работа» в нем.

Интересна японская психотехника размышлений, через коаны и специальный образ жизни, а также метод систематического кропотливого самонаблюдения, достижение искусственной, управляемой шизофрении.

Существуют психотехники, основанные на методе перемещения сознания по определенным точкам тела. Это одно из самых многочисленных направлений.

Любопытны, но сложны, методы мысленного оживления объекта, например статуи, рисунка, ритуальной схемы, воображенного образа и др.

Есть психотехники, основанные на использовании сенсорного голода и возникновения управляемых галлюцинаций, а также с применением физиотерапевтических фармакологических средств.

Очень много психотехники основано на концентрации субъекта на дыхании или пульсе, на «чакрах» или «жизненных центрах», например медитация с использованием дыхательного акта и внутренней концентрации на 12 жизненных центрах на позвоночнике или центре под пупком для

мужчин и на средней части груди для женщин. Объектами высшей концентрации могут быть триграммы, круг и др.

Имеется много психотехник с концентрацией на янтрах, мантрах, джапах, даятах. Свои психотехники в крийя-йоге, лайя-йоге, шакти-йоге, раджа-йоге, самадхи-йоге, кундалини-йоге, агни-йоге, джнана-йоге, русской йоге, маха-йоге, алмазной йоге, даосской йоге, системам «вайдика» и «тантрика», психотехника по Бхагаватгите и других видах йоги.

Известны виды йоги с психотехникой медитации на музыке, на позе, на фразах, на процессе еды, на ходьбе, на положении тела в пространстве, на беседе, на своем поведении, на профессиональной работе, на любом увлечении и др.

Существует много видов динамической медитации, например в единоборствах или при демонстрации различных феноменов.

Очень интересны дзен-медитация, чань-медитация, тантристская медитация, суфийская психотехника, корейские виды медитаций и медитации других восточных народов, психотехника древних египтян, иудеев, древних греков, христиан, буддистов, кришнаитов, мусульман, друидов, американских индейцев и др. Хорошо разработана современная научная психотерапевтическая психотехника медитации в Индии, КНР, Японии, США, в странах Европы, Азии, Африки и Америки.

## Аутотренинг

Саморегуляцию условно разделяют на биологическую, рефлекторную как высшую форму биологической и сознательно управляемую.

Биологическая саморегуляция - это генетически закодированные сложные внутренние процессы, лежащие в основе роста, развития, жизнедеятельности и защитных функций организма как человека, так и животных, и растений. Биологическая саморегуляция протекает без участия сознания. Например, при наркозе сердце продолжает работать. Даже у умерших биологическая саморегуляция поддерживает рост волос и ногтей.

Рефлекторная саморегуляция обеспечивает восприятие органами чувств сигналов внешней среды. Например, работа сердца может измениться от резкого стука, от воспринятого зрительного образа и даже запаха. Это свойство организма через чувства менять биологическую саморегуляцию и лежит в основе феноменов внушения, гипноза и других способов влияния. Внушение - это целенаправленное психологическое воздействие на личность с целью вызвать через органы чувств изменение биологической саморегуляции в желаемом направлении.

Сознательно управляемая саморегуляция - это классический аутотренинг или психическая саморегуляция.

Определенный интерес представляют взгляды на аутотренинг и саморегуляцию советского исследователя Г. Д. Горбунова, который все способы саморегуляции и аутотренинга классифицировал следующим образом.

Механизмы саморегуляции в их конкретных проявлениях касаются структурных единиц отражения, отношения и деятельности (т.е. образов, вторичных образов, понятий, переживаний и действий). Регулируя отражение, мы управляем структурированием, отчетливостью и продолжительностью сохранения образов и понятий. Аналогичное

происходит с переживаниями и действиями. Структурирование и консолидация структурных единиц ведут к формированию состояний - психических явлений, отличающихся относительной длительностью при сохранении однородности. Самостоятельное создание требуемых или желаемых состояний и есть саморегуляция. Иными словами, саморегуляция - это самостоятельное, целенаправленное и организованное изменение регуляторных механизмов сознания на уровне психических процессов, психофизических состояний и действий человека.

Если процесс создания и сохранения определенных состояний отличается систематичностью и большой продолжительностью, то стабильные доминирующие состояния постепенно становятся свойствами личности. Это уже самовоспитание - процесс, в котором достигнутые положительные изменения сохраняются надолго, часто навсегда, принципиально определяясь уже не просто как изменение, а изменение закрепившееся, т.е. развитие. Иными словами, самовоспитание - это самостоятельное, целенаправленное и организованное развитие регуляторных механизмов психики на уровне свойств личности и деятельности.

Высшей организацией сознательной саморегуляции психики и деятельности является характер. Только постоянно создавая у себя состояние внимания, человек может стать внимательным; сохраняя оптимизм и бодрость в подавляющем большинстве ситуаций - стать жизнерадостным; преодолевая препятствия, т.е. находясь в волевом состоянии - стать волевым; сохраняя спокойствие, уравновешенность и ясность ума в разных жизненных ситуациях - сформировать самообладание.

Следовательно, путь к развитию личности лежит через создание и поддержание соответствующих состояний.

Состояния и отношения человека всегда теснейшим образом взаимосвязаны. Состояния как частные и ситуативные проявления отношений определяются, несомненно, этими отношениями. Но, управляя своими состояниями, регулируя их характер и продолжительность, мы

постепенно меняем и наши отношения. А система отношений - это и есть характер.

Формирование характера (в том числе и спортивного) идет через коррекцию, изменение и совершенствование отношений. Может осуществляться извне - так называемыми педагогическими влияниями, и изнутри - через самовоспитание, т. е. через саморегуляцию. Изнутри человек способен сформировать у себя такие отношения, которые никакими внешними воздействиями не создать. Отсюда вывод - научить человека управлять собой очень трудно, но научиться этому очень успешно и эффективно он может сам. Ему надо только помочь в этом, не лишая самостоятельности. Как говорили древние: «Если хочешь сделать человека сытым, подари ему рыбу. А если хочешь сделать счастливым, научи ловить эту рыбу».

В свете всего сказанного выше становится ясно, что овладение состоянием Д.В. Кандыбы (СК) позволит любому человеку на более качественном и эффективном уровне создавать себя как духовную, высоконравственную, с развитым интеллектом личность.

Все способы саморегуляции в настоящее время могут быть классифицированы по различным схемам и принципам. Но если учесть, что сознательная саморегуляция - это контроль и изменение содержания и направленности сознания, то самым правильным принципом надо признать учет объектов сознания.

Известно, что основной функцией сознания является отражение. В зависимости от того, что оно отражает, на что направлено, на чем сосредоточено, и построена предлагаемая классификация. При приблизительном учете объектов сознания их можно разделить на 2 группы: а) внешние; б) внутренние.

Внешние объекты — это все многообразие окружающего человека мира, через систему анализаторов проникающее в сознание и определяющее его в данный момент. Чаще всего это образы: зрительные, слуховые,

тактильные, психоэнергетические и т. д. Сопровождающие эти образы ощущения переживания существенно определяют состояния. Отсюда видно, что правильно выбранная при программировании эмоция может значительно повысить качество состояния сознания (психики в целом), и наоборот, неправильно выбранная эмоция может ухудшить качество состояния сознания, а следовательно, в конечном счете ослабить феномен или целевую программу. Есть феномены, для демонстрации которых вообще нельзя пользоваться эмоциями!

К внутренним объектам относится наше «Я». Каждый человек вольно или невольно создает концепцию своего «Я», которая всегда тройственна: это физическое, духовное и социальное или интеллектуальное «Я». Сложные переживания, возникающие в процессе отражения и самоуправления каждой из этих составляющих «Я», есть большая часть процесса саморегуляции.

Отсюда следует, что можно определить (или классифицировать) четыре группы способов саморегуляции психофизиологических и психоэнергетических состояний:

1. Контроль, регуляция или изменение всего того, что человек способен воспринять из внешней среды. Это контроль или изменение того, что человек видит, слышит, обоняет, т. е. того, что определяет чувствования и переживания в процессе восприятия окружающего мира (или окружающей реальности). В эту группу входит способ, который называется «отключение - переключение», т. е. при котором человек просто меняет обстановку (окружающий набор раздражителей внешней среды) или отключается от нее, или формирует ее по своему усмотрению.

2. Контроль, регуляция или изменение всего того, что человек способен воспринять из внутренней среды, т.е. своего тела (изменение соматических и вегетативных проявлений эмоций). В этой группе есть способы контроля и регуляции тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, темпа движений и речи, специальные дыхательные упражнения, разрядка и др.

Первая и вторая группы способов психической саморегуляции объединяются по направленности. Обе группы способов направлены на контроль, регуляцию или изменение физической реальности - внешней или внутренней. В этом случае внутренней реальностью по отношению к состоянию сознания выступает физическое «Я», т.е. собственное тело.

3. Контроль, регуляция и изменение всего того, что составляет содержание духовного «Я», т.е. это контроль и регуляция отраженной в сознании реальности, это контроль и изменение или регуляция образов, представлений, понятий, а также сопровождающих их переживаний и волевых усилий. В психике человека или в сознании - это воображение, сюжетные представления, самовнушения, самоубеждения, внутренние установки, нравственное, безнравственное, внутреннее стремление (к самосовершенствованию, к самопознанию, к познанию (реальности, к красоте и гармонии, к добру, к осмыслению реальности - поиск целей и смысла человеческого существования), влечения - т.е. инстинкты и рефлексы.

Понятие духовного в человеке описано в специальном разделе, поэтому здесь рассмотрено не будет.

4. Контроль, регуляция или изменение всего того, что составляет содержание социального или интеллектуального «Я».

Мышление - высшая регулятивная форма отражения живым реальностью, поэтому мыслительная или интеллектуальная деятельность человека может быть направлена вовнутрь или вовне. Причем в последнем случае следует особо выделить некоторые основные блоки реальности - природу, общество, общественное сознание, историческое общественное сознание, ноосферу.

Четвертая группа методов саморегуляции направлена на контроль, регуляцию или изменение отношений между «Я» и указанными блоками реальности, т.е. здесь «Я» выступает как социальное. В этой группе встречаются такие методы, как: варьирование целевыми установками

личности; создание забаррикадированной системы ценностных ориентации; предоставление себе права на ошибку; оптимизация реакции на критику; объективное соотношение задач деятельности и своих возможностей в этой области; контроль и изменение значимости деятельности, ее результатов; ценностных ориентации; своего социального статуса в обществе; изменение своего отношения к различным формам общественного сознания и истории; контроль и регуляция своего места в ноосфере.

Представленная классификация соответствует принятым общим положениям, объясняющим, что саморегуляция осуществляется на энергофизиологическом уровне, на уровне психических процессов, на личностном и социальном уровнях. Кстати, описанные уровни показывают, как должен исследоваться «феномен человека», в этом случае обязателен и исторический аспект понятия «человек» и природный. Мы уже указывали, что «феномен человека» выделить из общества, ноосферы, природы, реальности можно только условно. Так как человек является объективной реальностью, не нарушив самым серьезным образом самой реальности, практически выделить человека в отдельную сущность невозможно. Это наше принципиальное положение, так как у нас есть своя теория о диалектике развития, становления и изменения во времени сущностных качеств отдельного и общего.