

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

На правах рукописи

ЩЕПОТИН Дмитрий Викторович

**МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННАЯ И ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ
КАРАТИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ КОНТАКТНЫХ ВИДОВ
ЕДИНОБОРСТВ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель:

доктор педагогических наук,

профессор Л.И. Лубышева

Нижевартовск – 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛИЗАЦИИ МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННОЙ И ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.....	14
1.1 Роль и место тренировочного этапа (спортивной специализации) в структуре многолетней спортивной подготовки каратистов.....	14
1.2 Возрастные особенности развития детей 10-12 лет.....	33
1.3 Морально-нравственные и волевые качества как компонент структуры личности спортсмена-единоборца.....	42
1.4 Пути повышения эффективности морально-нравственной и волевой подготовки	56
Выводы по первой главе.....	69
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	71
2.1 Методы оценки эффективности морально-нравственной и волевой подготовки.....	71
2.2 Организация педагогического исследования.....	76
ГЛАВА 3 МОДЕЛИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРЫ МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННОЙ И ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ КОНТАКТНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ.....	78
3.1 Построение модели морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов на тренировочном этапе	78
3.2 Общая характеристика программно-методического обеспечения морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов.....	99
3.3 Педагогические условия реализации программно-методического обеспечения морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов	105

ГЛАВА 4 ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ МОРАЛЬНО-НРАВСТВЕННОЙ И ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ КАРАТИСТОВ ЭЛЕМЕНТОВ КОНТАКТНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ.....	116
4.1 Изменение показателей уровня развития волевых качеств, нравственной воспитанности, оценка доминирующих мотивов и степени устойчивости интереса к занятиям спортом у юных каратистов 10-12 лет....	116
4.2 Изменение показателей специальной физической и общей физической подготовленности спортсменов.....	128
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	131
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	136
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Программно-методическое обеспечение морально-нравственной и волевой подготовки по виду спорта каратэ для групп 1 года обучения тренировочного этапа (ТЭ-1).....	160
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Карта оценки выраженности волевых качеств спортсменов.....	183
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Методика Н.Б. Стамбуловой «Самооценка волевых качеств».....	184
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Методика А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом»...	192
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Изучение интереса к спорту (анкета Е.Г. Бабушкина, 2001).....	196
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Методика А.И. Шемшуриной «Диагностика нравственной воспитанности».....	198

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На современном этапе развития спорта в различных странах мира все большую популярность среди молодежи приобретают единоборства [164]. Каратэ представляет собой скоростно-силовой, динамичный, ациклический вид спорта, характеризующийся сложно координационной техникой. Совершенствование подготовки каратистов на сегодняшний день – многогранная и многоплановая задача, включающая в себя ряд направлений, в числе которых оптимизация технико-тактической подготовки, обеспечение прироста показателей функциональной работоспособности, применение средств фармакологии, питание спортсменов и другие. В условиях постоянно обостряющейся конкуренции на международной спортивной арене в борьбу вступают не только спортсмены. Современный спорт диктует условия победы для ученых и тренеров, которые находятся в постоянном поиске путей, обеспечивающих максимально возможный прирост спортивных результатов. В спортивных единоборствах для достижения успеха необходимо проявлять весьма значимые волевые усилия, которые порой определяют исход поединка. Наличие, выраженность, способность к проявлению спортсменами волевых качеств, в сочетании с высокой морально-нравственной воспитанностью играют, зачастую, решающую роль в достижении победы. Уникальность практики контактных боевых единоборств заключается в том, что тренировочный процесс связан с моделированием ситуаций прямого противоборства с противником, непосредственным «контактом» лицом к лицу, что обуславливает неоценимый психологический компонент подготовки спортсменов [15]. В связи с этим, особого внимания заслуживает психолого-педагогическое сопровождение тренировочного процесса. Решение задач оптимизации психологической подготовки спортсменов выступают важным и необходимым элементом тренировочной деятельности каратистов.

Особую актуальность данная проблема приобретает на тренировочном этапе. Соревновательная практика у детей 10-12 лет свидетельствует о том, что показатели физической и технико-тактической подготовленности перспективных спортсменов находятся приблизительно на одном уровне. Что определяет успех у одних спортсменов и поражение у других? В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке кондиций спортсмена, выигрывает относительно слабый спортсмен в технико-тактическом или физическом плане – объясняют это, как правило, факторами волевой и морально-нравственной подготовленности. Высокий эмоциональный подъем, проявление волевых усилий и стремление победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

В контексте нашего исследования морально-нравственная подготовка – это спортивно-педагогический процесс, направленный на воспитание морально-нравственных норм поведения и ценностей, принятых в спортивно-культурном сообществе, которыми руководствуется личность (спортсмен) в различных жизненных ситуациях. Несомненно, спорт – это школа побед и поражений, это школа жизни. Спорт прививает духовно-нравственные ориентиры молодого человека, тренирует волю, которые закладываются в процессе жизнедеятельности спортивного коллектива, однако нравственные установки, прежде всего, формирует тренер, опираясь на модели воспитания морально-нравственных и волевых качеств.

Степень научной разработанности темы исследования. Проблема морально-нравственного воспитания получила наиболее широкое освещение в научных трудах профессора В.В. Белорусовой. Ею было подчеркнута, что воспитание морально-нравственных качеств у спортсменов являются одной из важнейших категорий спортивной подготовки [30, 31 и др.]. Особую значимость нравственного воспитания юных спортсменов-единоборцев выделили исследователи С.М. Ашкинази, А.Ф. Шестак, В.Л. Маришук, А.Е. Батурина и др. В исследованиях С.М. Ашкинази выделен принцип опережающего формирования

нравственного сознания и поведения. Данный принцип обусловлен тем, что в случае отставания нравственного воспитания личности от становления техники спортсменов-единоборцев может появляться опасность проявления агрессии по отношению к сверстникам за счет физического превосходства [12, 16, 27, 28, 192, 193]. В связи с этим, актуализация и научное обоснование процесса морально-нравственной и волевой подготовки является концептуально значимой проблемой данного исследования.

Однако в настоящее время существует потребность в научно обоснованных методиках совершенствования психолого-педагогического сопровождения юных каратистов, которые могли бы быть использованы в широкой практике, так как уже имеющиеся методы применяются в подготовке, как правило, высококвалифицированных спортсменов [1, 117, 128, 189]. Проанализированные нами научные исследования подтверждают тот факт, что подготовка спортсменов-каратистов требует педагогического сопровождения в контексте воспитания морально-нравственных и волевых качеств.

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью разрешения **противоречий**: с одной стороны, между высокими требованиями, задаваемыми в современном спортивном каратэ, к уровню морально-нравственных и волевых качеств единоборцев в нашей стране и, с другой, отсутствием научного обоснования процесса психолого-педагогического сопровождения как одной из важнейших сторон многолетней спортивной тренировки. Следующее противоречие обусловлено, с одной стороны, деятельностью, связанной с высокой степенью психической напряженности, характерной для процесса подготовки в каратэ, с другой, недостаточной научной разработанности подходов к решению проблемы воспитания морально-нравственных и волевых качеств у юных каратистов.

Указанные противоречия определили **проблему исследования**: каким образом можно повысить эффективность морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов, занимающихся на тренировочном этапе?

Актуальность и необходимость решения научной проблемы в педагогической науке определили **тему исследования**: «Морально-нравственная и волевая подготовка юных каратистов на тренировочном этапе с использованием элементов контактных видов единоборств». Исходя из выявленной проблемы и установленной темы, определена **цель исследования** – разработать и научно обосновать модель морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов и программно-методическое обеспечение тренировочного процесса на тренировочном этапе с использованием элементов контактных видов единоборств.

Объект исследования – тренировочный процесс юных каратистов, занимающихся на тренировочном этапе.

Предмет исследования – морально-нравственная и волевая подготовка юных каратистов с использованием элементов полноконтактных видов единоборств.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой морально-нравственная и волевая подготовка юных каратистов будет эффективной, если:

- опираясь на теоретико-методологические концепции спортивной тренировки, будут выявлены и обоснованы средства и методы применения в тренировочном процессе юных каратистов элементов смежных контактных видов единоборств, создан комплекс воспитательных мероприятий, направленных на формирование морально-нравственных и волевых качеств и реализация психодиагностического тестирования;
- разработана и обоснована модель морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов с использованием элементов контактных видов единоборств;
- разработано и экспериментально обосновано программно-методическое обеспечение морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов с использованием элементов контактных видов единоборств;

Для реализации основной цели и проверки выдвинутой гипотезы поставлены следующие **задачи** исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов и актуализировать необходимость повышения эффективности тренировочного процесса в данном направлении.
2. Разработать модель и программно-методическое обеспечение морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов с использованием элементов контактных видов единоборств.
3. Обосновать эффективность модели и программно-методического обеспечения морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов с использованием элементов контактных видов единоборств.

Теоретико-методологическую основу исследования составили теоретические взгляды на воспитание морально-нравственных и волевых качеств у подростков Л.Г. Авдониной, А.И. Бабакова, Г.Д. Бабушкина, Е.А. Байер, В.Н. Казанцева, Л.В. Логинова; теория спортивно-педагогической деятельности О.В. Верхорубовой, В.В. Белорусовой, В.Н. Платонова и др.; теория волевой подготовки и волевой регуляции в физическом воспитании Е.П. Ильина, А.И. Бабакова, А.В. Веденова, В.А. Иванникова; теория воспитывающего обучения В.В. Белорусовой; психолого-педагогическая теория личности как субъекта деятельности, ее творческой активности Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева и др.; положения концепции личностно-ориентированного воспитания Н.А. Алексева, В.А. Новокрещенова; теория нравственного воспитания В.Н. Казанцева, Ю.А. Морозова, Ю.В. Шевчук и др.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследования**:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Психодиагностическое тестирование;

4. Педагогическое тестирование;
5. Моделирование;
6. Педагогический эксперимент;
7. Методы статистической обработки данных.

Опытно-экспериментальная база, организация и этапы исследования.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ «Центр технических и прикладных видов спорта «Юность Сямотлора» г. Нижневартовска. Всего в исследовании принимали участие 47 спортсменов-каратистов (возраст 10-12 лет, мальчики), занимающихся на тренировочном этапе.

Исследование осуществлялось в период с 2012 по 2015 гг. и проходило в несколько этапов:

I этап (2012–2013г.г.) Определены актуальность и специфика проблемы морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов на основе интеграции элементов контактных видов единоборств.

II этап (2013–2014г.г.) Определены критерии и показатели морально-нравственной и волевой подготовки; разработаны модель, программно-методическое обеспечение морально-нравственной и волевой подготовки на основе интеграции элементов контактных видов единоборств. Выявлен комплекс педагогических мероприятий, направленный на повышение уровня морально-нравственной и волевой подготовки.

III этап (2014–2015г.г.) Экспериментально апробирована модель и программно-методическое обеспечение морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов на основе элементов контактных видов единоборств; проводился формирующий педагогический эксперимент; сформулированы выводы и практические рекомендации.

Научная новизна исследования:

1. Выявлен и обоснован алгоритм построения и реализации модели и программно-методического обеспечения морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов на основе организации тренировочной деятельности

с использованием элементов контактных видов единоборств. В основе структурного содержания каждого модуля положен следующий алгоритм обучения:

- освоение основных правил ведения боя в контактных видах единоборств;
- изучение специфики ударной техники руками и ногами;
- освоение элементов борцовской техники, захватов и приемов, а так же болевых приемов;
- проведение тренировочных спаррингов в соответствии с правилами соревнований в смежных видах спорта и в соответствующей экипировке.

2. Разработана и обоснована модель морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов на основе элементов полноконтактных ударных видов единоборств, которая раскрывает содержательные основы ее структурных элементов и последовательность их реализации: концептуальные подходы, на которые ориентировано построение тренировочной деятельности; тематическое содержание; методы диагностики; контроль; содержание модулей; анализ и корректировка полученных результатов. Модель является научно-теоретической опорой тренировочного процесса морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов.

3. Разработано программно-методическое обеспечение тренировочного процесса, включающее содержание модулей и комплекс воспитательных мероприятий, обеспечивающих повышение уровня морально-нравственной и волевой подготовленности юных каратистов.

4. Доказана эффективность модели морально-нравственной и волевой подготовки и программно-методического обеспечения с использованием элементов контактных видов единоборств.

Теоретическая значимость. Полученные результаты исследования существенно дополняют имеющиеся знания об особенностях построения тренировочного процесса в контексте психолого-педагогического сопровождения.

Теория педагогики дополнена разработанной моделью морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов на основе элементов полноконтактных ударных видов единоборств. Обоснована модель и программно-методическое обеспечение, подтверждающее эффективность процесса морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов на основе элементов полноконтактных ударных видов единоборств.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы при планировании и осуществлении тренировочного процесса в условиях спортивных школ, спортивных школ Олимпийского резерва, спортивных клубов единоборств. Разработанная модель и программно-методическое обеспечение предложены тренерам спортивных единоборств г. Нижневартовска.

Также результаты экспериментального исследования могут быть использованы в образовательном процессе учреждений профессионального и высшего образования, осуществляющих подготовку специалистов, обучающихся на кафедре теории и методики единоборств и при организации курсов повышения квалификации тренеров.

Обоснованность и достоверность результатов обеспечивается непротиворечивостью исходных положений теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки; системным использованием эмпирических и теоретических методов; применением комплекса методов исследования, адекватных его предмету и цели; применением корректных методов математико-статистической обработки данных при количественном и качественном анализе полученных результатов.

Личное участие соискателя состоит в построении и реализации модели и программно-методического обеспечения морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов в рамках тренировочной деятельности, проведении опытно-экспериментальной работы и ее руководстве.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Разработанная модель является научно-практической основой инновационного управления процессом воспитания морально-нравственных и волевых качеств юных спортсменов-каратистов. Концептуальный базис модели опирается на реализацию интегративного, личностно-ориентированного и деятельностного подходов. Модель позволяет оптимизировать процесс морально-нравственной и волевой подготовки спортсменов, а также существенно повысить эффективность психолого-педагогического сопровождения тренировочной деятельности.

2. Программно-методическое обеспечение, построенное на основе модульных блоков контактных видов единоборств и созданный комплекс педагогических мероприятий, способствуют повышению уровня волевой подготовленности юных каратистов в условиях спортивной деятельности.

3. Разработанная модель и программно-методическое обеспечение морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов позволяет активизировать волевою сферу, повысить интерес к занятиям спортом, мотивацию и нравственную воспитанность личности спортсмена посредством реализации механизма интеграции в тренировочный процесс элементов смежных контактных видов единоборств и комплекса педагогических воздействий гуманистической направленности.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения диссертационной работы были изложены в процессе обсуждения и получили одобрение на всероссийских и международных конференциях:

1. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: II Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Нижневартовск, 2013г.

2. Культура, наука, образование: проблемы и перспективы. III Всероссийская научно-практическая конференция. Нижневартковский государственный университет. Нижневартовск, 2014г.

3. Всероссийская научно-практическая конференция «Спортивная наука России: состояние и перспективы развития, посвященная 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры». Москва, 2015г.

5. Научно-педагогические школы в сфере спорта и физического воспитания. I Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. Москва, 2016г.

6. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Нижневартовск, 2016.

7. Региональная научно – практическая конференция «Актуальные проблемы патриотического воспитания детей и молодежи: опыт, проблемы, направления развития». Нижневартовск, 2017г.

8. «Культура, наука, образование: проблемы и перспективы». VI Международная научно-практическая конференция. Нижневартовск, 2017г.

Внедрение результатов осуществлялось в педагогическую практику тренеров МБУ «ЦТ и ПВС «Юность Сямотлора» г. Нижневартовска.

Структура и объем диссертации состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы и 6 приложений. Содержание работы изложено на 203 страницах, включает 8 рисунков и 8 таблиц, списка литературы из 228 источников, в том числе 21 – на иностранных языках.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛИЗАЦИИ МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННОЙ И ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

1.1 Роль и место тренировочного этапа (спортивной специализации) в структуре многолетней спортивной подготовки каратистов

Многолетняя спортивная подготовка представляет собой единый процесс соревновательной и тренировочной деятельности, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки [72]. Многолетняя подготовка спортивного резерва подразумевает постепенный рост спортивного мастерства, начиная от начальной ступени заканчивая спортом высших достижений.

Известно, что добиться высоких результатов в спорте можно лишь тщательно спланировав систему многолетней подготовки спортсменов. Так, при планировании тренеру необходимо решать ряд стоящих перед ним задач. Грамотно выстроенная система охватывает обширный спектр различных видов подготовки, среди них общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая, соревновательная, психологическая и др. На основании общепринятых положений спортивно-педагогической науки, построение структуры и содержания системы многолетней спортивной подготовки во многом зависит от возрастных онтогенетических и онтокинезиологических особенностей развития организма человека [10].

В общих чертах, по вопросу многолетней спортивной тренировочной и соревновательной деятельности в книге «Современная система спортивной тренировки» Н. Г. Озолин пишет: «Характеризуя систему спортивной подготовки в целом, можно сказать, что это многолетний, круглогодичный, специально

организованный процесс воспитания, обучения, развития, повышения функциональных возможностей спортсменов - процесс, составными частями которого являются также гигиенический режим, научный, врачебный и педагогический контроль, материальные условия, организация и др., неразрывно связанные между собой на основании определенных принципов, правил и положений» [125, с. 57]. Безусловно, многолетняя спортивная тренировка, это не только сам тренировочный процесс, не столько соревновательная деятельность спортсмена, а целый механизм, работающий в системе физической культуры и спорта, который касается различных сторон жизнедеятельности.

Для рационального построения тренировочного процесса, который представляется как колоссальный пласт работы по планированию, реализации, диагностики, контроля, психолого-педагогического и медицинского сопровождения, питания и наконец, достижению высот мастерства и спортивного долголетия не представляется возможным без учета фундаментальных принципов и закономерностей построения спортивной тренировки.

Как известно, процесс многолетней спортивной подготовки подразумевает целостность единой педагогической системы, которая в свою очередь может обеспечить преемственность задач, средств и методов, раскрывающихся на всех этапах спортивной деятельности. Если представить тренировочный процесс от новичка до чемпиона, то, скорее всего это будет ступенчатый, скачкообразный, систематический процесс, главной целью которого, является наивысший спортивный результат, который можно достигнуть в оптимальных возрастных границах для избранного вида спорта. Как известно, успех в спорте достигается путем систематических занятий. Однако в спорте высших достижений есть и обратная сторона медали. Ни для кого не секрет, что в спорте имеется множество примеров блистательной карьеры великих спортсменов, отдавших не только свои силы ради успешной карьеры, но и как это ни странно, здоровье. Для успешной спортивной деятельности и сохранения здоровья спортсмена, тренерам необходимо учитывать границы возможного предела увеличения объема

тренировочных и соревновательных нагрузок. Из года в год растет объем средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми может меняться в зависимости от стажа и квалификации спортсмена. Наряду с этим, растет объем соревновательных нагрузок. Каждый годичный цикл тренировок предполагает увеличение объема и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки, по сравнению с предыдущими годичными циклами подготовки. Как найти рациональное зерно в процессе воспитания гармонически развитого спортсмена, здорового спортсмена?

Одним из основополагающих факторов многолетней подготовки спортсменов является строгое соблюдение принципа постепенности в процессе планирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особую значимость в выполнении данного принципа следует видеть в процессе работы с детьми и подростками, учитывая сроки наступления сенситивных периодов. Эффективность подготовки может расти только в том случае, если объем нагрузок соответствует биологическому возрасту спортсмена и его индивидуальным возможностям, а наиболее благоприятным фоном для роста и развития физических качеств спортсмена в спортивной деятельности будет являться строгое соблюдение этих периодов при планировании тренировочного процесса. В основе сенситивного периода лежит переходящее увеличение чувствительности к определенным внешним факторам. Такой период являет собой временной отрезок более высокой пластичности, функция и структура во время которого показывают свою способность к изменчивости, согласно специфики внешних обстоятельств. Однако не следует забывать о воспитании тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Еще одним немаловажным аспектом рационального планирования процесса многолетней подготовки, является учет временных периодов, в которые спортсмен может добиться наивысших спортивных результатов в избранном виде спорта. Зачастую способные и талантливые спортсмены достигают высоких результатов уже через 4-6 лет, а наивысших через 8-9 лет. Процесс многолетней

спортивной подготовки от начальной стадии до высот мастерства можно представить в виде обширных чередующихся ступеней развития. Каждая ступень системы многолетней подготовки представлена как подсистема или этап спортивной подготовки, имеющая свои возрастные и квалификационные особенности. Например, необходимо учитывать ряд факторов, которые бы способствовали гармоническому построению системы многолетней тренировки, а именно: возраст, при котором возможно достижение максимальных результатов, направленность тренировки на каждом из этапов, паспортный и биологический возраст, индивидуальные особенности спортсмена, сенситивные периоды развития физических качеств, темп роста спортивного мастерства. Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод о том, что многолетняя тренировка это отнюдь не лавинообразный, хаотически выстроенный процесс, а зачастую поэтапное, постепенное, научно обоснованное сопровождение процесса становления спортсмена на пути к вершинам спортивного мастерства.

В любой системе присутствует элемент взаимосвязи структурных звеньев, а значит, мы говорим о том, что и многолетняя тренировка имеет свои структурные элементы – этапы. Раскрывая значимость исследуемого нами этапа (спортивной специализации), стоит обратиться к общепринятой устоявшейся модели построения тренировки в системе многолетней спортивной деятельности.

В системе многолетней подготовки А.И. Полунин [138] и В.Н. Платонов [135] выделяют пять этапов многолетней подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) этап предварительной базовой подготовки;
- 3) этап специализированной базовой подготовки;
- 4) этап максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- 5) этап сохранения достижений.

В.П. Филин [179, 180] предложил выделить в многолетней подготовке спортсменов четыре этапа: этап базовой подготовки, этап начальной спортивной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования.

Наряду с этим, автор считает, что четких сроков между границами этапов подготовки не существует. Однако их начало, и завершение зависит не только от возраста спортсмена, но и от одаренности, таланта и индивидуальных особенностей его развития, особенностей избранного вида спорта.

Г.С. Туманян [173] определил также четыре этапа многолетней подготовки: ранняя многоборная подготовка (от новичка до спортсмена I разряда); специальная подготовка (от I разряда до мастера спорта); демонстрация наивысших достижений; постепенное прекращение занятий спортом.

Л.П. Матвеев [109, 110], опираясь на многолетний опыт занятий спортом, выделил три стадии: 1) стадия базовой подготовки; 2) максимальной реализации спортивных возможностей; 3) спортивного долголетия.

Стоит отметить, что общепринятая модель построения многолетней подготовки на сегодняшний день выделяет четыре основных этапа: этап предварительной подготовки, начальной, углубленной и этап спортивного совершенствования. По этому принципу строится структура большинства программ спортивной подготовки в единоборствах.

Современные представления о проблемах многолетней подготовки единоборцев сводится обычно к постоянным изменениям правил соревнований в избранном виде спорта. Обобщение опыта работы тренеров по каратэ в спортивной школе, позволяет нам сделать вывод о том, что проблемы подготовки каратистов в большей степени заключаются в современном представлении об организации многолетней подготовки, а именно – на этапах спортивной специализации. Актуальность этой проблемы обусловлена многими факторами современной жизни: социальными, экологическими проблемами, особенностями климатических условий и местности подготовки спортсменов, урбанизацией жизненных условий и т.д. Все это приводит к тому, что дети, которые занимаются на начальном и предварительном этапе в спортивной школе, в подавляющем большинстве имеют отклонения в состоянии здоровья, низкий уровень развития

моторных качеств, координационных способностей и функциональных возможностей.

Несомненно, поиск путей повышения эффективности и разработка средств и методов спортивной подготовки спортсменов находит свою актуальность для каждого этапа спортивной тренировки. Однако для рассматриваемого нами тренировочного этапа (начальной спортивной специализации) имеются свои преимущественные стороны и особенности, обеспечивающие прирост спортивных результатов у детей в 10-12 лет. Подростковый возраст, а именно эта возрастная категория рассматривается в нашем исследовании, является благоприятным периодом для развития и совершенствования всех без исключения двигательных качеств [29].

Кроме того, тренировочный этап (спортивной специализации) служит фундаментом для развития и закрепления багажа двигательных умений и навыков, всестороннего развития ребенка и овладения им многочисленными простыми двигательными способностями. Это период для определения предрасположенности ребенка к виду спорта или, определению его задатков, типа темперамента, склонности к тому или иному виду спортивной деятельности, спортивной ориентации. Для тренера данный этап характеризуется периодом для выявления талантливых и одаренных детей среди всех занимающихся. Однако в практике для специалистов в области единоборств встает следующий вопрос: как обеспечить преемственность в процессе подготовки и сохранения контингента, на пути от этапа предварительной и начальной подготовки к тренировочному этапу (спортивной специализации)?

Практика показывает, что многие из родителей стремятся начинать физическое развитие своего ребенка с самых ранних лет. Стоит отметить, что каратэ, как и многими другими видами спорта, начинают заниматься уже в дошкольном возрасте, однако специфика таких занятий резко отличается от привычного представления в подготовке более взрослых спортсменов. На этом аспекте мы остановимся позже.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» обозначен минимальный возраст для зачисления ребенка в спортивную секцию – 7 лет. Данный возраст соответствует возрастным критериям этапа начальной подготовки и обуславливается тем, что ребёнок к 7-8 годам может участвовать в соревнованиях муниципального значения, а к 10 годам в соревнованиях окружного и Всероссийского масштаба. К 8-9 годам ребенок может выступать на своих первых соревнованиях, однако опыт соревновательной деятельности у юных спортсменов весьма невелик. Специалисты задаются вопросом: как максимально эффективно спланировать тренировочный процесс, без ущерба для здоровья и психики ребенка, избежав форсирования процесса подготовки?

Многие тренеры, видят выход в организации этапа предварительной подготовки. Как правило, такие группы носят общий подготовительный характер. Группы раннего физического развития в каратэ целесообразно начинать с 4-4,5 лет. На этот этап зачисляются дошкольники, имеющие опыт физического воспитания, при условии посещения ДОУ, но не имеющие опыта в системе тренировочной деятельности как таковой. Несмотря на столь юный возраст, многие ребята готовы приступить к занятиям. Так, одни родители, приводя в секцию детей, находят в занятиях каратэ способ высвобождения энергии в организованном детском коллективе. Другие заинтересованы в определении ребенка в спортивную секцию и рассматривают ее как способ воспитания дисциплинированности, организованности, возможно, в будущем успешного спортсмена. Для третьих, это порой является единственным способом дать ребенку возможность выразить свой кинезиологический потенциал, эмоции и неудержимое естественное желание побегать, попрыгать, поиграть. На наш взгляд, данный подход к тренировочной деятельности на этапе предварительной подготовки может оказать существенное влияние на дальнейшее развитие ребенка, его двигательный потенциал, а также дать возможность тренеру лучше разобраться в особенностях психики, двигательных возможностях и

предрасположенности занимающихся, определении их задатков, а следовательно, решать задачи текущего этапа спортивного отбора и ориентации.

Если говорить о спортивной составляющей этапа предварительной подготовки, то главной особенностью тренировки является игра, и только второстепенным может иметь место включение в тренировочное занятие элементов спортивной направленности.

Ребенку важен не столько процесс обучения чему-то новому, а погружение в атмосферу, где он может взаимодействовать с окружающими. По мнению М.И. Лисиной, [100, 101, 102, 103] основным условием развития, одним из главных видов деятельности ребенка является общение, которое устремлено на познание себя через других, а, следовательно, способствует социализации ребенка.

Как пишет Е.Ф. Акулова [3], дошкольный возраст является определяющим в социализации личности, так как именно в этот период начинается интенсивное духовное развитие, закладываются основные ценностные ориентиры и формируются социальные качества личности, такие как: общительность, социальная смелость, импульсивность, самодостаточность, ответственность, сопереживание, содействие. Социализация дошкольника заключается в успешном взаимодействии с взрослыми и сверстниками средством сюжетно-ролевых игр. На наш взгляд, сочетание в тренировочном процессе сюжетно-ролевых игр с подвижными играми, а также включение элементов упражнений избранного вида спорта является оптимальным решением данного вопроса.

Безусловно, начало занятий каратэ может иметь место в любом возрасте, но если говорить о спортивной специализации, то все-таки отправной точкой для формирования багажа многообразных двигательных умений и навыков является этап начальной подготовки, а специализированных, специально-подготовительных – тренировочный этап (спортивной специализации).

В соответствии с примерной программой, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», обобщением опыта ведущих тренеров страны и в целом целесообразности построения системы многолетней

подготовки обучение специальным двигательным умениям и навыкам следует начинать с тренировочного этапа (спортивной специализации). Это, прежде всего, связано с возрастом ребенка, его индивидуальными особенностями и сложной координационной техникой присущей каратэ.

Тренировочный этап характеризуется не только освоением многообразных технических приемов в избранном виде спорта, но и дополнительным обогащением разносторонних двигательных приемов из других видов спорта. Таковыми может быть гимнастика, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения общеразвивающего характера и др. Это обусловлено всесторонним развитием ребенка для более эффективного развития двигательного потенциала в будущем. Чем богаче арсенал двигательных умений и навыков, тем легче и быстрее будет усвоение более сложных технических приемов на более поздних этапах подготовки.

Рассмотрим особенности специфических средств и методов, применяемых на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Успешное построение тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации требует детального рассмотрения вопроса о формировании специальных двигательных качеств. Так, например, процесс становления спортивного мастерства осуществляется в соответствии с возрастными психическими и физиологическими особенностями организма. А.О. Акопян [2] подчеркивает, что снижение объемов тренировочной нагрузки по средствам ОФП и СФП на этапе спортивной специализации в единоборствах противоречит сенситивным периодам развития физических качеств, что в значительной степени усложняет процесс формирования специальных двигательных качеств юных спортсменов. Он отмечает, что возраст 10-14 лет является благоприятным для развития скоростно-силовых возможностей. В возрасте 12 лет преимущественно следует уделить внимание показателям физического развития, а на второй план выходят показатели скоростных возможностей организма.

Ю.В. Полынский [139], исследуя особенности физического развития и физической подготовленности юных спортсменов, заключает, что морфофункциональные изменения и физиологические перестройки жизненно важных функций в организме зависят от темпа полового созревания. И также подчеркивает, что развитие скоростно-силовых качеств и выносливости на данном этапе многолетней подготовки требует особого внимания.

Ряд авторов, изучающих чувствительные периоды развития организма на исследуемом нами тренировочном этапе в единоборствах, подчеркивают важность развития способности к прыжкам, взрывной силы, и координации. Однако основополагающим компонентом управления тренировочным процессом в единоборствах является обеспечение всесторонней подготовки занимающихся. Чтобы максимально облегчить возможность овладения материалом, необходимо на должном уровне развивать физические качества в подходящие для этого чувствительные периоды с целью рационального овладения техникой упражнений, способствующих прогрессу в избранном виде спорта [24, 156]. Безусловно, для качественного построения технического потенциала спортсмена, необходимо сформировать физическую составляющую [25]. Обеспечив уровень физических возможностей надлежащим образом, можно начинать строить технику. Как известно, для обеспечения прогресса, работа на этапе предварительной и начальной подготовки строится на основе основных требований к достижению функциональных кондиций юного спортсмена.

Организация процесса обучения в каратэ имеет свою специфику. Так, при поступлении в спортивную школу 7-8 летний ребенок, как правило, не сдает вступительные контрольные испытания. Зачастую связано это с тем, что во многих городах популярность того или иного вида единоборства развита не на столь должном уровне. В некоторых регионах зачисление в группы проводится не по общепринятым критериям, например, уровню физической подготовленности детей, а в основном исходя только лишь исходя из их возрастных границ. Такой подход к отбору, зачислению в группы значительно снижает качество спортивной

подготовки. Однако тренеру, необходимо найти пути оптимизации тренировочного процесса. Так, после первого года обучения, в том числе и на последующих этапах, ребенку необходимо сдать контрольно-переводные нормативы. Успех сдачи такого экзамена подразумевает переход спортсмена на следующий год обучения или этап подготовки. Примерные программы в единоборствах диктуют высокие требования к уровню общей и специальной физической подготовленности. Кроме того, в восточных единоборствах существует общепринятые международные стандарты в присвоении разрядов занимающимся «КЮ» и «ДАНЫ». Они также входят в состав контрольно-переводных испытаний, начиная с самого начала занятий. В каратэ, например, чтобы перейти на следующий год обучения, в соответствии с требованиями учебной программы, необходимо сдать на желтый пояс 8 «КЮ». Таким образом, вместе с тем, что спортсмену необходимо выполнить требования программы контрольно-переводных испытаний по физической подготовке, также следует успешно сдать квалификационный экзамен в конце спортивного сезона.

Контроль над технической подготовленностью спортсменов осуществляется посредством выполнения обязательной программы при сдаче экзаменов на «кю». Контроль физической подготовленности осуществляется посредством сдачи комплекса тестовых упражнений в соответствии с требованиями переводных нормативов [170].

Продолжительность этапа начальной подготовки в каратэ составляет 2-3 года с максимальной тренировочной нагрузкой от 6 до 9 часов в неделю, а тренировочный 4 года с максимальной тренировочной нагрузкой (до 2-х лет) – 12 часов в неделю. В каратэ, этап начальной спортивной специализации характеризуется как период закладки базовых основ технического мастерства, а тренировочный этап – развития и совершенствования технических навыков. Освоение элементарных приемов осуществляется посредством изучения базовой техники «КИХОН», формальных комплексов «КАТА» и поединка «КУМИТЭ». Ключевым звеном обучения считается изучение базовой техники «КИХОН», так

как это своего рода «школа движения» или «школа каратэ». По мнению мастера Кантё Широказу Канадзава, главную роль в подготовке каратиста выполняет изучение базовой техники. Вот что он говорит по этому поводу в своем интервью программы «Школы и мастера «В поисках совершенства»: «В каратэ очень важен «кихон», база. База – это то, что создается ударами в критические точки, упорно и медленно. Например, при строительстве дома возьмите фундамент, сначала готовят площадку, затем тщательно укладывают основания каркаса. Если эти работы не выполнены, то дом не построить. Какой бы дом вы не построили, он все равно завалится. Основание каркаса, его фундамент очень важная часть. Когда база готова, настает черед скелета, опорных столбов. Это тоже очень важно. И только потом настает черед крыши и стен. Но основа всего – фундамент. В каратэ «ката» подобны опорным столбам. А «кумитэ» – это уже свободные вещи вроде окраски стен. Мне кажется правильным такое сравнение».

Тренировочный этап (начальной спортивной специализации) охватывает период 4-х лет пребывания подростка в спортивной школе. От меры эффективности выстроенной системы подготовки на этом этапе зависит исход всей последующей деятельности спортсмена и успех системы многолетней тренировки. Успех определяется либо временем, необходимым для достижения высот мастерства, либо возможностью избегания чрезмерно узкой форсированной специализации, которая хотя и дает в ближайшей перспективе быстрый прирост результата, но в итоге форсирование оказывается малоперспективным и приводит к остановке роста результатов.

По данным Ахапкина В.Н. [10], занимающегося проблемами подготовки на рассматриваемом нами этапе у детей 10-12 лет, основными задачами спортивной специализации являются специальная и общая подготовка, овладение технической школой движений в избранном виде спорта и создание предпосылок для перехода на следующий этап подготовки - этап углубленной специализации. Основными средствами он выделил специально-подготовительные упражнения, спортивные и подвижные игры, в том числе упражнения акцентированного

воздействия на повышение уровня развития физических качеств. Основными методами, по мнению исследователя, являются круговой метод, повторно-переменный, игровой, переменный и соревновательный.

По данным ведущих специалистов З.И. Кузнецовой [94, 95, 96], А.А. Гужаловского [65], В.И. Ляха [105], В.Н. Филина [176, 177, 178, 179, 180] и др., на тренировочном этапе становление физических качеств и координационных способностей особенно актуально, так как этот период выпадает на младший и подростковый возраст [162].

Цель тренировки на тренировочном этапе на основе ранее заложенного фундамента физических способностей – приступить к созданию базиса специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы. Учитывая общую целевую направленность этапа и оптимальный возраст, в котором следует подводить спортсмена к наивысшим результатам, а также среднюю продолжительность многолетней подготовки, стоит определить основные задачи тренировки юных спортсменов. Это, прежде всего, обеспечение дальнейшей и всесторонней физической подготовленности занимающихся, устранение недостатков в уровне их развития, овладение рациональной техникой группы сходных по структуре видов спорта с предполагаемой специализацией. А также укрепление здоровья юных спортсменов, создание функциональной базы для избранной специализации [61, 62, 63, 64].

Необходимо помнить прежде всего о том, что задачей тренера является воспитание гармонично развитого юного спортсмена, а не форсированный рост спортивного результата. Не нужно забывать о принципе «не навреди» при планировании и построении спортивной тренировки. Многими учеными педагогами и физиологами ранее отмечалось, что ранняя специализация в избранном виде спорта вредна для здоровья ребенка и препятствует планомерной подготовке.

Значительный отсев из групп начальной подготовки и на тренировочном этапе (спортивной специализации) в спортивных школах очень часто связан с однообразием и монотонностью занятий. В то же время, ориентация на занятия конкретным видом спорта процесс многоступенчатый, и требует учета большого количества факторов. Определение предрасположенности к тому или иному виду спорта требует охвата нескольких сторон, среди которых и генетические особенности, физическое развитие и признаки семейной наследуемости [24, 25, 165].

Исключая монотонности содержания занятий, детям 10-12 лет необходимо включать упражнения с повышенной эмоциональностью, например, проводить подвижные игры. Такие упражнения параллельно решают задачи общей физической подготовки. Л.В. Волков [42, 43, 44] характеризует подвижные игры как сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Подвижные игры – это одна из форм организации спортсменов. Их можно применять в работе с юными спортсменами разного возраста, заранее спланировав содержания игр. Проведение подвижных игр на занятиях с детьми имеют свои методические и организационные особенности. Подвижные игры проводятся с элементами общеразвивающих упражнений, с преимущественной направленностью на развитие той или иной физической способности. Как правило, в играх осуществляется сопряженное педагогическое воздействие, позволяющее совершенствовать технику движений, воспитывать физические способности [44].

Наряду с проведением подвижных игр в тренировочное занятие на тренировочном этапе необходимо включать комплексы специально-подготовительных упражнений, наиболее приближенных по структуре к избранному виду спорта. Содержание работы на тренировочном этапе подразумевает усложнение техники, изучение новых форм упражнений, формирование более сложной двигательной структуры. В этой связи, для качественной оценки продуктивности работы в процессе занятий целесообразно

проводить контрольные испытания и тесты. Динамика тестовых показателей будет являться одним из критериев эффективности выбранных средств и методов, а так же определения направленности работы. Показатели диагностики подготовленности спортсменов на данном этапе свидетельствуют о вероятной преимущественной предрасположенности спортсмена к выступлению в соревновательных дисциплинах «ката» или «кумитэ».

Не менее важной задачей на тренировочном этапе является воспитание у юных спортсменов способности переносить тяжелые физические и психические нагрузки [140]. В то же время другой немаловажной задачей является обучение основам рациональной техники, создание качественной школы движений. Дети обладают способностью овладевать техникой сложных движений. Они быстро воспринимают новые упражнения, но чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся элементы. Поэтому предпочтительнее использовать целостно-конструктивный метод обучения [141]. Внимание детей 10-12 лет развито пока еще не на должном уровне для качественного совершенствования техники. Зачастую, интерес к упражнению может быть по-прежнему только в том случае, если обучение проходит эмоционально, подкреплено применением наглядного и словесного методов.

Содержание средств и методов в тренировочном процессе неразрывно связано с обучением двигательным действиям. Механизм процесса обучения основывается на системе взаимодействий тренера и спортсмена. Тренер выделяет то, что должно быть усвоено, располагает и планирует материал в целесообразной последовательности, и представляет его в доступной для спортсменов форме. Спортсмен осмысливает его, усваивает и превращает его в умения и навыки. Таким образом, знание трансформируется в совместный продукт деятельности с помощью совместного труда тренера и воспитываемого. Исключительно важный аспект в спортивной деятельности имеют двигательные навыки как высшая ступень владения двигательными действиями. Обучение будет успешным только в том случае, если достижение цели обучения станет доминирующим мотивом

всей учебной деятельности. Успех обучения зависит от необходимого уровня мотивации и морально-нравственной и волевой подготовленности, таких волевых качеств как настойчивости, смелости, решительности и т.д., что и является предметом изучения нашей исследовательской работы [32, 33, 34].

В процессе обучения двигательным действиям можно выделить три этапа, которые содержат стадии усвоения материала. Отличие направления работы на этапах зависит от поставленных задач, средств и методов по усвоению исполнительной и контрольно-корректировочной частей действия [110].

На первом этапе обучения происходит начальное разучивание действия, что соответствует уровню формирования предпосылок усвоения двигательного действия на стадии умения. Второй этап представляет собой детализированное углубленное разучивание – усвоение действия на уровне умения. Третий этап характеризуется закреплением и дальнейшему совершенствованию действия и определяет усвоение движения на уровне навыка.

Качественный процесс обучения спортивной технике невозможно представить без достаточно развитых физических качеств и двигательных способностей. Остановимся подробнее на содержании физической подготовки и обобщении тех аспектов, на которые следует обратить особое внимание на тренировочном этапе.

В соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств у детей 10-12 лет, основными качествами способностями, поддающимися более гибкому изменению, являются быстрота, гибкость и координация. Поскольку спортивное каратэ относится к сложно координационным видам единоборств, то целесообразно обращать особое внимание на развитие гибкости, для надлежащего формирования техники, координации и быстроты.

Гибкость позволяет совершать движения с необходимой амплитудой. Одним из важных факторов успешности и роста спортивных результатов является высокий уровень развития гибкости. Спортсмен, который обладает достаточной гибкостью, рациональнее использует свои физические качества и быстрее

овладевает техникой изучаемых движений. При плохо развитой гибкости искажается техника выполнения физических упражнений, и тем самым увеличиваются энергозатраты спортсмена. Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Пассивная гибкость достигается под действием внешних сил [70, 71]. Активная гибкость достигается путем волевых усилий самого спортсмена.

Гибкость, по мнению Васильева Е.П. [37], обусловлена рядом факторов. Анатомически возможная подвижность суставов определяется степенью соответствия сочлененных поверхностей и формой самих суставов.

В отечественной научной литературе впервые вопрос о подвижности в суставах был освещен П.Ф. Лесгафтом [99]. Совершенствование функции суставного аппарата, по мнению, П.Ф. Лесгафта, должно решаться путем выполнения простых упражнений.

По мнению Л.П. Матвеева, специфика гибкости состоит в том, что гибкость в большей мере обусловлена анатомо-морфологическими свойствами опорно-двигательного аппарата, чем другие. Проявление гибкости зависит не только от форм суставных поверхностей, но и от центрально-нервных факторов, обуславливающих тонус мышц и координации ее деятельности. Именно Л.П. Матвеев [108] впервые определил взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами и ее влияние на них. Гибкость существенно влияет на проявление силы, быстроты, ловкости и др. физических качеств и способствует успешному овладению рациональной спортивной техникой и созданию предпосылок для достижений высоких спортивных результатов. Основным средством увеличения и сохранения этого физического качества является двигательная активность. Наиболее успешно совершенствуется гибкость при условии регулярного выполнения упражнений на растягивание, характерной чертой которых является то, что эти упражнения производятся с максимальным размахом. Воспитание гибкости наиболее целесообразно развивать в единстве с другими физическими качествами. По мнению Е.П. Васильева [37], наиболее целесообразным считается

чередование упражнений на гибкость с упражнениями на силу и расслабление. Гибкость можно совершенствовать как в условиях тренировочной деятельности, так и в самостоятельных занятиях.

Таким образом, для развития гибкости, следует применять упражнения, характерной чертой которых является повышение амплитуды движений. Многие авторы рекомендуют применять махообразные движения телом или его отдельными частями с постепенным увеличением амплитуды.

Понятие «координационные способности» было введено в науку для обобщения и конкретизации понятия двигательного качества ловкости. На сегодняшний день специалисты пришли к пониманию, что оценивать и развивать координационные способности следует, основываясь на научной концепции их классификации. В.И. Лях [105] представил одну из таких концепций. Он выявил в двух классах «предметной» и «телесной» ловкости существование 16 специальных координационных способностей. Вместе со специальными координационными способностями В.И. Лях [105] выделял еще специфические координационные способности.

Москатова А.К. [115] трактует координацию как «результат сознательного, целенаправленного программирования взаимодействий звеньев двигательного аппарата в координатах пространства и во времени для выполнения конкретного технического приема или целенаправленного тактического действия на основе сенсорного контроля».

Координационная способность – это способность целесообразно строить целостные двигательные акты. Общей задачей при воспитании координационных способностей является оптимизация процесса их развития применительно к требованиям избранного вида спорта. Частными задачами являются обновление двигательного опыта спортсмена и совершенствование способности правильно регулировать мышечные напряжения в определенных пространственно-временных условиях. Средствами для развития координационных способностей являются различные гимнастические упражнения динамического характера. Это

могут быть упражнения без предметов и с предметом, простые и сложные упражнения на равновесие, акробатические элементы и т.д. [169].

В теории спорта, скоростными способностями принято считать комплекс функциональных свойств организма, которые обеспечивают выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени. Средства скоростной подготовки – это элементарные упражнения, которые требуют быстрой реакции, большой скорости выполнения отдельных двигательных действий, а так же максимальной частоты движений.

Каратэ – это высокоскоростной вид спорта, требующий максимальной концентрации внимания, и максимального проявления быстроты движений. Для развития быстроты целесообразно использовать упражнения из гимнастики и преимущественно из спортивных игр. Специально-подготовительные упражнения каратистов носят специфический характер выполнения взрывных элементов ударной и бросковой техники. Комплексным средством совершенствования быстроты единоборцев является применение средств соревновательных упражнений, различных связок и комбинаций ударов. Так, на этапе начальной спортивной специализации, следует обращать особое внимание на быстроту выполнения ударной техники, которая в свою очередь должна обеспечиваться надлежащей функциональной подготовленностью, в том числе и в развитии скоростных способностей.

Обобщение литературных источников по вопросам структуры построения тренировочного процесса, его закономерностей, выбора средств, методов, форм организации, целеполагания, особенностей сенситивных периодов и значимости тренировочного этапа (спортивной специализации) дает нам основание для рассмотрения других аспектов тренировочного процесса на данном этапе подготовки.

Таким образом, тренировочный этап (спортивной специализации) играет значимую роль в системе многолетней спортивной подготовки. Именно на этом этапе закладывается многообразие технических элементов, развитие основных

двигательных качеств, которые охватывают широкий спектр обще-подготовительных и специальных упражнений, а они в свою очередь являются фундаментом для дальнейшей специализации в системе многолетней спортивной подготовки.

1.2 Возрастные особенности детей 10-12 лет

Современная система подготовки спортивного резерва требует тщательного изучения процесса развития и роста детского организма на тренировочном этапе. Этот этап охватывает период развития ребенка, который характеризуется половым созреванием. Во время пубертатного периода в организме ребенка возникает бурная перестройка всех систем организма, выработка гормонов роста, значительные изменения в весе и росте, существенное изменение гормонального фона.

Как утверждает Л.Г. Забелина [74], гормональные изменения сопровождаются значительным ускорением в росте скелетной мускулатуры в возрасте 10-12 лет. Далее происходит увеличение мышечных волокон. Аэробные возможности организма близки к своему предельно возможному значению. Как отмечается в исследованиях Е.А. Коротковой [89], по причине интенсификации роста и активизацией обменных процессов, естественно возрастает потребность организма в пищевых нутриентах, а в частности белках, жирах и углеводах.

Значительные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. По данным И.Г. Огольцова [123], вес сердца, его толщина и ширина у мальчиков в возрасте до 12 лет больше, чем у девочек. Гетерохронность периодов развития сосудистой системы и усиление роста сердца приводят к уменьшению объема сосудов. Этот факт может быть причиной резкого увеличения артериального давления. Тренеру, у которого занимаются подростки, стоит внимательно

отнестись к выбору средств, оказывающих тренировочные воздействия на организм юных спортсменов. Целесообразно отслеживать динамику ЧСС в процессе тренировочных занятий. В то же время следует уделять внимание параметрам восстановления и адаптации к тренировочным нагрузкам, так как это может в значительной степени повлиять на развитие органов сердечнососудистой системы.

У детей в 10-13 лет начинается пубертатный период. В организме ребенка начинают преобладать признаки принадлежности к тому или другому полу.

По некоторым физиологическим данным, в подрастающем организме в период полового созревания в организме протекают процессы, которые характеризуются непропорциональным, дисгармоническим ростом отдельных частей тела. Данные В.Н. Платонова [136, 137] свидетельствуют об этапном становлении процесса полового созревания и делении на несколько стадий. Эти стадии характеризуются дисгармоничным увеличением поперечных и продольных размеров тела.

Физиологические изменения органов и систем органов у подростков имеют свои особенности, которые необходимо учитывать при планировании тренировочной деятельности. В связи с быстрым развитием организма появляются сложности функционирования легких, кровообеспечение головного мозга и миокарда. Отсюда вытекает ряд закономерных последствий. У подростков отмечается быстрое утомление, а также возникает эмоциональная лабильность. Дети, с преимущественным преобладанием в развитии роста, обладают меньшими показателями силы и работоспособности. Они быстрее устают во время физической работы, и им требуется больше времени для восстановления.

Знание сенситивных периодов развития физических качеств дают возможность грамотно выстроить систему преимущественной направленности тренировочных воздействий на каждом этапе многолетней подготовки. Изменения в показателях силы мышц до возрастного диапазона от 11 до 12 лет незначительно. Возрастной диапазон от 12 до 14 лет характеризуется

значительным увеличением темпов роста мышечной силы. В возрасте от 14 до 17 лет возникает наиболее стремительное развитие силовых способностей.

Быстрота поддается развитию в диапазоне от 7 до 17 лет. Сенситивным отрезком развития это качества принято считать возрастной период от 9 до 11 лет и в период полового созревания от 14 до 15 лет.

Скоростно-силовые показатели легче поддаются формированию в возрасте 10-14 лет. В дальнейшем увеличение данного показателя обусловлено воздействием специализированных тренировочных занятий.

По данным И.В. Муравова [116], развитие гибкости происходит наиболее интенсивно в возрасте от 6 до 10 лет. После 10 лет гибкость развивается с трудом, но поддается тренировке посредством применения специальных средств физического воспитания.

В период полового созревания в организме происходят значительные эндокринные изменения. Ключевую позицию в данном процессе занимает гипофиз и щитовидная железа. С началом полового созревания они начинают вырабатывать гормоны, стимулирующие работу других эндокринных желез. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов запускают интенсивное физиологическое развитие организма, что вызывает ускоренное увеличение показателей веса и роста. Так называемый «скачок роста» или пик роста у мальчиков начинается в 13 лет и заканчивается в 15, а у девочек обычно на 2 года раньше. Стоит отметить, что помимо половых отличий, здесь имеют место быть и отличия индивидуальные: одни начинают расти тогда, когда другие уже заканчивают.

На фоне эндокринных и физиологических изменений особым воздействием подвержена психика подростка. Ввиду того, что значительно увеличивается рост скелета подростка, такое развитие приводит к некоторой непропорциональности тела и угловатости подростка, что сказывается на ощущении подростком неловкости и неуклюжести. В связи с изменениями в сердечно-сосудистой системы, для подростков характерны резкие перепады сосудистого и мышечного

тонуса, что напрямую влияет и на их быструю смену физического состояния и соответственно психического. Перепад настроения может проявляться в различных формах. Быстро взрослеющий ребенок может подолгу гонять мяч во дворе и не чувствовать физической нагрузки, а в относительно спокойный период падать от усталости. Азарт и бодрость вместе с радужными планами молодого человека могут быстро поменяться на усталость, апатию, пассивность и разбитость. Процесс полового созревания сопровождается усилением эмоциональной нестабильности. В связи с этим, совокупность факторов, влияющих на состояние подростка, дают основание для возникновения ряда острых проявлений психики ребенка. Так, ему нелегко находить общий язык с взрослыми, иногда со сверстниками. Решением такого рода проблем занимается возрастная психология.

Процесс развития психических функций и личности человека на протяжении всей его жизни изучает возрастная психология. Главное отличие возрастной психологии от общей заключается в изучении динамики развития организма. Возрастная психология – это особая область психологических знаний, в контексте которой рассматривается процесс развития ребенка. Она дает характеристику возрастных периодов, а также логично объясняет и оперирует такими понятиями как «детство» и «возраст». По определению Л.С. Выготского [50], возраст, возрастной период – это цикл детского развития, имеющий свою динамику и структуру.

Стоит отметить, что психологический и биологический возраст может не совпадать с хронологическим возрастом ребенка, записанным в его свидетельстве о рождении. Возрастной период имеет уникальную и неповторимую особенность развития психических функций. Взаимоотношения ребенка с окружающими, его главной деятельностью в определенный период развития имеют границы. Эти границы у каждого отдельно взятого индивида могут сдвигаться, и поэтому один ребенок вступит в новый период раньше, а другой позже. Особенно варьируются эти границы в период полового созревания. Это объясняется не только

гетерохронностью развития психических функций и систем, но и индивидуальными особенностями конкретного ребенка.

Для более детального рассмотрения вопроса о происходящих изменениях в психике современного ребенка стоит тщательно изучить периоды, границы этих периодов, в процессе взросления юного спортсмена.

Начальные возрастные периоды образуют детство, целую эпоху, которая является, по сути, периодом для подготовки к взрослой жизни. Детство – явление историческое, его содержание и продолжительность изменялось на протяжении всего существования человека: в первобытную эпоху детство было короче, чем в средние века, а детство современного ребенка еще больше растянулось во времени, наполнилось сложными видами деятельности. Дети имитируют в своих играх отношения взрослых, семейные и профессиональные, осваивают основы наук. В зависимости от уровня социально-экономического и культурного развития общества, в котором живет, воспитывается и обучается ребенок, меняется и сама специфика протекания детства. Напрашивается такой вопрос: когда кончается в наше время детство? Детская психология, как первая часть возрастной, охватывает процесс взросления ребенка от рождения до 7 лет. Но мы видим, что современное детство продолжится и после семи лет, когда ребенок поступает в школу. Младший школьник все еще остается ребенком, более того, некоторые психологи рассматривают такое понятие как «затянувшееся детство», которое протекает в период подросткового возраста. Очевиден тот факт, что какой бы мы точки зрения не придерживались, настоящая взрослость наступает в 15 или 17 лет, уже за порогом школы.

Интересующий нас возрастной период – 10-12 лет, находится в границах подросткового возраста, который связан с перестройкой организма ребенка и половым созреванием. Границы этого периода, как уже было сказано, варьируются, поэтому кто-то взрослеет раньше, кто-то позже, у одних пубертатный период наступит в 11 лет, а у кого-то в 13. Начинается этот период,

как правило, с кризиса, и поэтому весь период протекает трудно и для ребенка, и для близких ему взрослых.

Границы подросткового возраста достаточно не определены. Начало этого периода характеризуется изменением социальной ситуации развития. В психологии данный период называют переходным, критическим возрастом и он связан с началом полового созревания.

С. Холл впервые описал психологические особенности подросткового возраста и указал на противоречивость поведения ребенка. Представления о подростковом периоде в психологии он обозначил как кризисный период развития. Негативные явления кризисного периода С. Холл связывал с переходностью данного периода в онтогенезе. В.И. Слободчиков [158] указывает на адекватность оснований, связанных с бурными изменениями в анатомии и физиологии подростка. У подростка прослеживается интенсивный рост, увеличивается масса тела, быстро растет скелет, развивается сердечно-сосудистая система. Наряду с этим, идет половое созревание. В связи с перестройкой организма у подростка может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость и депрессия. Многие начинают чувствовать себя неловкими, беспокоятся о своем внешнем виде. Но вместе с этим, психологами признано, что анатомо-физиологические изменения не могут рассматриваться как причины его психологического развития. Изменения имеют опосредованное значение [67].

Подростковый возраст характеризуется определенными временными трудностями, обусловленными значительной перестройкой нейроэндокринных отношений в организме и всеми вытекающими из этого последствиями, поэтому реакция подростков на происходящие с ними физическими изменениями исследовалась многими учеными. Например, Дуайер [212] и Мэйер [221] констатировали тот факт, что 30 % девочек и 20 % мальчиков подросткового возраста испытывают беспокойство по поводу своего роста, мальчики боятся оказаться – слишком маленькими, а девочки - слишком высокими. Именно в это

время приобретает и лишний вес, который представляет собой важную проблему для подростков.

В подростковом возрасте, мальчики и девочки обретают специфическую тревогу по поводу развития своих гениталий. Мальчики демонстрируют живой интерес к развитию половых органов, девочки же, наоборот, меньше интересуются развитием гениталий, их озабоченность в основном связана с ростом груди, которая является наглядным доказательством женственности. Как ни парадоксально, но первые менструации вызывают меньший интерес, несмотря на то, что с точки зрения многих исследователей являются основным феноменом женского полового созревания.

В социальном плане развития, ситуация складывается следующим образом:

1. Подросток продолжает находиться в тех же условиях семьи, школы, сверстников, но изменяются его ценностные ориентации. Подросток в стремлении к независимости сталкивается в семейных отношениях с тем, что родители зачастую относятся к нему пока еще как к ребенку.
2. Подросток, с одной стороны, желает оторваться от мира детства, стать самостоятельным и считает себя вполне взрослым, с другой – его привлекает детская беззаботность, потому как в ней меньше обязанностей и ответственности.
3. У подростка меняется отношение к школе, так как она становится местом активных взаимоотношений со сверстниками.

Исследования Н.Э. Касаткиной [83] дает нам основания говорить о том, что подросток ярко проявляет себя в играх, причем игры с элементами соперничества наиболее предпочтительны для них. Наряду с этим, школьное обучение начинает приобретать особую теоретическую значимость. Область знаний, в которой подростки знакомятся с множеством фактов, открывает возможность для них поделиться рассказом со сверстниками или даже выступить с докладом в классе. Причем подросткам интересны не сами факты, а желание проникнуть в их сущность, разобраться о причинах возникновения. Однако проникновение в

сущность не всегда может отличаться глубиной. В мыслительной деятельности продолжает занимать большое место образы и представления, поэтому часто мелкие детали, образы, мелкие факты мешают выделить главное и сделать обобщение. Для подростков и для младших школьников характерна установка не на то, чтобы обдумать материал, осмыслить его, а скорее на то чтобы его запомнить.

Л.С. Выготский [46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56] отмечает, что для подростков характерно формирование идеала. Для подростка идеал, это тот образ, которому он готов подражать как внешне, так и внутренне. Скорее этот образ копируется с героя кино, чем с реального человека. Это обуславливается тем, что подросток продолжает жить в иллюзорном мире. Это может привести подростка к замыканию в себе и отчуждению.

В эмоционально-волевой сфере подросток проявляет себя страстно и бурно. На малейшее замечание или критику подросток может отреагировать эмоционально и негативно, так как не секрет, что в данный период ребенку присуще недоверие, раздраженность, слабость самоконтроля. Однако если деятельность у подростка вызывает положительные эмоции, то он может сосредоточенно и долго заниматься ею. В этом возрасте хорошо развита самостоятельность. Ученик-подросток старается сделать задание сам, нежели списать его с доски или у соседа по парте.

Дружба в подростковом возрасте носит особенно длительный характер и может сохраниться на всю жизнь. Коллектив, друзья для него становятся практически всем, поэтому мнение товарищей становится особенно значимым. Также у подростков начинают складываться свои взгляды, устои и правила, моральные принципы, независимые от случайных влияний. Возникает своя система требований и норм, принятая в подростковой среде, при чем, если данная система не совпадает с моральными требованиями взрослых, часто подросток выберет ту, которая возникла среди его сверстников и принята в его коллективе.

В периодизации Д.Б. Эльконина [201, 202, 203, 204], как и в теории Л.С. Выготского [49, 50, 51, 52, 53], подростковый возраст связан с появлением новообразований в развитии. Эти новообразования появились из ведущей деятельности предшествующего периода развития. Согласно данной теории, учебная деятельность подростка, «разворачивает» его сознание от направленности на мир к направленности на самого себя. К концу младшего школьного возраста и началу подросткового, учебная деятельность ребенка переходит на более высокий уровень, она становится деятельностью, направленной на самосовершенствование и самообразование ребенка [203].

Многие исследователи подросткового возраста И.А. Донцов, А.Г. Ковалев, А.И. Кочетов, Д.В. Колесов и др. пришли к выводу о том, что именно в подростковом возрасте четко выражается потребность в самовоспитании и работе над собой. Этот возраст характеризуется формированием у ребенка чувства собственного достоинства, который выражается в потребности в самоопределении.

У ребенка этого возраста возникает склонность к самоанализу, личностной рефлексии, что является благоприятной предпосылкой и важным условием развития саморегуляции деятельности.

В отличие от младших школьников, у подростков происходит коренная перестройка структуры волевой активности. Подростки значительно чаще регулируют свое поведение. В то же время, механизмы волевой активности недостаточно сформированы. На эмоционально-волевом уровне это затрудняет саморегуляцию [173]. В данном контексте происходит смена ведущей деятельности подростка. Ее роль заключается в реализации социально-значимой деятельности. По мнению ряда авторов, таких как Л. И. Божович, Д. И. Фельдштейн, Д. Б. Эльконин, средством реализации данной деятельности служит учение, общение и общественно-полезный труд.

Таким образом, на фоне развития ведущей деятельности начинается развитие психических новообразований данного возраста, которое охватывают в

этом периоде все стороны развития личности: изменения происходят в области морали, в половом развитии, в высших психических функциях и эмоциональной сфере. В частности, происходит качественное изменение мышления подростка. Происходит переход от наглядно-образного мышления и начальных форм словесно-логического к гипотетико-рассуждающему мышлению, в основе которого лежит высокая степень обобщённости и абстрактности. В 11-12 лет у детей появляется желание иметь свою точку зрения, ребенок старается ее отстаивать, но при этом всё взвесить и осмыслить, ярко выражена потребность в раздумьях о себе и окружающих, в размышлениях о предметах и явлениях.

Из всего выше сказанного, можно сделать вывод о том, что подростковый возраст является критическим для ребенка и требует сознательности и особого отношения со стороны взрослых к кризисному периоду. Однако в тоже время данный период является благоприятным для закладки фундамента моральности, нравственности и формирования волевых качеств личности.

1.3 Морально-нравственные и волевые качества как компонент структуры личности спортсмена-единоборца

Процесс морально-нравственного и волевого развития юных спортсменов заключается в становлении общечеловеческих нравственных идеалов, воспитании гражданской зрелости, мотивов и интересов, высоких нравственных потребностей. При изучении данного явления, мы обращаем внимание, прежде всего, на основы морально-нравственных ценностей и волевых качеств. Наличие таких качеств обеспечивает успех формирования активной нравственной позиции ребенка, который может ставить перед собой цели, принимать ответственные решения в трудной жизненной ситуации, а не только на спортивной арене.

Проблема становления личности – одна из самых сложных проблем человечества, она является актуальной в философии и социологии, педагогике и психологии. Эти науки взаимосвязаны, сплетены общей идеей становления жизнедеятельности и развития человека как личности. Например, в философии, проблема личности связана с тем аспектом жизни человека, который раскрывается в поисках его предназначения и места человека в мире, в смысле его существования. Ценность жизнедеятельности и существования человека как центра мироздания, во все времена была актуальной проблемой философского осмысления.

Процесс становления человека как личности, его духовное начало были раскрыты в работах Г.С. Батищева, М.М. Батахина, Н.А. Бердяева, В.В. Зеньковского, В.В. Розанова, В.С. Соловьева и др. Проблемы развития личности рассматривались в трудах Б.Г. Ананьева, Л.И. Анцыферова, В.И. Андреева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубенштейна и др. Ученые обращают наше внимание на то, что человеку необходимо заниматься саморазвитием. Развитием волевой сферы личности занимались и зарубежные ученые [208, 210, 213, 215, 217, 218, 220, 225, 227, 228].

Общество всегда создавало эталон личности. Одной из главных целей гуманного общества является вопрос развития человека, раскрытия его творческих способностей. Все внимание гуманистической педагогики направлено на целостную личность, проявляющую свои уникальные стороны, стремящуюся к максимальной реализации своих потенциальных возможностей.

Отечественный деятель философии В.С. Соловьев связывал человеческое развитие с самоутверждением. Он полагал, что развитию личности способствуют три силы – движение жизни, созидание целостности человека и свобода личной жизни. Развитие индивидуальности человека всегда соответствовало эпохе, в которой он жил. Самоутверждение и раскрытие индивидуальных черт личности должно рассматриваться в определенном социуме и анализироваться со стороны конкретных условий среды жизнедеятельности человека.

Человек всегда оценивается со стороны моральных норм, человеческих ценностей, принятых в таком обществе и культурной среде, к которой он принадлежит. Моральность личности рассматривается как явление оценки других, общества. Ориентация же на самостоятельные абсолютные принципы и ценности – это нравственность [117]. Однако мы придерживаемся подходов профессора Б.П. Яковлева, который определяет данные понятия как тождественные. В связи с этим, рабочим понятием в нашем исследовании, трактовка данного аспекта при определении моральных и нравственных компонентов видится нам в использовании понятия морально-нравственных качеств. Процесс развития морально-нравственных качеств в системе спортивной деятельности определяется нами как морально-нравственная подготовка. Развитие волевой сферы видится нам в неразрывном единстве воспитания морально-нравственных и волевых качеств.

Моральная сторона личности обусловлена понятиями кодекса чести, честного слова перед другими, обществом, окружающими. В таком порядке человек принимает на себя обязательства выполнять правила и соблюдать нормы, установленные обществом.

В.Н. Казанцев [81] полагает, что волевые качества характеризуются единством потребностей, чувств, мыслей, действий, осознанным отношением и реализуется в адекватных поступках и поведении человека в обществе.

В.В. Находкин [117] рассматривает проблему нравственно-волевого развития личности подростка под руководством тренера. Он полагает, что подростковый возраст самый благоприятный период в спортивной деятельности для стимулирования самовоспитания нравственно-волевых качеств. Его предположение о том, что подросток включен в общую коллективную деятельность и это дает ему возможность осознать самого себя через оценку его поведения другими людьми, можно считать вполне разумным. В то же время, критика со стороны тренера и товарищей по спорту, может оказать подростку большую помощь в развитии нравственных и волевых качеств.

Человек всегда к чему-то стремится, и его стремление основано на его интересах и предпочтениях. Таким стремлением для подростка может стать спортивная деятельность и погружение в деятельность спортивного коллектива. Движущей силой развития морально-нравственных и волевых качеств, как считает Чедова Т.И. [189], является преодоление подростка его внутренних противоречий между потребностью признания его в коллективе, стремлением к достижениям и теми побуждениями, которые мешают этому. У подростка возникает состояние раздвоенности и морально-психической напряженности, которая ставит его в условия выбора между личными потребностями и общественными нормами. Такое напряжение является движущей силой развития морально-нравственных и волевых качеств. Подростку приходится действовать в соответствии с общепринятыми нормами и ему приходится мобилизовать свои морально-нравственные качества.

Если рассматривать общепринятые нормы в контексте спортивных единоборств, то ярчайшим примером морально-нравственных норм в сочетании с проявлением воли и соблюдение правил поведения может послужить древняя восточная культура. В традиционных восточных боевых искусствах существуют правила, они прописаны и обязуют каждого занимающегося единоборствами выполнять их, как принято в этой среде. Согласно кодексу Гичина Фунакоши, основателя современного каратэ, первым правилом каратэ является соблюдение этикета. Оно трактуется по-разному, но сходится в своей сущности к следующему понятию: «Каратэ начинается с поклона и заканчивается поклоном». Многие мастера трактуют эту мысль как понятие о том, что каратэ начинается с некоего правила, с уважительного отношения друг к другу, с уважения и почитания старших и своего «сэнсея» (тренера), своих товарищей по команде.

В.В. Белорусова [30], размышляя на тему влияния занятий в спортивной секции на моральную сторону личности, заявляет, что спортивная деятельность при соответствующих педагогических условиях развивает и формирует морально направленные и волевые качества.

Действительно, занятия спортом, а в частности, восточными единоборствами, в которых содержится глубокая философская мысль, широкое понимание мировоззренческих идей, понимание моральных и этических правил, безусловно, способствуют формированию морально-нравственных качеств подростка. Однако хороший спортсмен не может рассматриваться только лишь со стороны морально-нравственного аспекта. Прежде всего, спортсмен характеризуется как человек, наделенный бойцовскими качествами, готовый вступить в противоборство с противником на спортивной арене. Проявления волевых усилий, большой волевой напряженности определяет спортсмена высокого класса.

Загайнов Р. пишет, что, по его наблюдениям, спортсмен-чемпион в соревновательных условиях, а в частности в таких кризисных ситуациях как предстартовая лихорадка или нахождение спортсмена в условиях враждебности зрителей или «засуживания», максимально мобилизует внутренние ресурсы, проявляет волевые качества. Это позволяет предполагать, что воля в жизни спортсмена играет весьма значимую роль.

В словаре Ожегова С.И. понятие воля трактуется следующими положениями: 1) способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели; 2) сознательное стремление к осуществлению чего-нибудь; 3) пожелание, требование; 4) властность, возможность распоряжаться; 5) свобода в проявлении чего-нибудь; 6) свободное состояние (не взаперти, не в тюрьме и т. п.) [124].

Еще Аристотель ввел понятие воли в систему категорий науки для того чтобы объяснить, как поведение человека реализуется в соответствии со знанием, которое лишено, само по себе, побудительной силы. У Аристотеля воля выступала как фактор, способный изменять поведение: менять направление и темп, останавливать его или инициировать [158].

В 1873 г. И.М. Сеченовым впервые дана научная трактовка понятию воля: «Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, –

это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения» [174 с. 83].

К.Н. Корнилов дал следующее определение воли: «Воля – это способность и умение человека сознательно направлять свою деятельность в соответствии с определенными целями, принципами и задачами, способность преодолевать препятствия на пути к достижению поставленных целей» [87 с.4].

По мнению Р.С. Немова [118], волевой акт всегда связан с приложением усилий, принятием решений и их реализацией. Воля предполагает борьбу мотивов. Этот признак, по его мнению, и отличает волевое действие от остальных. Так же, волевое усилие проявляется в конкурирующих условиях, разнонаправленных влечений, которые не в состоянии победить без принятия волевого решения.

С.Л. Рубинштейн писал: «Волевое действие – это... сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом» [148 с. 24].

С.Д. Смирнов [159] считает, что волевое действие необходимо отличать от обычных произвольных действий, которые совершаются взрослым человеком в повседневной жизни. Произвольное действие, как полагает автор, совершается с сознательным намерением и подчинено цели. Наряду с этим, оно противопоставляется непроизвольным реакциям, совершаемым очень часто автоматически и не являющимся действиями в прямом смысле слова. Воля – это управление своими поступками и действиями. Преднамеренная, произвольная, проявляемая с помощью волевых усилий деятельность, характеризуется как волевая активность. Волевое усилие – сознательно совершаемое усилие над собой, которое является основанием для каких либо действий. Как считает, Гогунев Е.Н. [57] интенсивность волевых усилий зависит от силы мотива и от

энергетики активности. Интенсивность волевых усилий определяется силой мотива к действию, энергетикой активности и нравственными личностными качествами. Так же, он свидетельствует о том, что сила воли – это способность человека произвольно регулировать собственную активность и проявляется она в стремлении действовать сознательно.

Воспитание волевых качеств спортсмена играет значительную роль в системе спортивной тренировки и обуславливает успех в спортивной деятельности [149]. В спортивной психологии основными волевыми качествами принято считать целеустремленность, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание. По мнению Л.П. Матвеева [108], волевые качества не поддаются прямой оценке, дать четкое разграничение их роли очень трудно. Тем не менее, основываясь на практическом опыте, имеет смысл говорить о том, что независимо от вида спортивной деятельности, спортсмену нужны в совокупности все развитые волевые качества, поэтому воспитание этих качеств должно входить в основное содержание подготовки спортсмена.

Б.Н. Смирнов (1984) дал следующее определение: «Волевыми качествами личности называются конкретные проявления воли, обусловленные характером преодолеваемых препятствий». В то же время, Е.П. Ильин [79] считает, что это одно из самых удачных формулировок, но тем не менее нуждается в корректировке и трактует это определение по-своему: волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.

По определению Е.П. Ильина, «воля — это сознательное управление человеком своими действиями и поступками, своей деятельностью и поведением» [80, с.32]. Р.Я. Пилюян [131] определяет волю как психическую деятельность человека, при управлении своими мыслями, желаниями, действиями для достижения поставленной цели при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений.

Ряд диссертационных исследований, отражающих проблему морально-нравственной и волевой подготовки, воспитанию моральных и волевых качеств, направлены на изучение данного вопроса. Это работы Е.А. Байер, В.В. Находкина, Ю.В. Шевчук [22, 23, 117, 191].

Особый интерес вызывают исследования Л.Г. Авдониной, Л.В. Логинова, С.Б. Петрыгина, О.И. Строгонова, Чедовой Т.И., М.С. Терзи, Пилипко В. Ф., Гавричкин С. В., Севрюков А. Н., раскрывающие вопросы воспитания моральных и волевых качеств юного поколения, средствами восточных единоборств [1, 104, 116, 162, 189, 171, 129].

Целеустремленность предполагает наличие у человека характерных особенностей деятельности, которые направлены на достижение цели. Инициативность характеризуется как способность человека самостоятельно ставить цели и организовывать свои действия для достижения этих целей. Дисциплинированность предполагает наличие способности, выработанной в процессе воспитания, подчинять волевые проявления необходимости, требованиям, нормам, которые диктует общество. Решительность характеризуется способностью человека самостоятельно принимать решения и претворять их в жизнь. Смелость и решительность – это способность затрачивать необходимые волевые усилия, связанные со знанием той или иной опасности, требующих преодоления отрицательных эмоций [149].

Во многих исследованиях, посвященных теме воспитания волевых качеств спортсмена, толкование этих качеств может быть несколько различным. Самообладание – способность сохранять ясность ума, управлять своими действиями и чувствами в условиях высокого эмоционального напряжения. Настойчивость понимается как способность достаточно длительно, не снижая активности и энергии, добиваться поставленной перед собой цели, вопреки препятствиям и трудностям. К инициативности добавляется самостоятельность и характеризуется способностью действовать не только инициативно, но и, не поддаваясь при этом влияниям других людей [21].

Развивать волевые качества, особенно благоприятно посредством занятия спортом. Соревновательный фактор, как неотъемлемый элемент спортивной деятельности, позволяет проявить спортсмена крайние усилия, и, следовательно, продуктивно содействует упражнению и созданию его волевых механизмов. Спортивные соревнования являются наилучшим и естественным методом для упражнения крайних усилий [111].

В то же время возникает потребность не только в формировании воли, но и в диагностики волевой сферы личности. Психологи, изучающие волевые качества спортсмена, выбирают такие методики, в которых фиксируются действия спортсмена в соревновательной обстановке или выбираются такие тестовые методики, в которых обязательно присутствует элемент соревновательной деятельности.

Как считает А.В. Веденов [38], немислимо формирование воли у ребенка вне коллектива, причем такого коллектива, который углубляет и развивает черты коллективизма. Именно в коллективе начинают формироваться нравственные отношения, которые основываются на взаимопомощи, сотрудничестве и взаимовыручке, требующие умения наладить контакт и учитывать интересы других.

В исследовании Р.С. Немова [118] мы подчеркнули тот факт, что развитие воли тесно связано с развитием и обогащением нравственно-мотивационной сферы. Необходимость включения в нее все более высоких мотивов, способность выделить и оценить нравственную сторону в поступке, является неотъемлемой чертой воспитания воли. Мотив поступка, при участии воли, становится регулируемым, а поступок произвольным. Исходя из выше сказанного можно, сделать вывод, что занятия единоборствами, где нужно много трудиться и выполнять монотонную работу, благоприятно влияют на развития у ребенка саморегуляции, так как в определенных условиях происходит упражнение в волевых усилиях. Данное явление подтверждает мысль о том, что волевое усилие,

подкрепленное высоким уровнем мотивации, может перейти в привычку концентрировать внимание и волю на выполнение поставленной тренером задачи.

По мнению Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни, способность к саморегуляции возникает при наличии ряда специальных умений и навыков, таких как правильное восприятие предъявляемых требований со стороны тренера-преподавателя, товарищей по команде, родителей; оценка своих возможностей и возможности получения помощи со стороны; умение превозмочь другие желания, которые мешают выполнить предъявляемые требования, анализом встречающихся трудностей [144].

Исследования В.Д. Сен [155] показывают нам данные о мотивации спортсменов, занимающихся Восточным боевым единоборством Кудо, степени сформированности представлений подростков о нравственно-волевом поведении. В ходе анкетирования выяснилось, что на первом месте среди причин, по которым подростки стали заниматься Кудо, стоит желание научиться самообороне и желание быть сильным. На втором месте – желание добиться высоких результатов в спорте. На третьем – по причине того, что это модно.

Подростку приходится совершать нравственный выбор, требующий от него волевого усилия, связанного с отказом от чего-то приятного. Ему необходимо упорно трудиться и настойчиво тренироваться, соблюдать строгий режим, выдерживать тренировочные нагрузки, следить за рационом питания, в общем и целом подчинить свою деятельность задаче достижения поставленной цели. Осознание нравственных потребностей определяет моральный выбор, который в свою очередь характеризует сформированность нравственно-волевых качеств.

Анализируя исследования М.Я Набатниковой и В.Ф. Ковалевского [85], мы обратили особое внимание на тот факт, что, исходя из условий и содержания организации различных форм работы по физическому воспитанию, использование различных средств и методов и соответствующей организацией тренировочного процесса невозможно создать средствами отдельного вида спорта. Поэтому целесообразно и то, что использование на тренировке специфических средств и

элементов других видов спорта, способствует корректировки воспитательных воздействий посредством смежных дисциплин. Этот аспект был продуман и в нашей модели морально-нравственной и волевой подготовки, на основе элементов контактных видов спорта. Включение в модель подготовки элементов других видов спорта, на наш взгляд оправдано, и отчасти компенсирует недостаток процесса воспитания морально-нравственных и волевых качеств в системе подготовки в рамках отдельного вида спорта.

Один из основных доминирующих мотивов поведения юного спортсмена, выявленных психологами, является стремление подростка занять достойное место среди сверстников в спортивном коллективе. Это обусловлено возрастными особенностями подростка – стремлением к самоутверждению. От профессиональной компетенции тренера во многом зависит направить это стремление в нужное русло. Не следует забывать и о том, что потребности становятся мотивами лишь тогда, когда осознаются как объекты, которые должны быть удовлетворены и подталкивают подростка к активной деятельности. Особое место занимают такие мотивы, как желание стать лучше, добиться похвалы тренера, получить награду и встать на высшую ступеньку пьедестала.

Однако существует и другая «сторона медали». Результаты ряда исследований, направленных на поиск проблем, связанных с ослаблением мотивации, говорят нам о том, что одной из основных причин такого явления является угасание стремлений и чувств подростка, сопряженных с осознанием потребностей в занятиях спортом [22, 198, 167]. Данная проблема освещена в исследовании Коробейниковой Ю.В. [88]. Результаты работы показывают: дети осознают, что спорт полезен для их здоровья и помогает им быть сильными и выносливыми, однако в значительной степени особое влияние на формирование интереса к занятиям оказывают их родители. Следовательно, важно помнить о том, что необходимо вести плотную системную работу с родителями, которая будет способствовать осведомленности родителей о жизни детского коллектива, а не только лишь для налаживания оптимальных форм взаимодействия.

Согласно концепции А.Н. Леонтьева [98], мотив – это предмет удовлетворения потребностей, и в то же время, нет необходимости формировать мотив, поскольку его следует актуализировать. Такая актуализация подлинной нравственной направленности мотива может обеспечить создание особых условий, которые будут определять готовность юного спортсмена совершать поступки на пользу коллектива. По мнению А.В. Зосимовского, так называемая «личная жертва» ради чего то, будет неоднозначна для разных подростков. Для одного такая «жертва» покажется минимальной, для другого максимальной, но так или иначе, нравственный волевой поступок на пользу коллектива или товарищей, вопреки личным интересам и желаниям, связан с внутренней борьбой мотивов подростка [76, с. 99]. Стремление подростка действовать постоянно на благо общего дела, ради коллектива, растет по мере развития общественного опыта. Таким образом, осознание личной ответственности перед товарищами, тренером, коллективом, желание оправдать доверие команды, которое закладывается тренерами с раннего детства, являются фундаментом для начала проявления моральных поступков в коллективе.

Воспитание морально-нравственных и волевых качеств зависит от многих факторов, одним из немаловажных является процесс постановки цели и создание эффективных путей ее достижения. На протяжении всей сознательной жизни человек всегда ставит перед собой цели. Достижение целей требует определять способ и характер действий подростка, которые он должен подчинять своей воле. Зачастую подростки руководствуются стремлением достигать ближайшие цели, так как не все могут удерживать в сознании отдаленную цель. Важно создать условия для достижения ближайших целей, поэтапную реализацию их в реальность и способствовать увеличению морально-нравственных напряжений подростка. Правильная структуризация целей, иерархичная последовательность достижения результатов в процессе занятиями единоборствами, где необходимо достигать мастерства посредством долгих лет упорных занятий, является

значимой составляющей воспитания морально-нравственных и волевых качеств спортсмена-единоборца.

Достижение целей и желаемых результатов требует прежде всего раскрытия такого волевого качества как целеустремленность. Безусловно, правильная постановка целей зависит во многом от компетентности тренера, но не менее важно и то, насколько спортсмен будет иметь желание ее осуществить. Развитие целеустремленности требует проявления волевых усилий и стоит отметить, что это весьма долгий и непростой процесс. Как отмечает Максачук Е.П. [106], в процессе воспитания целеустремленности, прежде всего, необходимо заинтересовать детей в поставленной цели, обозначить перспективы, так как стремление реализовать немеченые планы, которые не подкреплены интересом, обречены на провал.

Спортсмены должны понимать, что цели могут быть различной срочности и ориентироваться во времени их выполнения. Тренер может дать установки для всей команды, и для каждого в отдельности, тем самым дифференцировать цели. Для оптимизации деятельности спортсменов следует хорошо спланировать систему контроля над поставленными целями [6]. Полученная информация позволяет комплексно, аналитически и достоверно корректировать структуру системы подготовки спортсменов. На начальных этапах тренировочного процесса стоит поощрять стремление к достижению цели, привносить элемент оптимизма, отмечая успехи каждого.

От постановки цели тренировочного занятия до соревнования происходит комплексная интеллектуальная работа, которая естественно интегрируется в волевою подготовку и имеет немаловажное значение для конечного результата. От правильной оценки ситуации спортивной борьбы, качественного и полного рассмотрения возможных вариантов событий зависит степень подготовленности воспитанника к предстоящей борьбе и глубины проявления волевых качеств.

С таким мотивом деятельности, как целеустремленность, неразрывно связано такое морально-нравственное качество, как ответственность.

Ведущие мотивы, которые заставляют активно действовать юного спортсмена в коллективе – это чувство долга и ответственности. Так, в процессе подготовки необходимо помнить о том, чтобы у спортсмена было чувство причастности к общему делу [167]. Именно в таких условиях возникает чувство ответственности и, в конечном счете, приобретает коллективный характер. Осуществление поставленной цели требует от юного спортсмена активизации таких импульсов, которые бы способствовали достижению определенных результатов и соответствуют поставленным задачам. Другими словами, личность юного подростка должна обладать таким качеством как общественная инициатива. В нашем исследовании оно обозначено как инициативность и самостоятельность.

Общественной инициативой именуется качество, выражающееся в способности юного спортсмена ставить цели самостоятельно, искать и находить пути их осуществления и организовывать свою деятельность в соответствии с намеченными планами. Волевое усилие, связанное с общественной инициативой, с умением достигать поставленных целей отлично формируется в условиях тренировочных занятий. Поступки и действия, связанные с затратой большого количества времени, требуют энергии, как физической так и интеллектуальной, поэтому юный спортсмен вырабатывает таким образом способность к равномерному их распределению. Следовательно, такое проявление волевых усилий невозможно без общественной инициативы. Подростку необходимо проявлять волевые усилия для совершения морально-нравственного поступка.

Морально-нравственная подготовка – это спортивно-педагогический процесс, направленный на воспитание морально-нравственных норм поведения и ценностей, принятых в спортивно-культурном сообществе, которыми руководствуется личность (спортсмен) в различных жизненных ситуациях. Данное определение является рабочим понятием в нашем исследовании.

Таким образом, одними из основополагающих качеств спортсмена являются целеустремленность, общественная инициатива и ответственность перед

тренером и коллективом при совершении морально-нравственного поступка, что в свою очередь определяет волевою зрелость подростка как способность к нравственному поведению и высокой степени организованности юного спортсмена.

1.4 Пути повышения эффективности морально-нравственной и волевой подготовки

Рассматривая вопрос эффективности чего-либо, стоит разобраться в значении слова, его понятии, к чему это понятие относится, или другими словами, относительно чего рассматривается эффективность. В нашем случае эффективность или действенность этого явления рассматривается в контексте спортивной тренировки. Эффективность, в толковом словаре Ожегова трактуется как «дающий эффект» или «действенный», «эффективный способ» [124]. Поиск действенного способа повышения морально-нравственной и волевой подготовленности спортсмена является первоочередной в нашем исследовании.

Исследованием различных возможных вариантов повышения уровня морально-нравственной и волевой подготовленности в различных аспектах жизнедеятельности занимались многие ученые. Интерес вызвали исследования, направленные на поиск решения проблем воспитания морально-нравственных и волевых качеств среди юношей допризывного возраста, военных летчиков, курсантов, в рамках подготовки к службе в Вооруженных Силах РФ, военно-учебных заведений, курсантов юридических институтов МВД России, и др. Данными вопросами занимались следующие ученые: С.Б. Элипханов, 2007; Ю.А. Морозов, 2003; А.В. Симоненко 1998; А.В. Грунин 2011; Ж.В. Жаданова 2010; С.М. Шингаев 2001; В.Н. Соколенко 2002; С.И. Мирошниченко 1999; Ф.Д.

Рассказов 2000; М.Н. Фомичев 2001; и др. [200, 114, 157, 60, 73, 194, 160, 112, 146, 181].

Исследования, проводимые учеными-тренерами, педагогами в системе спортивной подготовки в рамках тренировочного процесса, направленные на повышении уровня морально-нравственных и волевых качеств, имеют для нас особый интерес. Так, особого внимания заслуживают исследования следующих авторов: А.Ю. Щербакова (2006); О.И. Строганов; Е.А. Байер (2000); В.А. Новокрещенов (2005); А.Е. Батурин (2006); В.В. Пятков (1999); А.Н. Мартыненко; С.А. Семенов (2004)[199, 162, 22, 119, 28, 145, 107, 153].

Вопросами психологической подготовки в единоборствах занимались ряд исследователей, среди которых особого интереса заслуживают работы Кошелева Ю.П., Кузнецова А.С., Мордвинцева Д.Н., Петрыгина С.Б., Пилипко В.Ф., Сактагановой Т.С., Терзи М.С., Чемезова А.И., Ярошенко Д.В., Олисов Д.Г. Таймазов В.А., Бабаков А.И. [17, 91, 93, 113, 127, 129, 130, 151, 171, 190, 207, 126, 165].

Неоднократно приходится убеждаться, что при встрече двух приблизительно одинаково подготовленных в технико-тактическом и физическом плане соперников на ответственных соревнованиях победителем выходит тот, кто обладает высоким уровнем морально-нравственной и волевой подготовленности.

Рассмотрим способы повышения морально-нравственной и волевой сферы в системе спортивной подготовки средствами занятий единоборствами. Ряд исследований говорит нам о том, что единоборства, как средство воспитания моральных и волевых качеств имеет особую значимость в системе педагогических знаний.

В исследовании Семенова А.В. [152] процесс воспитания моральных и волевых качеств рассматривается в контексте построения педагогической технологии у военнослужащих с использованием единоборств. Целью данного исследования являлось определение основных составляющих компонентов деятельности руководителей занятий по воспитанию моральных и волевых

качеств и рассмотрение вопроса о системе организации этого процесса. В исследовании выделены основные составляющие педагогического воздействия: совершенствование волевых качеств, совершенствование и расширение условий для самостоятельных занятий по физической подготовке, проведение тренировок с использованием единоборств. Результаты исследования свидетельствуют о том, что содержание и методика направленного воздействия на воспитание морально-нравственных и волевых качеств с использованием единоборств, способствует положительной динамике физического и психического состояния.

Интерес к проблеме разных подходов к пониманию структуры и характеристики воли, а также изучение и развитие волевых качеств спортсменов-дзюдоистов представлен в работе Багадировой С.К. (2008). Обобщение теоретических данных и анализ литературных источников позволил исследователю сделать заключение о том, что воля – это способность человека достигать поставленную цель, преодолевая внутренние и внешние препятствия через волевые усилия. Наряду с этим, автор указывает на тот факт, что волевое усилие является специфическим механизмом воли. Возникновение усилия происходит не спонтанно, а под влиянием самостимуляции: самоприказы, самоодобрение, самоубеждение, воспоминания об успехах, актуализация чувства долга, чувства собственного достоинства и т.д. Ключевым звеном исследования являлось внедрение форм самостимуляции по А.И. Высоцкому через аутогенную и идеомоторную тренировку. Обучение навыкам самостимуляции проходило в течении 9 месяцев в групповой и индивидуальной форме. Эффективность развивающих занятий было зафиксировано на основании повышения показателей всех волевых качеств по результатам наблюдения и самооценки.

В основе аутотренинга или аутогенной тренировки лежит овладение возможностями самовнушения или иначе аутосуггестии (от греч. autos – сам, лат. suggestio – внушение). В процессе такой тренировки важным условием является концентрированное наблюдение за протеканием внутренних ощущений или процессов и мысленное представление желаемых изменений.

Адаптацией методик суггестии и разработкой новых в нашей стране занимались И.А. Воронов и В.П. Колесник. Все эксперименты показали положительную динамику и позволили глубже рассмотреть вопрос о механизмах суггестивного воздействия на двигательную систему человека [45, 86].

Одним из ключевых элементов аутогенной тренировки является усвоение и оперирование вербальными формулами самовнушения в виде самоприказов. Принципом работы механизма аутогенной тренировки является формирование устойчивых связей между самоприказами, т.е. словесными формулировками и появлением определенных состояний в различных психофизиологических системах [194]. Эффект от таких связей зависит от правильного применения приемов саморефлексии, индивидуально используемых систем образных представлений и идеомоторных актов [59, 147, 211]. В общем и целом, такие формулы самовнушения - это ничто иное, как субъективные маркеры, которые отражают сложные комплексы чувственных представлений [97].

Метод аутогенной тренировки характерен своей простотой и эффективностью, кроме того, он способствует нормализации психической деятельности, восстановлению нарушений в вегето-соматической и психоэмоциональной сфере. Данный метод широко используется как в клинической практике, так и в области авиационной медицины. Еще одной уникальной особенностью данной методики является то, что субъект сам включается в процесс регуляции, при этом сохраняя инициативу и самоконтроль [97].

Создателем аутогенной тренировки, как и самого термина, принято считать немецкого врача И.Г. Шульца [197]. Заслуга И.Г. Шульца заключается в его способности связать простые слова с простыми физическими ощущениями. Сейчас его методика распространена и широко используется в спорте. Благоприятное воздействие данной методики неосцимемо сказывается на спортсменах, готовящихся к ответственным мероприятиям. Так, под влиянием аутотренинга у спортсмена улучшается настроение, повышается уровень

функционирования всех систем организма, нормализуется сон. В состоянии аутогенного расслабления происходит восстановление сил и снижается развитие утомления. Прежде всего, аутогенная тренировка заключается в применении упражнений для расслабления мышц в сочетании с практикой вызывания тепловых ощущений в конечностях, солнечном сплетении, контролем над частотой сердечных сокращений и дыханием. Несомненно, что такая тренировка может способствовать оптимизации и регуляции внутренних ресурсов организма спортсмена.

Современная спортивная практика подтверждена исследованиями, в которых применялась аутогенная тренировка спортсменов и нашла свои позитивные стороны в данном вопросе. Так, в исследовании С.В. Давыдова [66] экспериментально доказана методика занятий аутогенной тренировкой спортсменов рукопашного боя и влияние на психоэмоциональную регуляцию. В ходе исследования подтвердились данные о том, что под воздействием аутотренинга все показатели функционального состояния изменились в оптимальную сторону. Показатели настроения, самочувствия выросли, а показатели личностной тревожности снизились.

Эффективность аутотренинга и механизм его работы зависит от многих факторов. Одним из главных, по мнению А.Т. Филатова является вера самого спортсмена в эффективность методики. Важную роль играет изменение высшей нервной деятельности, то есть наступление неполного торможения. Обычно такое состояние называют аутогенным погружением. Неполное торможение в наибольшей степени способствует самовоздействию [174].

От аутогенной тренировки берет свое начало психорегулирующая тренировка. Она начала формироваться с 1966 года, как самостоятельная методика и после обсуждения в лаборатории ВНИИФКа, по предложению Алексеева А.В., ей было дано название «психорегулирующая тренировка», сокращенно ПРТ. Таким образом, ученые сошлись во мнении о том, что необходимо будет решать сразу две задачи. Одна из них характеризует метод, при

котором необходимо добиться успокоения спортсмена в ходе соревнований, другая – мобилизации. Эти части возникли в ходе работы с высококвалифицированными спортсменами, среди которых были дзюдоисты, штангисты, легкоатлеты, гимнастами, фехтовальщиками, пятиборцами и др. Данные об эффективности воздействия ПРТ были зафиксированы с помощью ЭКС, тонуса мышц, температуры кожи, коэффициента скорости поглощения кислорода и ЧСС [5].

Более совершенным методом психической саморегуляции является психомышечная тренировка (ПМТ). Разработанная Алексеевым А.В. [5] как более укороченная версия успокаивающей части ПРТ, она возникла в 1973г. Механизм работы ПМТ заключается в том, чтобы снизить мозговую активность и ввести в дремотное состояние, оставаясь при этом под контролем сознания. Вторым составляющим является способность сосредоточить свое внимание на том деле, которым занимаешься. Эти два составляющих механизма являются основой для большинства методик самовнушения.

Наряду с аутогенной тренировкой, не менее действенным методом психологической подготовки спортсменов является идеомоторная тренировка. Идеомоторная тренировка заключается в умении субъекта воздействовать на свое психическое состояние на основе вербальных конструкций и соответствующих им мысленных образов, то есть это процесс осваивания навыка, его активного представления и ощущения.

Механизмом воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет мобилизации мышечного потенциала происходит неосознанная иннервация мышц, строение которой соответствует ощущаемым, воображаемым или представляемым движениям.

Идеомоторная тренировка включает в себя несколько этапов:

1. Спортсмен создает мысленный образ заданного движения.

2. Затем заданный образ необходимо преобразовать, сохраняя его точность таким образом, чтобы сделанное движение соответствовало функционированию отдельных мышечных групп.
3. Спортсмен подбирает словесное программируемое сопровождение в заданном обрабатываемом движении.
4. Исполнение физического движения подразумевает четкое выполнение предыдущих этапов, идеомоторный образ переносится на выполнение заданного движения [21].

Поиск путей повышения эффективности морально-нравственной и волевой подготовки не заканчивается только лишь на методах психологического воздействия или работы с самовнушением, самоприказами и т.д. Педагогический компонент в формировании морально-нравственных и волевых качеств имеет место быть.

Значимость работы тренера заключается в воспитании гармонично развитой личности. От этого зависят мировоззрение, предпочтения, заинтересованность воспитанников в той или иной области. В связи с этим мы говорим о том, что поиск эффективных средств воспитания моральных и волевых качеств является одним из самых главных вопросов, стоящих перед тренером. Организация тренировочного процесса в единоборствах требует от воспитанников неукоснительного соблюдения правил и норм, принятых в спортивной культуре избранного вида спорта. В каратэ, как и во многих других видах восточных единоборств, прослеживается четкая линия философии Востока, этики, морали, культуры. Подготовка спортсмена, обладающего морально-нравственными качествами, т.е. человека, обладающего знаниями и придерживающегося этих знаний о нормах и правилах, принятых в его ближайшем окружении, можно проследить на примере воспитания в Восточных единоборствах. Так, на стыке двух культур, подготовка в традиционных школах каратэ, да и не только, дает своеобразный симбиоз знаний норм морали не только той общественной культуры, в которой находится и воспитывается юный спортсмен, но и тех

традиций и правил, откуда пришло то или иное боевое искусство. В нашем случае, мы рассматриваем культуру Востока.

В восточных боевых единоборствах принято считать, что учитель – это не только мастер боевого искусства, но и пример дисциплинированности. Однако в современной практике, приобщение к правилам и дисциплине требует некоторых усилий со стороны тренера, особенно в самом начале приобщения юного спортсмена к новым условиям спортивной жизни. Когда ребенок приходит в секцию, тренеру необходимо учесть, что время для адаптации в новом коллективе, знакомство с правилами поведения и требованиями, безусловно, важный компонент адаптации юного спортсмена. Так, тренер должен предусмотреть, что процесс адаптации проходит около двух месяцев. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки минимален. Временные рамки тренировочного занятия сводятся к половине целого занятия, например, если тренировка длится 1,5 часа, то для того чтобы ребенок привык к новой среде, стоит сократить это время до 40-45 минут.

Необходимо понимать, что если мы хотим вырастить достойных, квалифицированных спортсменов, то организация занятий по определенным правилам является фундаментальной в долгосрочной жизнедеятельности спортивного коллектива. Здесь важно отметить, что на этапе начальной спортивной специализации, не исключая 2 и 3 год обучения, основой мотивированной деятельности со стороны ребенка будет работа тренера с родителями. Включенность родителей в спортивную жизнь своего ребенка – это залог успешности юного спортсмена. Нацеленность родителей на спортивный результат обусловлена внимательным отношением к спортивной жизни, способностью вникнуть в процесс тренировки, интерес к мыслям и чувствам ребенка до и после занятия, пониманием и терпеливым отношением к «суровым» реалиям спорта. Именно такой подход, как участие родителей в спортивной жизни ребенка, способен сконструировать путь к намеченным результатам. От того, насколько доступно, тактично, корректно и настойчиво тренер сможет

преподнести важность участия родителей в спортивной жизни ребенка, зависит, в большей степени, останется ребенок в секции или нет, кроме того это даст серьезный задел на будущие успехи и спортивные достижения.

Еще одним стимулятором дисциплинированности юного спортсмена является ведение дневника спортсмена. В таком дневнике ребенок записывает домашнее задание, режим и продукты питания, график витаминизации, упражнения утренней гигиенической гимнастики, время и количество выполненной работы и т.д. В дневнике можно прописать главную цель всей спортивной деятельности – это победа на крупнейших соревнованиях, а также нарисовать свою медаль и кубок с престижнейшего чемпионата.

Безусловно, влияние и поддержка со стороны родителей должна быть не только в первый год занятий ребенка в секции, но и на всем протяжении периода начальной спортивной подготовки. Педагогическая конструкция «родитель – ребенок – тренер» дает возможность для благоприятной спортивной деятельности и во многом облегчает труд тренера. Нацеленность на результат всех субъектов педагогической конструкции существенно меняет настрой ребенка и отношение к спорту в целом. Так, мы выделили еще один аспект воспитания дисциплинированности спортсмена, как одного из ключевых аспектов повышения эффективности морально-нравственной и волевой подготовленности.

Поиск путей повышения эффективности морально-нравственной и волевой подготовки раскрывается в понятии воспитания воли, а это не что иное, как приобретение навыков преодоления внешних и внутренних препятствий и трудностей, с минимальной затратой усилий. В данном случае, мы говорим о том, что речь идет о выработке «волевых привычек». Формирование у юного спортсмена установки «надо» над установкой «хочу» – вот задача, которую зачастую преследует тренер [205]. Спорт является наглядным примером того, что накопленный опыт систематически повторяющихся завершенных актов волевого усилия спортсмена, может сказать нам о потенциальной готовности субъекта к проявлению воли. Однако, рассматривая способы развития воли и построение

морально-нравственной и волевой подготовки в спорте, задачей тренера становится создание педагогических ситуаций, в которых проявление воли будет основано не только лишь на преодолении трудностей, но и на создании специальной искусственно созданной среды, которая актуализирует и в значительной степени повысит уровень волевых качеств. А.С. Макаренко считал, что привитие таких полезных «волевых привычек», как ведение здорового образа жизни, организация правильного распорядка дня, закаливание и т.д., способствует воспитанию волевых качеств. Несомненно, соблюдение таких правил будет способствовать воспитанию воли, однако не решает комплексных задач исследуемого вопроса.

Какие же педагогические ситуации могут создать специальные условия, или ту среду, в которой будут прививаться и полезные «волевые привычки», и мобилизуются волевые усилия, при этом, не опуская моральный и нравственный компонент данного вопроса? Вот что пишет Ходжаева М.Д. по этому поводу: «Большое значение в выработке нравственно – волевых привычек поведения имеет общая атмосфера труда, коллективных отношений, взаимодействия учителя с учащимися. Нравственные переживания и нравственные отношения имеют глубокую личностную окраску. Они дают школьнику удовлетворение от благородного поступка (помощь другому в ситуации, когда сам очень сильно устал; в самостоятельно принятом решении т.д.), и наоборот, вызывают угрызения совести при нарушении нравственных норм. Следует заметить, что чувство совести пробуждается у ребенка только по отношению к тому, кого он уважает и чьим мнением дорожит. Поэтому-то нравственное воспитание детей всегда сопряжено с собственным нравственным поведением учителя» [185, с.110].

Часто тренер, является самым главным авторитетом для юного спортсмена. Его слово – зачастую, это закон для воспитанников, даже если руководитель, занимает авторитарно-демократическую или вовсе демократическую позицию руководства. Так, в качестве «волевой привычки» может стать процесс уборки в спортивном зале, расстановка инвентаря, уборка мусора, складывание и перенос

отдельных частей татами и т.д. Не секрет, что заниматься, например, уборкой, не самое радостное мероприятие для детей. Часто даже родителям приходится искать способы влияния для достижения воспитательных целей и приучения ребенка к порядку. Однако когда ребенка просит сделать то же самое тренер, он с радостью выполняет его просьбу. Не стоит забывать, что тренер сам должен соблюдать те правила, которые он устанавливает для своего спортивного коллектива.

К «волевым привычкам» можно отнести включение в тренировочный процесс оздоровительных средств природы. Признание процедуры закаливания является, несомненно, выработкой «волевой привычки». Под закаливанием понимают выполнение процедур, связанных с использованием естественных сил природы. Закаливание воздухом и применение воздушных ванн является одним из самых простых способов закаливания. Закаливание водой оказывает более серьезное воздействие на организм, чем применение воздушных ванн. Начинать такой вид закаливания желательно после короткого курса приема воздушных ванн. Затем более сильным методом является закаливание лучами солнечного света. Систематическое соблюдение режима закаливания, выполнение процедур, безусловно, положительно влияют на общее соматическое состояние организма.

Наряду с закаливанием можно выделить среди «волевых привычек» и выполнение утренней гимнастики (зарядки), которая способствует пробуждению от сна. Приучать ребенка к таким занятиям необходимо с раннего детства. Однако, если выполнение зарядки не было привито в раннем детстве, довольно сложно приучить себя выполнять ее в подростковом возрасте. В связи с этим, тренеру целесообразно убедить коллектив в значимости зарядки, как одной из «волевых привычек». В дневнике спортсмена необходимо регулярно проверять записи о проделанной работе дома, осуществлять контроль над выполнением не только домашнего задания, но и выполнением утренней гимнастики, содержании упражнений, отражающих элементы «ката». Включение элементов «ката» в содержание утренней гимнастики будет способствовать и повторению изученного

материала на занятии. Такой подход будет способствовать воспитанию характера юного спортсмена, трудолюбия и как следствие формированию «полезной привычки».

Режим дня спортсмена фиксируется в дневнике. Такие пункты как продолжительность сна, время подъема, время приема пищи, время выполнения гимнастики, выполнение упражнений, повторение «ката», рацион питания, прием витаминов, так же отражаются в записях. Все это необходимо, прежде всего, для того, чтобы обеспечить комплексный подход к тренировочной деятельности спортсмена. Требовательность со стороны тренера и родителей по описанным выше условиям спортивной жизни юного спортсмена естественным образом будут влиять на воспитание дисциплинированности, трудолюбия, ответственности, целеустремленности.

Исходя из всего сказанного выше, можно сделать вывод о том, что вопрос о рассмотрении путей воспитания морально-нравственных и волевых качеств является разносторонним. Так, мы выяснили, что морально-нравственная и волевая подготовка может успешно осуществляться в рамках тренировочного процесса. Создать условия, поставить перед воспитанниками необходимые задачи, которые бы способствовали активизации таких волевых качеств как смелость, решительность, целеустремленность, терпимость, настойчивость, дисциплинированность и т.д. – это одна из ключевых позиций процесса воспитания волевых качеств у юных каратистов. Однако мы понимаем, что создание таких условий порой может быть недостаточно для полноценной психологической подготовки. Стоит вспомнить о воспитании «волевых привычек». Такие привычки существенно меняют подход к тренировочной деятельности юного спортсмена и способствуют воспитанию волевых качеств. И наконец, нам известно о том, что не обойтись в процессе воспитания и без правильно спланированного и организованного педагогического компонента. Организация общественно-значимой, полезной для коллектива работы,

безусловно, благоприятно влияют на комплексную работу по осуществлению полноценной морально-нравственной и волевой подготовки.

Выводы по первой главе

1. В ходе рассмотрения вопросов о роли и значимости тренировочного этапа подготовки в системе многолетней спортивной тренировки установлено, что данный этап является благоприятным периодом для развития и совершенствования всех без исключения физических качеств и двигательных способностей. Наряду с этим, основными задачами на тренировочном этапе являются специальная и общая подготовка, овладение технической школой движений в избранном виде спорта и создание предпосылок для перехода на следующий этап. В каратэ тренировочный этап характеризуется как система закладки фундаментальных или базовых основ технического мастерства. Освоение элементарных приемов осуществляется посредством изучения базовой техники «КИХОН», формальных комплексов «КАТА» и поединка «КУМИТЭ». Кроме того, на тренировочном этапе целесообразно использовать интеграцию средств и элементов смежных видов спорта, что не противоречит концепции нашего исследования.

2. Учет специфических возрастных особенностей детей 10-12 лет обеспечивает преемственность целей, задач, средств и методов, используемых в нашей работе. Гетерохронность периодов развития отдельных систем организма в подростковом возрасте обуславливает значительные перестройки и изменения, требующие пристального внимания в выборе средств тренировочных воздействий. Наряду с этим, подростковый возраст является критическим для ребенка и требует сознательности и особого отношения со стороны взрослых к психическим перестройкам. Однако в тоже время данный период является благоприятным для закладки фундамента моральности, нравственности и формирования волевых качеств личности.

3. Развитие морально-нравственных и волевых качеств личности целесообразно осуществлять в рамках детского спортивного коллектива и в

условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Подростковый возраст является самым благоприятным для стимулирования самовоспитания морально-нравственных и волевых качеств, однако самым сильным и действенным методом воспитания волевых качеств, является личный пример тренера.

4. Среди множества средств повышения морально-нравственной и волевой подготовки исследуемого подросткового возраста одним из самых адекватных для нашего исследования является создание педагогических ситуаций, комплекса мероприятий воспитывающей направленности, «полезных волевых привычек» и условий, при которых запустится механизм, обеспечивающий повышение уровня морально-нравственной и волевой подготовленности. В то же время необходимым условием для воспитания моральных, нравственных качеств является наглядный пример эталона морально-нравственного поведения, личный пример тренера.

5. Анализ литературных источников показал, что в системе спортивной тренировки отсутствуют научно-обоснованные методы повышения морально-нравственной и волевой подготовленности у детей 10-12 лет, адекватных данному возрастному периоду. Предлагаемая нами модель морально-нравственной и волевой подготовки может являться научно-практической опорой в решении данной проблемы.

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы оценки эффективности морально-нравственной и волевой подготовки

Для реализации сформулированных задач применялся следующий комплекс методов исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Психодиагностическое тестирование;
4. Педагогическое тестирование;
5. Моделирование;
6. Педагогический эксперимент;
7. Методы статистической обработки данных.

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме исследования применялся для обоснования, построения и структурирования информации по проблемам морально-нравственной и волевой подготовки в единоборствах. Обобщены основные понятия волевой сферы личности. Рассмотрены условия реализации методики морально-нравственной и волевой подготовки с учетом возрастных особенностей спортсменов. Выявлены и обоснованы пути повышения морально-нравственной и волевой подготовленности юных спортсменов-каратистов.

Педагогическое наблюдение является когнитивным компонентом научного познания, который основан на чувственном и инструментальном измерении, описании. Метод педагогического наблюдения в нашем исследовании организован с помощью методики экспериментальной диагностики «Карты оценки выраженности волевых качеств спортсменов» (Приложение Б). Данная карта, заполняется тренером и внешними экспертами и помогает дать оценку

выраженности волевых качеств каждого спортсмена по критериям: низкий, средний, высокий уровень. В зависимости от выполняемых упражнений, педагогических ситуаций, тренер ставит балл, отражающий уровень выраженности качества на данный период времени. Всего по данной методике было организовано два среза. Определены изменения показателей уровня морально-нравственной и волевой подготовленности.

Психодиагностическое тестирование. Для определения уровня волевой подготовленности, мы использовали методику самооценки спортсменов Н.Б. Стамбуловой «Самооценка волевых качеств личности» (Приложение В), которая отражает уровень развития реперных показателей проявления воли, таких как целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка.

В методике предлагается набор суждений. Исходя из того, насколько характерно для испытуемых суждение, необходимо выбрать соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставить в бланке напротив номера соответствующего суждения. Варианты для ответов: 1. «Так не бывает»; 2. «Пожалуй, неверно»; 3. «Может быть»; 4. «Наверное, да»; 5. «Уверен, что да». Диагностика определяется по пяти направлениям и определяет уровень сформированности волевых качеств: 1.Целеустремленность; 2.Смелость, решительность; 3.Настойчивость и упорство; 4.Инициативность и самостоятельность; 5.Самообладание и выдержка.

Каждое из приведенных качеств характеризуется параметрами выраженности и генерализованности. Параметры выраженности характеризуются наличием и устойчивостью данного качества. Генерализованность подразумевает широту использования в различных жизненных ситуациях. Широта или узость того или иного качества характеризуется количеством деятельностей, в которых оно ярко проявляется. Степень проявления и устойчивости волевого качества позволяет нам дать объективную оценку, и рассмотреть более подробно в условиях спортивной деятельности, так как значимым признаком для нас является

степень постоянства проявления волевого усилия в однотипных ситуациях, а не генерализованности. Таким образом, мы отследили изменения по одному параметру – выраженности волевых качеств. Уровень развития определяется как: низкий – до 20 баллов, средний – от 20 до 30 и высокий – от 30 до 40 баллов.

Для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом мы взяли методику А.В. Шаболтас (Приложение Г), которая включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям и (суждениям), приведенным в опроснике.

Для определения интереса к занятиям спортом за основу мы взяли методику Е.Г. Бабушкина (Приложение Д). В анкете 10 вопросов с перечисленными вариантами ответов. Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ – 3 балла, второй ответ – 2 балла, третий ответ – 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям по шкале: устойчивый интерес 31-36 баллов; недостаточно устойчивый 27-30 баллов; неустойчивый интерес 26 баллов и менее.

Для определения морально-нравственного развития (морально-нравственных качеств) спортсменов мы реализовали комплекс методик А.И. Шемшуриной «Диагностика нравственной воспитанности» (Приложение Е).

Педагогическое тестирование использовалось для оценки физического развития. Тестирование общей и специальной физической подготовленности проводилось по следующим тестам:

1. «Прыжок в длину с места (см)», контрольное упражнение позволяет оценить скоростно-силовые качества (в трех попытках). Выполняется прыжок двумя ногами с махом руками. Результат измеряется от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого.

2. «Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см)», оценивается гибкость позвоночного столба испытуемого. Устанавливается платформа (длина 45см, ширина 35см, высота 32см), на ней широкая доска

длиной 55-60см, на которой маркируется шкала от 0 до 40 см (со знаком плюс) и от 0 до 20 см (со знаком минус), наклон без сгибаний коленных суставов.

3. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», оценивается сила мышц плечевого пояса, груди. Руки упираются в пол; туловище и ноги располагаются в одной плоскости, ноги на ширине стопы, сгибание рук производится до прямого угла.

4. «Бег 3x10м (сек.)», характеризует скоростные качества, координационные способности. Контрольное упражнение выполняется по нанесённой разметке, касание которой обязательно во время бега.

5. «Удар «маваши гери» спереди стоящей ногой в стойке (за 30 сек)». Удар выполняется в «макивару» с приставным шагом сзади стоящей ноги и выносом плоскости бедра по отношению к полу с линии старта отмеченной на расстоянии 70 см.

6. «Удар «гяку дзуки» дальней рукой в стойке (за 30 сек)». Удар выполняется в «макивару» с подшагом спереди стоящей ногой и скручиванием бедер в положение «шомен» с линии старта отмеченной на расстоянии 70 см., возвратом в и.п. – «заншин»

«Удар «ура маваша гери» спереди стоящей ногой в стойке (за 30 сек)» Удар выполняется с места и выносом бедра на уровень головы.

Моделирование используется для наглядного представления искусственно созданного образца в виде схемы, конструкции, отображает и воспроизводит структуру, взаимосвязи и отношения между элементами этого объекта. Моделирование в данном исследовании позволило описать и схематично представить тренировочный процесс, в рамках которого спроектирована модель морально-нравственной и волевой подготовки. Построение модели опирается на ведущие концептуальные подходы в нашей методике, и рассматривает психологическую подготовку (психолого-педагогическое сопровождение) как одну из сторон системы спортивной тренировки. Результат реализации модели морально-нравственной и волевой подготовки свидетельствует об уровне

подготовленности как низком, среднем или высоком. Экспериментальная модель подразумевает интеграцию в тренировочный процесс в рамках периода предсоревновательной подготовки спортсменов.

Педагогический эксперимент в нашем исследовании являлся естественной проверкой теоретических положений и гипотезы, что позволило определить степень их достоверности.

Цель педагогического эксперимента заключалась в моделировании процесса морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов как метода оптимизации тренировочного процесса.

В тренировочный процесс были интегрированы модули контактных видов единоборств, а также был реализован комплекс мероприятий воспитывающей направленности, обуславливающие повышение морально-нравственной и волевой подготовленности юных каратистов.

Программное обеспечение морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов рассчитано на реализацию в период предсоревновательной подготовки в течение двух месяцев. Первый месяц предполагает использование средств модульной технологии контактных видов спорта, второй – реализацию комплекса педагогических воздействий морально-нравственной и волевой подготовки.

Методы статистической обработки данных применялись для обеспечения достоверности и обоснованности результатов исследования.

Статистическая обработка данных проводилась по общепринятым методам вариационной статистики, с расчетом среднего арифметического значения (\bar{X}), среднего квадратического отклонения (σ) с проверкой данных исследования на достоверность различий (p). Достоверность различий считалась существенной при пятипроцентном уровне значимости ($p = 0,05$), что признается вполне надежным в педагогических исследованиях. При оценке достоверных различий использовались t-критерий Стьюдента (параметрические значения), W-критерий Уилкоксона и Манни Уитни (непараметрические значения).

Математическая обработка осуществлялась с использованием табличного процессора MS Excel 2010 и StatPlus 6.

2.2 Организация педагогического исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ «Центр технических и прикладных видов спорта «Юность Смотлора» г. Нижневартовска, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в период 2012-2015 гг. Всего в эксперименте принимали участие 47 спортсменов-каратистов (возраст 10-12 лет), занимающихся на тренировочном этапе. Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. Контрольную группу составили спортсмены 10-12 лет, занимающиеся на тренировочном этапе по виду спорта каратэ МАОУДОД «СДЮСШОР» г. Нижневартовска. В состав контрольной группы входило 24 спортсмена. Экспериментальную группу составили спортсмены, занимающиеся на тренировочном этапе МБУ «ЦТ и ПВС «Юность Смотлора» в составе 23 спортсменов. Обе группы занимались по общепринятой программе каратэ для тренировочного этапа (спортивной специализации), отличие состояло в реализации содержания и организации тренировочного процесса. Обе группы равноценны по всем признакам и параметрам спортивной подготовленности.

В экспериментальной группе была реализована разработанная нами модель и программно-методическое обеспечение юных каратистов, занимающихся на тренировочном этапе. Нововведение заключается в изменении содержания основной части занятия и реализация комплекса мероприятий воспитывающей направленности. В конце основной части занятия в течении 20 минут включен комплекс упражнений на основе элементов контактных видов единоборств. Реализация программно-методического обеспечения была согласована с

родителями занимающихся, директором и методистами спортивной школы, давших письменное согласие на внедрение методики.

ГЛАВА 3 МОДЕЛИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРЫ МОРАЛЬНО-НРАВСТВЕННОЙ И ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ КОНТАКТНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ

3.1 Построение модели морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов на тренировочном этапе

Разработка модели морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов представляет собой сложную многоуровневую структуру, которая включает в себя отдельные взаимосвязанные элементы, что позволяет нам проанализировать и своевременно скорректировать содержание и организацию тренировочного процесса. Метод моделирования характерен прогностическими возможностями, и позволяет представить разнообразные ситуации, возникающие в ходе тренировочного процесса [90].

Целью данного этапа исследования является разработка модели морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов, занимающихся на тренировочном этапе.

Термин «модель» специалисты в области спорта заимствовали из психологии, физиологии, кибернетики. Очевидно, все названные науки имеют отношение к явлениям, которые близки к тому, что имеет место при подготовке спортсменов высокой квалификации. Психика человека, его организм, подготовка спортсмена – все эти явления объединяет то, что все они имеют отношение к управлению сложными объектами. Стоит обратить внимание на тот факт, что управление осуществляется за счет механизма обратной связи. По мнению Р.А. Пилюяна, многие ученые, не договорившись о том, что же кроется за понятием «модель», стали широко использовать его в практике. Вот что он пишет, поэтому

поводу: «все сходятся на мысли, что модель – это образ или идеальное подобие процесса, а вот какого именно процесса не совсем ясно» [132 С.69]. Вероятнее всего, модель в данном случае следует представлять как некую систему управления многоуровневым процессом, сложным механизмом, работа которого зависит от всех звеньев этой системы. Моделирование помогает четко представить и разобраться в сущности объекта исследования. В. Штофф [196] считает, что главным понятием метода моделирования является модель и трактует это понятие как мысленно представляемую или материально реализованную систему, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает новую информацию об этом объекте.

Понятие «модель» широко используется в самых различных областях науки. Как считает А.Н. Дахин [68], модель – это искусственно созданный образец в виде схемы, физических конструкций, знаковых форм и формул, который, будучи подобен исследуемому объекту (или явлению), отображает и воспроизводит в более простом и огрубленном виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами этого объекта.

Если рассматривать модель применительно к спортивной подготовке, то это значит, что тренер мысленно создает некую модель желаемого состояния спортсмена. Созданная модель помогает обрести возможность вероятностного расчета управления системой или спортсменом, которое возникает на основе настоящего и должного состояния системы, сроков и располагаемого объема воздействия на него. В.М. Зациорский выделил три основных пути реализации метода моделирования в системе спортивной тренировки. Он выделяет исследование моделей физического состояния, обучения, спортивной деятельности.

В педагогике имеются образовательные модели, некие логические последовательно выстроенные системы, включающие в себя элементы, которые в свою очередь содержат цели, содержание, проектирование педагогической технологии, и технологии управления образовательным процессом [68].

Безусловно, понятие «моделирование» весьма многозначно. Моделирование, как метод познания, тесно связано с построением и изучением модели объекта исследования. Средствами моделирования зачастую принято считать некоторые инструменты, которые помогают в процессе изучения, а также способствуют созданию образа изучаемого объекта. Модель и эксперимент играют ключевую роль в классификации средств самого моделирования. Модель создает образ пути решения и постановки правильного эксперимента, в то время как эксперимент позволяет уточнить модель и с ее помощью получить новое знание [206].

Главной характеристикой моделирования в педагогике является целостность явления или процесса, а также той информации, которая описывает их. Справедливость применения любой модели должна быть доказана на основе базовых теоретических основ или обоснованием на основе практического применения уже созданных моделей. Когда же мы говорим об адекватности модели, то понимаем, что ключевым звеном здесь является соответствие моделирования объекта реальным условиям применения. Так, педагоги обосновали новое понятие педагогической валидности процесса моделирования. Стоит заметить и тот факт, что любая модель строится на основе аналогов [84].

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод о том, что любая созданная модель, является аналогом уже существующей и построена на основе фундаментальных положениях и теоретических законов.

С учетом теоретических основ моделирования и теоретических основ физического воспитания и спорта, нами была разработана модель морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов (рисунок 1).

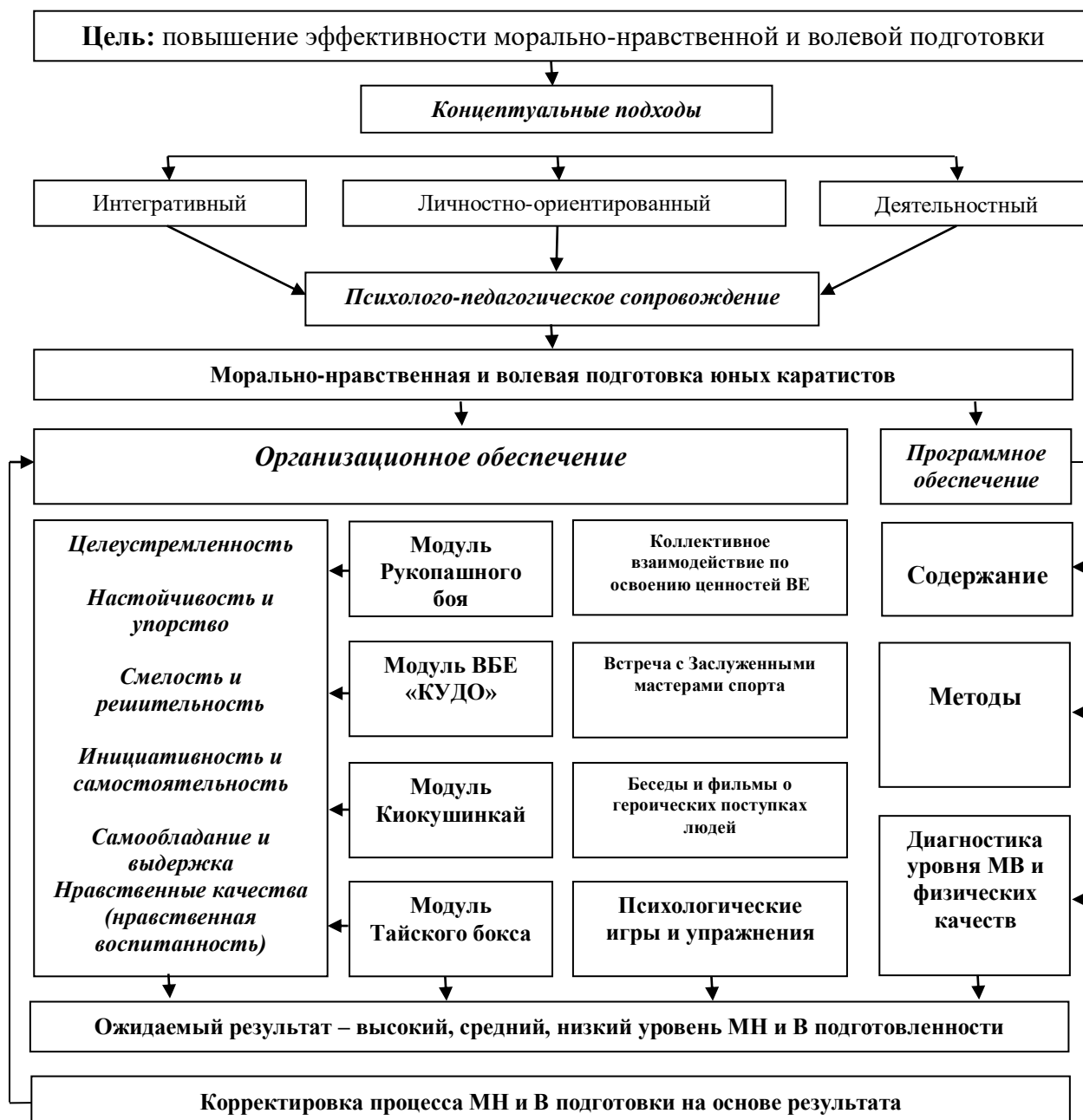


Рисунок 1 - Модель морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов

Отражая основные принципы, подходы и условия тренировочного процесса, модель содержит определенную структуру, в которой мы обозначили целевой компонент.

Алгоритм педагогического моделирования включал целевой компонент, концептуальные подходы, характеристику тренировочного процесса в аспекте психолого-педагогического сопровождения. Педагогические модели включают в

себя как обязательный элемент программно-методическое, организационное обеспечение, а также характеристику ожидаемого результата.

Целеполагание обеспечивало повышение эффективности морально-нравственной и волевой подготовки.

На основе поставленной цели мы определили задачи нашей модели:

- способствовать формированию морально-нравственных и волевых качеств подростков: смелости, решительности, самообладания, дисциплинированности и т.д.;
- повысить уровень морально-нравственной и волевой подготовленности;
- повысить интерес и мотивацию к тренировочным занятиям посредством интеграции смежных полноконтактных видов единоборств;
- способствовать формированию доминирующих мотивов (личностных смыслов) занятий спортом;
- способствовать формированию морально-нравственных основ поведения спортсменов.

В качестве ведущих методологических принципов или, концептуальных подходов, на основе которых осуществлялось построение модели тренировочного процесса, нами были выбраны интегративный, личностно ориентированный и деятельностный подходы.

Интегративный подход в нашей модели заключается в структуризации модульной технологии. В педагогической деятельности исследователи трактуют понятие интеграция как одну из сторон процесса развития, связанную с объединением в целое ранее разрозненных частей. С одной стороны, интеграция проявляет себя как одна из сторон процесса развития любой системы, с другой – отражает результат взаимодействия ее элементов. Сегодня прогрессирующая интеграция охватила практически все сферы бытия [78].

Методологический принцип личностно ориентированного подхода олицетворяет в себе такие гуманистические смыслы как признание педагога, самооценку личности ученика, его интересов и возможностей, что создает

основу в образовательном пространстве для совместной деятельности, где ученик выступает активным субъектом учебной деятельности [39].

Личностно ориентированный подход в педагогике предлагает педагогу исходить, прежде всего, из природы конкретного ребенка, его задатков, возможностей, способностей, личных потребностей и интересов. Природа ребенка делает акцент на постоянное самосовершенствование, свободное самовыражение личности, на развитие индивидуальности [39]. Личностно ориентированный подход основывается на учете педагогом индивидуальных особенностей личности, его задатков, способностей.

Деятельностный подход к обучению характеризуется освоением содержания учебного материала и развитием ученика в условиях его собственной активной деятельности, а не путем передачи ему некоторой информации. Впервые деятельностный подход к воспитанию и обучению был разработан в отечественной науке А.Н. Леонтьевым и Л.С. Рубинштейном. А.Н. Леонтьев [98] характеризует систему деятельности «тем, что то, на что направлен данный процесс в целом (его предмет), всегда совпадает с тем объективным, что побуждает субъекта к данной деятельности, т.е. мотивом».

Различные стороны тренировочного процесса, такие как физическая, техническая, тактическая, соревновательная, безусловно неотъемлемые части тренировки, и, на наш взгляд, для того чтобы рассматривать морально-нравственную и волевую подготовку, необходимо рассматривать ее в контексте одной из сторон спортивной деятельности – психологической подготовки. В основе содержания психолого-педагогического сопровождения мы реализовали программно-методическое обеспечение и организационное обеспечение, которое в свою очередь содержит модульную структуру «Морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов» и комплекс воспитательных мероприятий, направленные на формирование и развитие уровня морально-нравственной и волевой подготовленности. Программно-методическое обеспечение представлено в виде программы морально-нравственной и волевой подготовки юных

каратистов и наполнено тематическим содержанием работы, методами, и контрольными испытаниями, характеризующими уровень морально-нравственной и волевой подготовленности.

Тренировочный процесс в контексте технико-тактической, физической подготовки в нашей модели остается неизменным. Наша модель позволила существенно изменить подход, как к самой системе подготовки, так и в целом изменить направленность тренировочного процесса. Кроме того, тренировочный процесс приобрел элементы новизны, так как наша модель предусматривает включение элементов смежных видов спорта, которые в свою очередь, обеспечат необходимый набор средств подготовки, позволяющих обеспечить максимальный эффект для совершенствования морально-нравственных и волевых качеств спортсмена. Такими средствами является система подготовки в рукопашном бое, кудо, киокушинкай, тайский бокс. По сути, применение элементов из данных видов спорта, где правила поединка допускают полный контакт, и наличие экипировки спортсменов, позволяющей защитить части тела, наиболее подвергающиеся возникновению травм, дает нам право полагать, что такой способ наиболее благоприятен для создания условий воспитания морально-нравственных и волевых качеств единоборцев. Главная задача реализации нашей программы – это повысить уровень морально-нравственной и волевой подготовленности, а как следствие научить спортсменов справляться со страхом, сомнениями и неуверенностью. Интеграция элементов полноконтактных видов единоборств в тренировочный процесс каратистов поможет справиться с возникающими трудностями, так как поединок, в котором есть возможность снять ограничения в дозировке контакта, естественным образом способствует победе над своими сомнениями. Возрастают шансы на способность выполнять атакующие технические действия, не задумываясь о последствиях, когда ситуация складывается таким образом, что либо ты будешь бороться, либо ты окажешься проигравшим. Идея заключается в том, чтобы способствовать формированию навыка технически правильной атаке в спортивном каратэ посредством

разрешения полного контакта в различных ситуациях спортивного поединка. Правила тренировочного поединка в экипировке позволяют раскрыть весь потенциал бойца.

Таким образом, данная система подготовки позволит обеспечить возможность для раскрытия максимального потенциала каратиста. Появляется уверенность в своих способностях, увеличиваются шансы реализовать свои умения и навыки в спортивном соревновательном поединке, ограничивающем дозировку контакта при ударах в голову в спортивном каратэ.

Отсюда возникает вопрос: «Есть ли вероятность того, что приобретенные навыки, обеспечивающие способность работать в полный контакт, не проявят себя в полной мере и в соревновательном поединке, запрещающем данную технику?». Такая вероятность на наш взгляд возможна, но при правильном подходе и создании педагогических воздействий, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов, их характер, темперамент, вполне возможно избежать грубых нарушений правил и воспитать способность к выполнению правильной, концентрированной ударной техники. Умение погашать силу удара – одно из самых важных показателей уровня технического мастерства в спортивном каратэ. Однако в практике спортивной борьбы часто возникают ситуации, когда соперник ведет себя агрессивно, проявляя неспортивное поведение. Естественной реакцией, особенно неопытного спортсмена, будет раздражение или страх. В связи с этим, в нашей модели предусмотрен комплекс мероприятий воспитывающей направленности, формирующие умение справляться с агрессией, злобой, страхом, а так же приобретение способности мобилизовать свои силы для успешного исхода поединка. Важно то, что часто возникающая проблема у спортсменов, связанная со страхом поражения – может быть решена. На это и направлена система морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов.

Нами разработано программно-методическое обеспечение, которое точно описывает структурную последовательность инновационной разработки. Тематическое содержание разбито на несколько отдельных модулей, которые

содержат в себе набор элементов, присущих одному из выбранных контактных видов единоборств. На каждый модуль отводится по 4 недельных микроцикла.

Структура организации морально-нравственной и волевой подготовки, представленная в данной модели, представляет собой инновационную разработку включающую организацию содержания психолого-педагогического сопровождения юных каратистов.

В нашем исследовании **содержание различных сторон тренировочного процесса**, как было отмечено выше, осталось неизменным, за исключением одной из сторон (психологической) системы подготовки спортсменов. Психолого-педагогическое сопровождение в нашей модели обозначено как ключевое звено модернизации процесса спортивной тренировки единоборцев. Безусловно, психолого-педагогическое сопровождение – это система психолого-педагогических воздействий, которые применяются с целью формирования, совершенствования у спортсменов психических качеств и свойств личности, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности. Нет сомнений и по поводу того, что психологическая подготовка это и процесс, направленный на оптимизацию и регуляцию психического состояния спортсмена. Психологическая подготовка спортсменов предполагает применение различных средств: аутотренинг, идеомоторная тренировка, психомоторная тренировка, работа с психологом и много другое. Однако в нашем исследовании мы рассматриваем морально-нравственную и волевою подготовку как часть всей системы. В целом процесс морально-нравственной и волевой подготовки включает в себя средства (упражнения полноконтактных видов единоборств) и методы (способы организации этих упражнений в содержании модулей и психологических игр и психологических упражнений) морально-нравственной и волевой подготовки, как одной из составляющих психолого-педагогического сопровождения.

Рассматривая тренировочный процесс в целом, мы всегда подразумеваем, что это не что иное, как совокупность организованных и упорядоченных

элементов, содержащих в себе цели, средства, методы, формы организации, последовательность, принципы отдельных подструктур или сторон. Каждая сторона имеет свои особенности, свойства, признаки, а так же неотъемлемый содержательный элемент как единица целого механизма. Представим, что тренировочный процесс – это механизм, тогда элементы этого механизма выступают в качестве деталей, без которых этот механизм не будет работать. Задача тренера, выстроить работу таким образом, чтобы все элементы данной системы работали слажено и гармонично. Безусловно, каждый тренер понимает что, например, без качественно спланированной работы в рамках физической подготовки, нет должного результата в освоении технических элементов. Отсюда возникает потребность в грамотном целеполагании, основанном на реализации планирования, своевременном контроле спортивной подготовленности, коррекции и, в итоге, достижении поставленных целей.

На наш взгляд, психологическая подготовка, как одна из сторон тренировки, на современном этапе развития научных положений, касающихся данного вопроса, требует качественной доработки. Современная наука достигла высоких результатов. Психология и педагогика как научные дисциплины имеют множество методик, регулирующих психическое состояние человека, которые, как известно, используются и в спорте. Однако данный вопрос имеет ряд трудностей, с которыми приходится сталкиваться. Так, при выборе средств и методов психологической подготовки, тренеру необходимо понимать, что он должен руководствоваться главным принципом «не навреди» при подготовке и воспитании своих спортсменов. В то же время, необходимо помнить и о способах измерения, контроля, диагностики психического состояния спортсмена. Все это требует наличия специальных знаний. Однако наиболее востребованные методики всегда отличались простотой использования.

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод о том, что необходимо четко понимать последовательность в организации не только сторон тренировочного процесса, следуя поверхностно общепринятым методикам, но и

выбирать методы, способствующие эффективному росту спортивных показателей. Опираясь на фундаментальные основы педагогической науки и спортивной тренировки, мы разработали модель, позволяющую определить траектории формирования морально-нравственных и волевых качеств и найти пути обеспечения прироста уровня морально-нравственной и волевой подготовленности.

Содержание морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов включает в себе программно-методическое обеспечение, которое, в свою очередь, дает четкие инструкции, состоящие из методов, содержания программы, контрольных тестов, предназначенных для планирования и осуществления непосредственно самого тренировочного процесса.

Тематическое содержание нашей методики направлено, прежде всего, на воспитание морально-нравственных и волевых качеств. Так, мы предположили, что если мы создадим модель, основанную на модульной технологии, то сможем доказать ее эффективность. Однако стоит рассмотреть вопрос моделирования и модульной технологии более подробно.

Происхождение модульной технологии берет свое начало в конце второй мировой войны. В этот период стояла острая необходимость создания системы «быстрого» и качественного обучения, которая бы позволила формировать профессиональные кадры.

Идея о модульном обучении берет свое начало в работах Б.Ф. Скинера [226]. Теоретическое обоснование и развитие эта идея получила в трудах Дж. Расселла [223, 224], Г. Оуенса [222], К. Курха [211], М. Гольдшмид [214].

Дж. Расселл определил «модуль» как обучающий пакет, который содержит концептуальную единицу дидактического контента [223]. Можно предположить, что идея заключается в выборе структуры, которая имеет минимальное смысловое содержание, однако при этом сохраняет смысл.

Преимущество модели заключается в ее лично-ориентированной направленности. Данный подход позволяет обеспечить целостность

тренировочного процесса, а также усовершенствовать его в соответствии с развитием личностной и познавательной сферы спортсменов. Одним из немаловажных преимуществ модели является деятельностный подход. Деятельностный подход обуславливает осознанное усвоение материала, и только в том случае, когда спортсмены заинтересованы в активных системных действиях.

В нашей стране модульное обучение берет свое начало в конце 80-х годов благодаря трудам П.А. Юцявичене и ее последователей. В данном исследовании отражается цель, которая направлена на обеспечении гибкости содержания обучения, основанной на ориентацию к потребностям личности на основе организации учебно-познавательной деятельности по программе индивидуального обучения.

Безусловно, главная цель модульного обучения – это создание и реализация гибких образовательных структур, "гарантирующих удовлетворение потребности, имеющейся в данный момент у человека, и определяющих вектор нового, возникающего интереса" [35 с.36].

В нашем исследовании такими структурами являются модули (киокушинкай, кудо, рукопашный бой, тайский бокс), содержание которых в значительной степени отличается от специфики подготовки в спортивном каратэ. Содержание модулей направлено на обучение специфическим приемам и элементам контактных видов спорта, в соответствии с правилами соревновательной деятельности. Методом педагогического наблюдения мы отметили тот факт, что при организации тренировочного процесса в рамках реализации программы морально-нравственной и волевой подготовки, у детей появился особый интерес к новому. Интерес проявляли к экипировке, которая в значительной степени отличалась от экипировки в каратэ. Особый интерес у спортсменов вызвала не привычная экипировка (шлемы, защитные жилеты, перчатки). Поединки в полный контакт добавили новизну в тренировочный процесс, пробудили особый интерес к занятиям, вызвали положительные эмоции.

Таким образом, исходя из сказанного, следует сделать вывод о том, что модули контактных видов единоборств мотивируют к занятиям юных каратистов.

Наряду с реализацией модулей, мы проводили воспитательные мероприятия, направленные на формирование воли. Проведение и реализация средств воспитания морально-нравственных и волевых принципов поведения заключаются в активизации роли традиций и духовных ценностей восточных единоборств, реализуемых в форме коллективного взаимодействия, в рассказах, беседах, просмотрах видеофильмов о выдающихся мастерах боевых искусств, людях проявивших героизм, мужество, отвагу. Средством для воспитания морально-нравственного поведения были четкие и упорядоченные правила поведения в Додзе (зале для занятий каратэ), правила этикета, заповеди основателя каратэ Шотокан Гичина Фунакоши, которые дети прописывали у себя в дневниках, и были взяты за основу в воспитании дисциплинированности. В конце каждого микроцикла были организованы уроки нравственного поведения, в содержании которых отражены принципы и правила вежливости, этикет каратиста, базовые моральные представления, культура поведения.

Контрольные испытания

Рассматривая вопрос о контроле и диагностики, следует разобраться во взаимосвязи этих понятий. Функция контроля обуславливается аналитической управленческой функцией, которая включает наблюдение за процессом управления, сравнения данных промежуточных и конечных результатов исследования, а так же отклонений от заданных параметров программы, что в дальнейшем будет способствовать адекватной коррекции.

По мнению М.М. Поташника [142], контрольно-диагностическая функция решает задачу анализа возникающих затруднений в ходе педагогического процесса, выявления противоречий, нуждающихся в скорой коррекции и доработке.

Наша модель морально-нравственной и волевой подготовки, естественным образом предполагает систему контроля как специального приема для

диагностики и в дальнейшем адекватной корректировки результатов деятельности выявления объективной картины сформированности волевых качеств, а не систему контроля «ради контроля». Так, карта оценки уровня морально-нравственных и волевых качеств, отражающая лабораторный метод нашего исследования, позволит тренеру своевременно дать оценку проявлению и выраженности качеств, на основе педагогического наблюдения. Исходя из полученных данных, опираясь на методические рекомендации созданного программного обеспечения целесообразно обеспечивать надлежащие условия для благоприятного становления и воспитания волевых качеств, что требует планомерной работы тренера. Данная технология легко будет освоена в условиях систематических занятий тренера со своими воспитанниками, так как педагог знает своих учеников, их темперамент, тип характера, устойчивость психики к экстремальным условиям, требующих мобилизации внутренних ресурсов и волевых качеств. Однако вопрос о внедрении столь жестких подходов, касающихся интеграции контактных видов единоборств, требует особого рассмотрения при организации занятий тренера с малознакомым контингентом занимающихся. Очевидно, что при заданной дозировке силы удара в ходе тренировки, особенностей и условий организации модульной технологии тренер регулирует педагогический процесс в режиме «он-лайн» исходя из данных характеристик каждого спортсмена. Здесь важной составляющей при организации тренировочного процесса является индивидуальный или личностно-ориентированный подход, что отражено в концепции нашей модели.

Личностно-ориентированный подход обеспечивает обратную связь при взаимодействии тренера и спортсмена. В ходе бесед с воспитанником можно определить слабые стороны и пробелы в процессе воспитания волевых качеств. Так, тренер, составляя индивидуальную карту спортсмена, опираясь на его записи в дневнике, которые отражают его настроение, самочувствие, сон, питание и т.д., может сделать заключение о результатах проделанной работы в рамках модулей контактных видов спорта, а также определить динамику и скорректировать

дозировку нагрузки и изменение условий тренировочной деятельности. Данный подход обеспечит эффективный процесс становления волевых качеств, а также предупредит о нежелательных последствиях работы в жестких условиях занятий единоборствами. Следуя закономерностям принципа адаптации к быстроизменяющимся условиям тренировочной деятельности, а также соблюдения принципов постепенности и принципа «не навреди», можно успешно планировать, реализовывать, осуществлять контроль и коррекцию программы морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов.

Программно-методическое обеспечение

Организационное обеспечение модели заключается в построении системы, состоящей из модулей подготовки и комплекса воспитательных мероприятий, направленных на повышения уровня морально-нравственной и волевой подготовленности.

Модуль рукопашного боя. Рукопашный бой является комплексным единоборством. В рукопашном бое предъявляются высокие требования к психической и физической подготовленности, и в то же время характеризуется высоким техническим мастерством. Содержание подготовки включает в себя арсенал из таких единоборств, как каратэ, бокс, борьба, кикбоксинг, дзюдо и самбо, а также других видов единоборств, что позволяет успешно реализовывать свой боевой потенциал на различных дистанциях ведения боя. Современные правила рукопашного боя обеспечивают преемственность в подготовке не только спортсменов, но и сотрудников вооруженных сил нашей страны. Согласно правилам, в первом туре соревнований, спортсмен должен продемонстрировать технику задержания вооруженного преступника [166]. Вторым туром соревнований является определение победителя посредством рукопашных схваток или поединков.

Все элитные части войсковых подразделений вооруженных сил нашей страны включают систему рукопашного боя [82]. Кроме того, в исследованиях Ашкинази С.М. и Кочергина А.Н. подтверждается факт устойчивости

определенной тенденции: вероятность успеха в рукопашной схватке будет у того, кто проявляет активную, наступательную тактику ведения поединка [11, 15]. Безусловно, выбор наступательной тактики определяется посредством волевой готовности спортсмена к выбору схемы ведения поединка, характеризующейся мобилизацией своих ресурсов, своего потенциала на пути к достижению успеха. Это говорит, прежде всего, об эффективности системы подготовки в рукопашном бое и дает основания полагать, что, несомненно, такая подготовка не только предусматривает овладение приемами и тактикой данного вида единоборств, но и способствует воспитанию морально-нравственных и волевых качеств военнослужащих.

В вопросе специфики подготовки рукопашников, целесообразно выделить ряд аспектов. По мнению специалистов Х. Х. Альжанова и Г. М. Грузных [7], в процессе планирования тренировочных занятий в контексте технико-тактической подготовки для рукопашников важно учитывать, что в единоборствах отсутствуют изолированные атакующие действия, которые начинаются без помех или исключительно из исходных положений. В этой связи содержание обучения рациональной технике ведения поединка включает не только специфику завершающих атаку действий, но и совокупность элементов противоборства, которые моделируют их логическую взаимосвязь.

В то же время В. Крюков [92] обращает внимание на то, что количество движений спортсмена при его атакующем действии на одного противника не должно превышать трех атакующих действий. Вариации могут быть следующими: три удара, удар-бросок-удар, два удара и один бросок, болевой прием, удар, затем бросок, затем удушающий прием. При этом особое внимание уделяется тому, что умение уложиться в меньшее количество движений будет свидетельствовать о более высоком мастерстве спортсмена. В таком случае удары ногами целесообразно выполнять по среднему или нижнему уровню, а удары руками — по верхнему.

Специфика подготовки спортсменов в рукопашном бое отличается от многих видов единоборств многообразием технических действий. Правила соревновательной борьбы предусматривают удары руками и ногами во все части тела, а так же проведение борцовской техники.

Модуль рукопашного боя характеризуется в нашей педагогической модели морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов как структурная единица обучения базовым основам ведения поединка по правилам данного вида спорта. Содержание модуля обеспечивается кратким знакомством с основными положениями правил соревновательной деятельности, ударной техники рук и ног, а так же с основными элементами борцовской техники и удушающими приемами.

Модуль Восточного боевого единоборства КУДО. Кудо – это японское боевое искусство, которое возникло в 1981 году Мастером восточных единоборств Адзумой Такаси в результате синтеза различных видов единоборств, при этом сохранившее в себе колорит традиционных восточных боевых искусств. В нашей стране Кудо активно развивается на протяжении 15 лет. Филиалы Федерации Кудо России созданы практически во всех регионах страны и насчитывает около 10 тысяч человек.

Р.М. Анашкин, действующий президент Федерации Кудо России, утверждает, что КУДО — это искусство ведения поединка, предельно приближенного к реальности, с разнообразным набором наиболее эффективных техник нападения и защиты, которые способствуют достижению эффективного результата за относительно короткий временной отрезок. Так, он выделил несколько положений, доказывающих это утверждение: 1) правила соревнований разработаны таким образом, чтобы действия спортсменов на татами оценивались только за реальную контактную технику; 2) защитная экипировка (жилет и шлем) позволяют отрабатывать и применять реальные контактные приемы без риска для здоровья; 3) вычисление коэффициента для соотношения параметров категорий (рост в см. + вес в кг.)

Занятия кудо направлены на овладение сложно-координационной техникой движений, преодоление утомления, боли, усталости, воспитания способности управлять своим эмоциональным состоянием, справляться с неблагоприятными внешне средовыми факторами. Безусловно, данные факторы способствуют воспитанию воли [155].

Кроме того, отличительной особенностью кудо, является феномен восточной культуры. Японское происхождение кудо как боевого искусства наполнено колоритом традиционных методик воспитания в единоборствах востока и наполнено глубоким содержанием нравственных, этических и эстетических норм поведения.

В технологии воспитания нравственно-волевых качеств спортсменов, занимающихся кудо, В.Н. Сен [155] предложил ряд положений, согласно которым процесс воспитания будет наиболее эффективным. Так он акцентирует внимание на том, что ученик должен сформировать правильное представление о смысле занятий единоборствами, а задача тренера помочь ему в этом. Начальный этап занятий должен содержать педагогические компоненты, которые характеризуются изучением истории, этикета, девиза кудо. Наряду с этим, автор отмечает целевую направленность работы тренера с родителями. Организация процесса, должна быть основана на индивидуальном подходе. Необходимо мотивирование воспитанников на перспективу многолетней подготовки.

Модуль каратэ Киокушинкай. Каратэ Киокушинкай это стиль каратэ, основанный в 1950-х годах японским мастером Масутацу Оямой. Предпосылкой для создания стиля считается идея о противоречивости каратэ как бесконтактного вида единоборств. Мощь техники стиля способствовала завоеванию популярности среди людей на международной арене боевых искусств. Для основателя стиля Киокушинкай смысл его жизнедеятельности заключался в возрождении боевого каратэ, т.е. каратэ как воинского искусства – Будо каратэ.

На основе полноконтактной ударной техники основаны правила и принципы достижения победы в киокушинкай каратэ. Для успешной реализации боевого

потенциала спортсмена необходимо акцентировать внимание на построении техники, с максимальным проявлением скоростно-силовых способностей с целью достижения нокаутирующего атакующего действия. Действительно, технический арсенал киокушинкай весьма разнообразен. Есть множество примеров соревновательных поединков, которые отражают многообразие направлений реализации технического мастерства. В одном случае технико-тактические комбинации строятся на простых приемах, в другом – на сложно-координационных действиях, в третьем случае можно пронаблюдать работу только ног или рук, в четвертом – одиночные технические действия с максимальной концентрацией.

На данный момент, Всемирная федерация каратэ киокушинкай стремительно развивается и пока только на пути к вступлению в программу Олимпийских игр. Однако главными соревнованиями считается абсолютный Чемпионат Мира, который проходит раз в четыре года на родине каратэ Японии [150].

Модуль тайского бокса. На сегодняшний день в нашей стране широкое распространение получает новые для нашей культуры боевые искусства [8]. Одним из самых жестких видов единоборств является Тайский бокс, который стремительно развивается и набирает свою популярность, и в то же время считается одним из самых «боевых» видов боевых искусств [183].

Тайский бокс (Муай-Тай) – боевое искусство, которое зародилось в Таиланде в 16-17вв., в переводе означает как «свободный бой» [171]. В Россию из королевства Сиам Тайский бокс добрался в начале 90-х годов.

Базовая техника в Муай-Тай представляет собой основу любого вида единоборств, без которой невозможно эффективная реализация соревновательной борьбы, при этом целесообразность изучения техники вида спорта на основе актуализации базовых действий у подавляющего большинства исследователей не вызывает сомнений [182].

Исследователи Хамаганов Б.П., Сагалеев А.С. выделили основные компоненты базовой техники в тайском боксе:

- 1) технические элементы;
- 2) технико-тактические действия;
- 3) техника защиты (движением ног, движением туловища, движением рук, а также в зависимости от момента атаки);
- 4) ударная техника рук и ног;
- 5) технический арсенал контратакующих действий и технических действий в захвате.

Продолжительность обучения базовой технике составляет 2 года, что является оптимальным сроком для овладения основными приемами борьбы. Изучение стоек, развитие чувства дистанции, обучение технике применения захватов формируется на первом году обучения. Второй год обучения характеризуется углубленной подготовкой и совершенствованием технических действий [183].

Яркую характеристику специфики тайского бокса выделил Григорьев А.Г., он пишет: «Одной из характерных особенностей муай-тай является использование в качестве ударной поверхности голени, а не подъема стопы, принятых в большинстве других единоборств. С помощью голени блокируются и лоу-кики противника. Техника рук в муай-тай внешне напоминает технику «европейского» бокса, но отличается большим разнообразием, в нем нет формальных комплексов (как, например, ката в карате), но имеются так называемые «движения трех шагов» (ян саам кхум) – короткие связки, состоящие из базовых движений, которые в процессе тренировок доводятся до автоматизма» [58 с.194].

Психологические игры, упражнения и воспитательные мероприятия, направленные на формирование морально-нравственных и волевых качеств.

В основу модульной технологии нашей модели, наряду с основными блоками содержания полноконтактных видов единоборств, легла интеграция комплекса игр, уроков нравственности и культуры поведения, этики Додзё,

упражнений и различных методов воспитания морально-нравственных и волевых качеств. Комплекс мероприятий в нашей модели заключается в организации целенаправленной работы, основанной на коллективном взаимодействии воспитанников в рамках правил, заложенных традиций восточных единоборств, этикета Додзё а так же проведении психологических игр и упражнений, бесед, встреч с выдающимися спортсменами города, показа патриотических фильмов, документальных фильмов о героических поступках людей, о героях Великой Отечественной войны, талантливых и выдающихся спортсменах, уважаемых и почитаемых во всем мире мастерах боевых искусств, упражнения для развития самооценки и уверенности в себе и т.д. Данные занятия были организованы в актовом зале спортивной школы, оборудованном специальной техникой, предназначенной для просмотра видео, чтения лекций, организации внеклассных мероприятий и др.

Организация занятий была реализована в конце недельного микроцикла каждого модуля и посвящена определенной теме. После просмотра фильма обязательно организуется беседа, обсуждение намерений поступков главных героев, поиск ответов на вопросы: «почему?», «для чего?», «ради чего?».

Ожидаемый результат. Результат функционирования модели определяется на основе психодиагностического тестирования, предусмотренного для оценки уровня морально-нравственной и волевой подготовленности. Тестирование проводилось в начале и в конце исследования.

Результатом реализации модели послужило повышение уровня морально-нравственной и волевой подготовленности, повышение интереса к занятиям спортом.

Корректировка процесса МН и В подготовки. В ходе исследования предполагалось корректировка по заданным параметрам, обозначенным в программе морально-нравственной и волевой подготовки. Однако ожидаемые результаты были оправданы, корректировка процесса подготовки не осуществлялась.

3.2 Общая характеристика программно-методического обеспечения морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов

Программно-методическое обеспечение – это нормативный документ (программа), который отражает круг основных знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению юным спортсменом. Программа, как правило, содержит перечень тем изучаемого материала, методические рекомендации, количество времени на каждую тему, распределение по годам обучения, процентное соотношение времени, предназначенное для подготовки в контексте различных сторон спортивной тренировки, распределение нагрузки, дозировка, а так же время, отводимое для изучения всего курса.

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741) утвердили федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "каратэ". Утвержден приказом Минспорта России от 20 сентября 2017 г. № 813.

На основе федерального стандарта на данный момент разрабатываются программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

Модель морально-нравственной и волевой подготовки в нашей работе предусматривает создание программного обеспечения для детализированного построения тренировочного процесса. Программно-методическое обеспечение создано на основе построения модели морально-нравственной и волевой

подготовки и содержит методические материалы и разработки для обеспечения условий по реализации интегративного компонента в структуре тренировочного процесса юных каратистов.

Программно-методическое обеспечение (программа) является дополнительным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса на отделении прикладных видов спорта по виду спорта каратэ.

На основании нормативной части программно-методического обеспечения разрабатываются планы подготовки групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета, директором спортивной школы.

Основная функция программно-методического обеспечения заключается в подготовке спортивного резерва по данному виду спорта посредством организации целенаправленного тренировочного процесса в контексте рассмотрения структуры психолого-педагогического сопровождения спортсмена как одной из сторон спортивной тренировки.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки спортсменов группы тренировочного этапа (спортивной специализации) 1 года обучения и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

1. Воспитание морально-нравственных и волевых, этических и эстетических качеств.
2. Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов.
3. Подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России.

Весь учебный материал программы морально-нравственной и волевой подготовки предназначен для групп тренировочного этапа (спортивной специализации) 1 года обучения.

Задачи морально-нравственной и волевой подготовки:

1. Повышение уровня морально-нравственной и волевой подготовленности на основе элементов контактных видов единоборств.
2. Воспитание целеустремленности; настойчивости и упорства; смелости и решительности; инициативности и самостоятельности; самообладания и выдержке; дисциплинированности и организованности.
3. Привитие интереса к занятиям каратэ.
4. Воспитание морально-нравственных качеств.

Методическая часть программы содержит организационно-методические указания по организации и проведению тренировочных занятий, в контексте морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический раздел содержит формы организации занятий. Теоретический раздел содержит описание средств, методов и форм организации методик повышения уровня морально-нравственной и волевой подготовки.

Качество усвоения программного материала определяется по результатам проведения методик исследований уровня морально-нравственной и волевой подготовленности и степенью результативности выступлений на соревнованиях различного уровня.

Данное программно-методическое обеспечение позволяет дать всем тренерам единое направление в тренировочном процессе, обеспечивающим преемственность в реализации морально-нравственной и волевой подготовки спортсменов. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Реализация программы морально-нравственной и волевой подготовки предусмотрена на период спортивного сезона. Срок реализации программы – 8 месяцев. Структура части программы содержит два блока подготовки:

1. Модули контактных видов единоборств.

2. Комплекс педагогических мероприятий, направленный на развитие морально-нравственных и волевых качеств.

Структура организации модулей отражена в таблице 1.

Таблица 1 - Структура реализации модели морально-нравственной и волевой подготовки в тренировочном процессе перед спортивными соревнованиями

Мезоцикл / Сроки реализации части программы	Месяц подготовки / Срок реализации компонентов модели (недели)	Кол-во тренировочных занятий отдельного модуля	Кол-во занятий (воспитательных мероприятий)
Диагностика уровня морально-нравственной и волевой подготовленности			
Втягивающий и базовый мезоциклы			
Втягивающий мезоцикл (перед городскими соревнованиями - контрольные) / 2 месяца	Август 4 недельных микроцикла	Модуль рукопашного боя 1 месяц– 12 тренировочных занятий	4 (в конце каждого тренировочного микроцикла)
	Сентябрь 4 недельных микроцикла	Предсоревновательная подготовка и соревнования	1 (перед соревновательным микроциклом)
Базовый и контрольно-подготовительный мезоцикл (перед окружными соревнованиями - отборочные) / 2 месяца	Предсоревновательный и соревновательный мезоциклы		
	Октябрь 4 недельных микроцикла	Модуль КУДО 1 месяц– 12 тренировочных занятий	4 (в конце каждого тренировочного микроцикла)
	Ноябрь 4 недельных микроцикла	Предсоревновательная подготовка и соревнования	1 (перед соревновательным микроциклом)
Восстановительный мезоцикл / 1 месяц	Декабрь 4 недельных микроцикла	Восстановительный мезоцикл	
Контрольно-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный мезоциклы (перед Всероссийскими соревнованиями - основные) / 3 месяца	Контрольно-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный мезоциклы		
	Январь 4 недельных микроцикла	Модуль Киокушинкай 1 месяц– 12 тренировочных занятий	4 (в конце каждого тренировочного микроцикла)
	Февраль 4 недельных микроцикла	Модуль Тайского бокса 1 месяц– 12 тренировочных занятий	4 (в конце каждого тренировочного микроцикла)
	Март 4 недельных микроцикла	Предсоревновательная подготовка и соревнования	1 (перед соревновательным микроциклом)
Диагностика уровня морально-нравственной и волевой подготовленности			

Первый месяц осуществляется подготовка в соответствии с содержанием модулей контактных видов единоборств и комплекса мероприятий, направленных на повышение уровня морально-нравственной и волевой подготовки. Второй месяц предполагает организацию только комплекса воспитательных мероприятий, в связи с планированием предсоревновательного мезоцикла, в содержание которого, как правило, входит совершенствование преимущественно технической составляющей, так как первый блок программы предполагает подготовку на основе других видов контактных единоборств. В связи с этим, второй месяц подготовки направлен непосредственно на саму предсоревновательную подготовку.

Блок реализации контактных видов спорта состоит из четырех частей – модулей: модуль рукопашного боя, Восточного боевого единоборства КУДО, Киокушинкай и тайского бокса. Каждый модуль имеет свои особенности, в соответствии с тем видом спорта, на который направлена подготовка по реализации данного модуля. Срок подготовки по программе одного модуля – 1 месяц. Наряду с этим, каждое занятие модуля по виду спорта, предполагает дифференциацию по дозировке контакта ударной техники, для того, чтобы понимать, какая нагрузка и условия работы предполагается на конкретном тренировочном занятии.

Содержание модуля определяет конкретные функциональные особенности каждого элемента занятия и тематическую направленность.

Структурное содержание модуля определяет временные рамки для интеграции блоков-модулей в каждом тренировочном занятии.

Тематическая направленность элементов полноконтактных ударных видов единоборств отражает следующие положения:

- освоение основных правил ведения боя в контактных видах единоборств;
- изучение специфики ударной техники руками и ногами;

- освоение элементов борцовской техники, захватов и приемов, а так же болевых приемов;
- проведение тренировочных спаррингов в соответствии с правилами соревнований в смежных видах спорта и в соответствующей экипировке.

Программно-методическое обеспечение психолого-педагогического сопровождения содержит комплекс мероприятий воспитывающей направленности, в состав которого входят психологические игры и упражнения, коллективное взаимодействие по освоению духовных ценностей восточных единоборств, уроки нравственности, беседы и встречи с известными спортсменами, видеоматериалы о мастерах боевых искусств и фильмы о подвигах героев и защитниках Отечества.

Одним из самых важных компонентов программы является раздел: «Методы диагностики уровня морально-нравственной и волевой подготовленности». Здесь описываются тесты, анкеты, методики проверки морально-нравственной и волевой подготовленности юных каратистов.

3.3 Педагогические условия реализации программно-методического обеспечения морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов

Разработанное нами программно-методическое обеспечение морально-нравственной и волевой подготовки предполагало использование как педагогических, так и психологических средств, а также методов и форм организации тренировочного процесса в каратэ.

В основу разработанной нами экспериментальной программы положены нормативно-правовые основы, которые регулируют деятельность спортивных школ, а также принципы спортивной тренировки, результаты научных исследований и передовой опыт зарубежных и отечественных специалистов.

Одним из основных документов, регламентирующих работу по построению, организации и проведению тренировочного процесса является федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

Структура тренировочного процесса основывается на объективных закономерностях стабилизации и совершенствования спортивного мастерства, оптимизации тренировочной и соревновательной деятельности, учитывая при этом период подготовки, уровень квалификации и индивидуальные особенности юных спортсменов [4, 9, 135].

Для эффективного построения тренировочного процесса необходимо учитывать ряд закономерностей, основ спортивной тренировки, обеспечивающих надлежащую подготовку спортсменов.

Использование педагогических средств нашей модели предполагает рациональное планирование тренировочных воздействий на этапе базового и предсоревновательного мезоцикла и обязательным соблюдением принципов преемственности, комплексности и вариативности (рисунок 2). Базовый мезоцикл характеризуется тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, обеспечивающая прирост функциональных возможностей, наличием большой интенсивности и объема тренировочных нагрузок, а также целенаправленной подготовкой, ориентированной на овладение и совершенствование технико-тактических и физических кондиций.

Основными направлениями тренировочного процесса явились: теоретическая подготовка, технико-тактическая и психологическая подготовка.

Как известно, основными специфическими средствами тренировочной деятельности являются физические упражнения. Состав и структура этих упражнений в той или иной степени специализируется применительно к особенностям вида спорта, его специфике. Средства спортивной тренировки принято делить на три группы: общеподготовительные упражнения, специально подготовительные упражнения и соревновательные упражнения спортивной подготовки. Характерной особенностью нашей программы морально-

нравственной и волевой подготовки является использование преимущественно средств специально подготовительных и общеподготовительных упражнений. И те, и другие средства спортивной тренировки находят свое отражение в структуре модульной технологии.



Рисунок - 2 Средства и методы морально-нравственной и волевой подготовки

Так, общеподготовительные упражнения являются средством общей подготовки спортсмена, характеризуются использованием разнообразных упражнений, приближенным по особенностям воздействия к специально подготовительным. Не стоит недооценивать пользу от применения общеподготовительных упражнений, особенно на начальном этапе спортивной специализации, так как специфика и направленность содержания обуславливает преимущество использования упражнений у спортсменов данной возрастной группы.

Средства специально подготовительных упражнений включают соревновательные упражнения, элементы, вариации и комбинации двигательных действий. Стоит отметить, что для специально подготовительных упражнений характерно включение элементов смежных видов спорта. Подтверждение тому является специфическая направленность модулей, содержание которых предполагает использование элементов контактных видов спорта, а именно: ударов руками и ногами, захватов, бросков, элементов борьбы, атакующих комбинаций, а также защитных и контратакующих действий.

Основными методами, которые использовались на тренировочных занятиях по программе реализации модулей контактных видов спорта, были: общепедагогические - словесный, наглядный, комплекс практических методов - интервальный метод, метод повторного выполнения упражнения, метод круговой тренировки и игровой метод.

Словесный метод предполагает проведение бесед, рассказов, анализ выполненной работы, обсуждение. Данный метод обычно используется в лаконичной форме, используя специальную терминологию, сочетая словесные методы с наглядными методами.

Наглядные методы характеризуются действенностью тренировочного процесса, т.е. они предполагают правильный показ в методическом отношении различных упражнений, их отдельных элементов или частей тренером, или

опытным высококвалифицированным спортсменом. Современные информационно-коммуникативные технологии широко используются для демонстрации учебных фильмов, тактических схем и т.д.

Основополагающие принципы при реализации тренировочной работы, заложенные в нашу программу:

- комплексность – предусматривает взаимосвязь некоторых сторон спортивной подготовки (физической, психологической, технико-тактической, теоретической подготовки, воспитательных и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

- преемственность – предполагает последовательность изложения программного материала по этапам реализации модульного обучения и его соответствие требованиям, предъявляемым комплексной подготовки на этапе начальной спортивной специализации;

- вариативность – предусматривает интеграцию в тренировочный процесс многообразного набора тренировочных средств, характерных для подготовки в том виде спорта, содержание которого направлено на обучение по программе конкретного модуля.

Программно-методическое обеспечение морально-нравственной и волевой подготовки реализуется с целью повышения уровня морально-нравственной и волевой подготовленности спортсменов к ответственным соревнованиям. Учитывая сроки проведения официальных соревнований, согласно Единому календарному плану соревнований по виду спорта «каратэ», осуществляется перспективное планирование, реализация, контроль уровня комплексной подготовленности спортсмена. Сравнительная характеристика педагогических условий организации основной части занятия по программе реализации модулей контактных видов единоборств представлена в таблице (таблица 2). Программно-методическое обеспечение морально-нравственной и волевой подготовки создано для интеграции в программу спортивной подготовки каратистов на этапе базового и предсоревновательного мезоциклов. Для этого необходимо учитывать период

проведения ключевых соревновательных стартов, а так же сроки подготовки, условия, выбор средств, методов, форм организации занятий и т.д.

Таблица 2 - Сравнительная характеристика педагогических условий организации основной части занятия по программе реализации модулей контактных видов единоборств в экспериментальной и контрольной группах

Условия	Традиционная часть занятия	Экспериментальная часть занятия
Задача	Учить, повторить, закрепить, совершенствовать двигательные умения и навыки	Учить, повторить, закрепить, совершенствовать двигательные умения и навыки + освоение элементов смежных контактных видов единоборств
Продолжительность	80 минут	60 минут по программе спортивной подготовки каратэ + 20 минут по программе МВ подготовки модулей контактных видов единоборств
Форма	Тренировочное занятие (упражнения в строю, в парах, работа с боксерскими мешками, с макиварами, работа с боксерскими лапами и т.д.)	То же + спарринги по правилам контактных видов единоборств + мероприятия воспитывающей направленности (коллективное взаимодействие, беседа, встреча, психологические игры и упражнения, уроки нравственности)
Методы	Общепедагогические, практические	Те же + приучение, стимулирование, убеждение, принуждение
Наличие оборудования для организации занятий контактными видами спорта (шлем, перчатки, жилет и т.д.)	Нет	Есть

Для реализации нашей модели и выявленных педагогических условий повышения уровня морально-нравственной и волевой подготовленности спортсменов была разработана и доказана эффективность становления морально-нравственных и волевых качеств юных каратистов. Разработка и апробация методики была основана на следующих теоретико-методологических позициях или подходах: личностно-ориентированный, интегративный, деятельностный.

Главная цель методики: повышение уровня морально-нравственной и волевой подготовленности на основе элементов контактных видов единоборств.

Характерной чертой этих смежных элементов из контактных видов, является специфичное, довольно жесткое ведение поединка, применение полноконтактных технических действий, которые на наш взгляд, должны создать условия для формирования морально-нравственных и волевых качеств.

К задачам реализации программы относятся:

- создание мотивационных, моральных, нравственных предпосылок для воспитания морально-нравственных и волевых качеств;
- стимулирование спортсменов к морально-нравственному и волевому поведению и самовоспитанию;
- организация тренировочного процесса и создание педагогических ситуаций, способствующих формированию морально-нравственного и волевого личностного потенциала спортсменов;
- организация тренировочной и соревновательной деятельности юных каратистов, с целью стимулирования морально-нравственного и волевого поведения и достижение целей не только в рамках спортивной деятельности, но и в различных жизненных ситуациях;
- повышение уровня морально-нравственной и волевой подготовленности в рамках тренировочного процесса на основе интеграции контактных видов единоборств в основную часть тренировочного занятия и реализации комплекса воспитательных мероприятий, направленных на воспитание морально-нравственных и волевых качеств посредством организации бесед, примеров заслуженных спортсменов, выдающихся деятелей нашей страны и встреча с именитыми спортсменами своего города;
- контроль морально-нравственной и волевой подготовленности спортсменов и корректировка заданных параметров программы подготовки.

Концептуальная основа программы

Фундаментальной основой воспитания морально-нравственных и волевых качеств служат: этикет Восточных единоборств, коммуникативный фактор, в контексте общения и взаимодействия подростка в детском спортивном коллективе, личность и пример тренера, встреча с выдающимися спортсменами, соблюдение правил поведения и этикета в Додзё (зал для занятий каратэ), уроки нравственности.

Для эффективного построения процесса, направленного на воспитание морально-нравственных и волевых качеств спортсменов необходима организация взаимодействия всех компонентов педагогической системы: спортсменов, детского спортивного коллектива, родителей, тренера. Создание благоприятной доброжелательной атмосферы в детском коллективе, психологический комфорт, уважительное отношение между спортсменами, на наш взгляд будет дополнять идею морально-нравственной и волевой подготовки в условиях организации жестких ситуаций в контексте применения методов полноконтактных видов единоборств.

Воспитание морально-нравственных и волевых качеств целесообразно осуществлять через специально организованную деятельность спортсменов: тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с преодолением трудностей, усилием, терпением, риском, иногда страхом, способствует формированию и развитию волевых качеств юных каратистов.

Детскому тренеру следует помнить о том, что каждый его спортсмен является уникальной личностью, с индивидуальными психологическими, физическими, внутренними, материальными, духовными особенностями и потребностями. Важно понимать, что за каждым действием и поступком тренера стоит огромная ответственность и в связи с этим, следует четко придерживаться тех правил, которые были установлены тренером. Например, когда тренер требует от своих воспитанников, чтобы они делали «Рэй» - поклон, при входе в Додзё, то и сам тренер, обязан делать так же. Из таких мелочей складывается

общая картина у подростка на личность тренера, его нравственность и порядочность. Это и есть личный пример педагога. Важным примером является внешний вид педагога, его умение общаться, доносить правильно мысль до юных спортсменов, уважительное отношение к ним, и в то же время требовательность, внимание и четкий контроль за дисциплиной и поведением своих воспитанников. Особым условием стимулирования мотивации к занятиям, возникновения желания соблюдать правила, режим, проявлять старание является личный пример тренера, когда он сам участвует в тренировочном процессе в качестве спортсмена – наставника, на которого следует равняться.

Программно-методическое обеспечение морально-нравственной и волевой подготовки и модель предназначены для реализации в группах тренировочного этапа 1 года обучения. Возраст спортсменов – 10-12 лет. Структура тренировочной деятельности на данном этапе подготовки предусматривает интеграцию программного обеспечения морально-нравственной и волевой подготовки в предсоревновательный период. Программный материал и его содержание делится на 2 этапа:

Первый этап – это реализация модулей элементов контактных видов единоборств в конце основной части занятия + комплекс мероприятий, направленный на воспитание и развитие морально-нравственных и волевых качеств.

Данный этап целесообразно начинать с вводного занятия, на котором будет разъяснена цель тренировочных занятий, средства, методы, формы работы, доступным и понятным для детей языком. Необходимо учитывать принцип постепенности нарастания нагрузки и количества дозировки, степень контакта в ударной технике (легкий, средний, полный контакт). Кроме того, следует четко объяснить правила, по которым будет проводиться работа, а также специфику ударов в смежных видах спорта. На первых занятиях каждого модуля стоит ознакомить с экипировкой и оборудованием, используемым в конкретном виде спорта.

Во время проведения занятий, тренер ставит задачу спортсменам, характеризующуюся установкой терпеть, стараться качественно выполнять технические действия, не бояться пропустить удар, проявлять решительность в действиях. Так тренер психологически подготавливает к предстоящей работе. В заключительном периоде основной части, тренер проводит анализ выполненной работы, дает оценку выполнению технических действий, индивидуально указывает на ошибки и проговаривает каждому, над чем стоит поработать. В то же время, стоит акцентировать внимание на положительной стороне проделанной работы, что бы занятие закончилось на успешной ноте.

На первом этапе перед нами стояла задача способствовать формированию представлений о культуре Восточных единоборств, воспитанию нравственных чувств. Наряду с этим мы говорим о направленном воздействии на поведенческую, когнитивную, волевую, моральную и мотивационную сферы на данном этапе.

Соблюдение этикета в «Додзё» является неотъемлемой частью воспитательной функции, которая заключается в уважительном отношении друг к другу, родителям, тренеру, старшим и легко переносится в другие сферы деятельности спортсменов.

В течение 1 этапа реализуются модули. В продолжение первого этапа, с началом второго, заканчивается подготовка по содержанию модулей, и спортсмены занимаются по программе предсоревновательного мезоцикла. На втором этапе спортсмены, в конце каждой недели (микроцикла) спортсмены просматривали видеоматериалы, которые показывали возможности и способности известных людей спорта, их спортивного мастерства и спортивных достижений. Видеоматериал подбирался таким образом, чтобы в его содержании было ярко выражены черты проявления волевых качеств: выдержки, самообладания, дисциплинированности, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости. Так же, тренером были организованы мероприятия со спортсменами в рамках беседы на темы о конкретных случаях

проявления волевого и нравственно поведения чемпионов, встречи каратистов с выдающимися спортсменами — Победителями Чемпионатов Европы и мира. Такие встречи помогают развить стремление у спортсменов к достижению высоких спортивных результатов, подражание заслуженным Мастерам спорта, и способствует формированию потребности к самосовершенствованию на живых примерах людей своего города.

ГЛАВА 4 ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННОЙ И ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ КАРАТИСТОВ ЭЛЕМЕНТОВ КОНТАКТНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ

4.1 Изменение показателей уровня развития волевых качеств, нравственной воспитанности, оценка доминирующих мотивов и степени устойчивости интереса к занятиям спортом у юных каратистов 10-12 лет

Для определения уровня волевой подготовленности спортсменов мы использовали метод самооценки волевых качеств. За основу мы взяли тест для определения уровня развития волевых качеств личности по методике Н.Б. Стамбуловой, которая отражает уровень развития реперных показателей проявления воли, таких как целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка. Каждое из приведенных качеств характеризуется параметрами выраженности и генерализованности. Параметры выраженности характеризуются наличием и устойчивостью данного качества. Генерализованность подразумевает широту использования в различных жизненных ситуациях. Широта или узость того или иного качества характеризуется количеством деятельностей, в которых оно ярко проявляется. Степень проявления и устойчивости волевого качества позволяет нам дать объективную оценку, и рассмотреть более подробно в условиях спортивной деятельности, так как значимым признаком для нас является степень постоянства проявления волевого усилия в однотипных ситуациях, а не генерализованности. Таким образом, мы отследили динамику по одному параметру – выраженности волевых качеств (таблица 3). Уровень развития

определяется как: низкий – до 20 баллов, средний – от 20 до 30 и высокий – от 30 до 40 баллов.

Таблица 3 - Сравнительный анализ изменения показателей волевых качеств у юных каратистов ЭГ (n=23) и КГ (n=24)

Наименование волевого качества (ВК)	Группа	До эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$	После эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$	p
Целеустремленность (ЦУ) (баллы)	ЭГ	21,8±4,44	29,3±6,15	p≤0,05
	КГ	21,7±4,68	22,9±4,05	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Смелость и решительность (СР) (баллы)	ЭГ	22,2±4,91	32,5±5,96	p≤0,05
	КГ	21,9±3,19	23,8±4,92	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Настойчивость и упорство (НУ) (баллы)	ЭГ	22,6±4,8	32,1±4,81	p≤0,05
	КГ	21,3±4,88	22±4,86	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Инициативность и самостоятельность (ИС) (баллы)	ЭГ	21,7±5,68	28,1±7,61	p≤0,05
	КГ	20,3±4,16	22,4±4,72	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Самообладание и выдержка (СВ) (баллы)	ЭГ	20,3±4,03	27,2±5,11	p≤0,05
	КГ	20,5±3,12	21,8±4,69	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	

Показатели волевой подготовленности после реализации программы в ЭГ претерпели значительные изменения (рисунок 3, 4). Так, по качеству «целеустремленность» (ЦУ) достоверно увеличились показатели с 21,8±4,44 до 29,3±6,15, прирост на 34%, в то время как в КГ достоверных различий в изменении показателей не выявлено – с 21,7±4,68 до 22,9±4,05, прирост на 5%. По качеству «смелость и решительность» (СР) рост показателей в ЭГ составил с 22,2±4,91 до 32,5±5,96, прирост на 46%, в КГ с 21,9±3,19 до 23,8±4,92, прирост на 8%. По качеству «настойчивость и упорство» (НУ) в ЭГ с 22,6±4,8 до 32,1±4,81, прирост на 42%, в КГ с 21,3±4,88 до 22±4,86, прирост на 7%; По качеству «инициативность и

самостоятельность» (ИС) в ЭГ с $21,7 \pm 5,68$ до $28,1 \pm 7,61$, прирост на 29%, в КГ с $20,3 \pm 4,16$ до $22,4 \pm 4,72$, прирост на 10%. По качеству «самообладание и выдержка» (СВ) с $20,3 \pm 4,03$ до $27,2 \pm 5,11$, прирост на 33%, в КГ с $20,5 \pm 3,12$ до $21,8 \pm 4,69$, прирост всего на 11%.

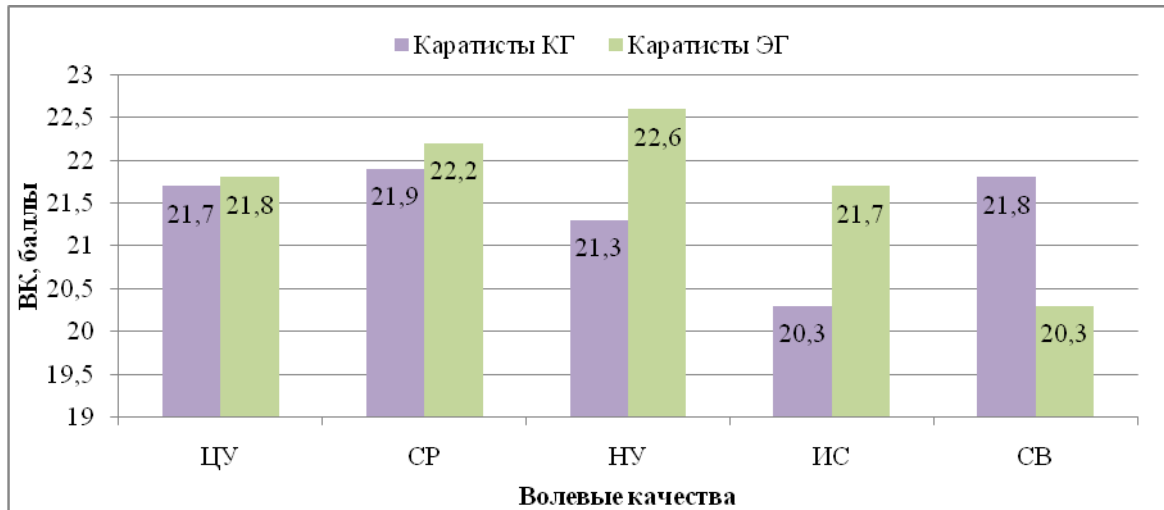


Рисунок 3 – Изменение уровня волевой подготовленности у каратистов ЭГ и КГ до эксперимента

Условные обозначения: ЦУ – целеустремленность, СР – смелость и решительность, НУ – настойчивость и упорство, ИС – инициативность и самостоятельность, СВ – самообладание и выдержка. ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

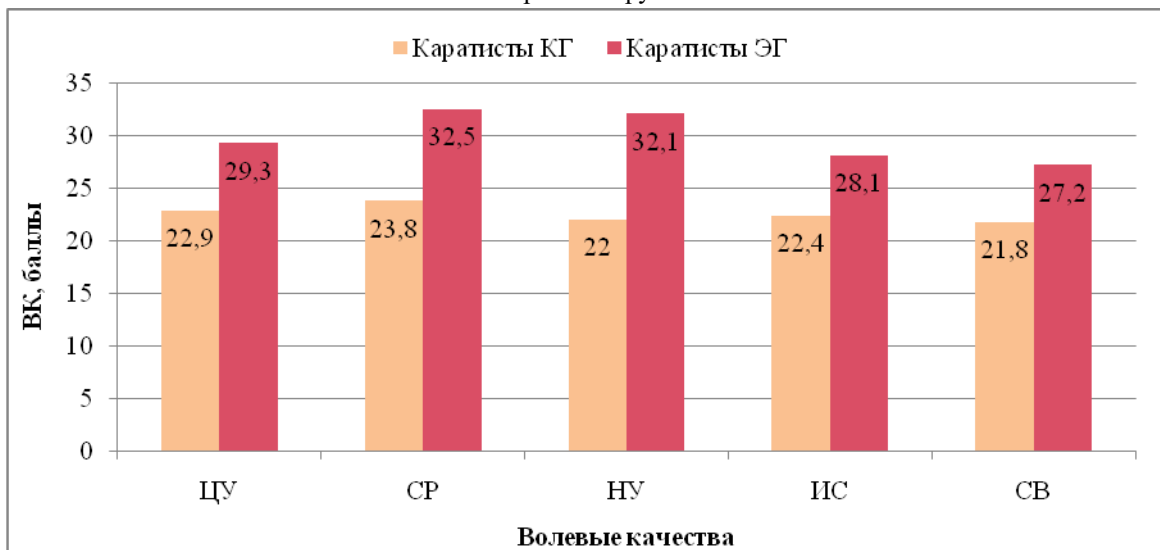


Рисунок 4 – Изменение уровня волевой подготовленности каратистов ЭГ и КГ после эксперимента

Условные обозначения: ЦУ – целеустремленность, СР – смелость и решительность, НУ – настойчивость и упорство, ИС – инициативность и самостоятельность, СВ – самообладание и выдержка. ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Один из методов диагностики в нашем исследовании реализован в форме карты оценки развития волевых качеств, где у детей в процессе тренировок

отмечается степень выраженности проявления того или иного качества за определенный период времени. Диагностика осуществлялась по 2-м срезам в период реализации всего эксперимента. Тренер, методом педагогического наблюдения оценивал степень проявления волевых качеств в течение тренировочного занятия в упражнениях повышенной сложности, требующих больших усилий, концентрации, выдержки, упорства. Данные представлены в таблице (таблица 4). К числу таких упражнений относились: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках «кентос»; присед с ударом «мавашигери» по «макиваре»; стойка в положении «мост» (1 минута); упор лежа на локтях «планка» (1 минута); «сед в поперечный шпагат руки на пояс» и др.

В ходе выполнения упражнений повышенной сложности тренер оценивал и фиксировал в карте оценок степень выраженности волевых качеств (рисунок 4).

Таблица 4 – Изменение уровня волевой подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп по карте оценки волевых качеств ЭГ (n=23) и КГ (n=24)

Этапы эксперимента	Группы	Уровни развития волевых качеств, %		
		низкий	средний	высокий
До эксперимента	ЭГ	51	39	10
	КГ	56	37	7
После эксперимента	ЭГ	21	39	40
	КГ	34	44	22

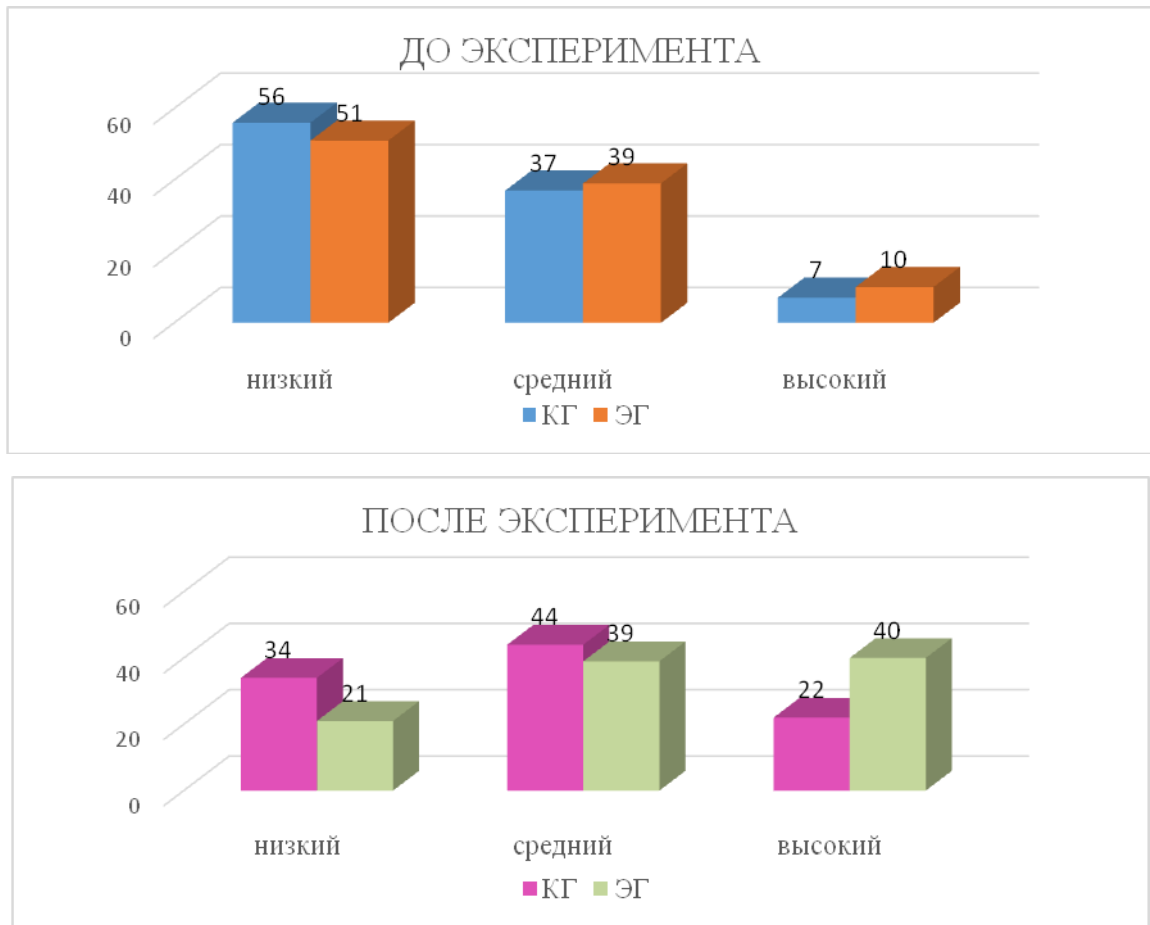


Рисунок 5 - Изменение уровня волевой подготовленности спортсменов по карте оценки волевых качеств

Результаты итогового среза отражают положительную динамику, но в экспериментальной группе эти изменения более существенные: так количество спортсменов в ЭГ с «низким» уровнем волевой подготовленности снизилось на 30%, а в КГ всего на 22%.

Для выявления доминирующих мотивов (личностных смыслов) у юных каратистов 10-12 лет, занимающихся на этапе начальной спортивной специализации, мы реализовали методику «Мотивы занятий спортом» (А.В. Шаболтас). Методика А.В. Шаболтас, как измерительный инструмент доминирующих мотивов, предлагает 45 пар суждений, которые выявляют различные причины, по которым дети занимаются спортом; в методике предложено 10 мотивов-категорий для сопоставления. Оценка каждого мотива-

суждения выполняется 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах).

Испытуемым предложено выбрать из пары то высказывание, которое в наибольшей степени подходит для него. Затем уточнить, в какой степени оно больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов нужно поставить знак «+».

Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ)– стремление, отражающее радость движения и физических усилий.

Мотив социального самоутверждения (СС)– стремление проявить себя, выражающееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями.

Мотив физического самоутверждения (ФС) –стремление к физическому развитию, становлению характера.

Социально-эмоциональный мотив (СЭ)– стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности

Социально-моральный мотив (СМ)– стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером.

Мотив достижения успеха в спорте (ДУ) – стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов.

Спортивно-познавательный мотив (СП) – стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки, научно обоснованных принципов тренировки.

Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ) – желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе.

Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД) – стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности.

Гражданско-патриотический мотив (ГП)– стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны [69].

Результаты тестирования ЭГ и КГ до и после эксперимента представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Сравнительный анализ динамики показателей проявления мотивов спортивной деятельности у юных каратистов ЭГ (n=23) и КГ (n=24)

Наименование мотива (М)	Группа	До эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$	После эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$	p
М. эмоционального удовольствия (баллы)	ЭГ	10,83±3,01	11,09±2,33	p>0,05
	КГ	10,87±2,5	11,43±3,09	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
М. социального самоутверждения (баллы)	ЭГ	10,52±3,74	14,13±3,25	p≤0,05
	КГ	11,87±287	10,83±3,21	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
М. физического самоутверждения (баллы)	ЭГ	11,74±3,18	15,13±3,14	p≤0,05
	КГ	11,78±3,7	12,43±3,56	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
М. социально-эмоциональный (баллы)	ЭГ	12,22±3,06	11,83±2,92	p>0,05
	КГ	11,74±3,12	11,35±2,35	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
М. социально-моральный (баллы)	ЭГ	11,43±2,89	14,91±3,26	p≤0,05
	КГ	12,26±3,74	12,13±3,00	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
М. достижения успеха в спорте (баллы)	ЭГ	12,65±2,99	14,83±4,45	p≤0,05
	КГ	11,65±2,9	11,87±3,24	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	

Продолжение таблицы 5

М. спортивно-познавательный (баллы)	ЭГ	11,13±3,35	11,61±2,81	p>0,05
	КГ	12,52±3,36	12,48±3,04	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
М. рационально-волевой (рекреационный), баллы	ЭГ	12,09±3,34	10,87±4,05	p>0,05
	КГ	11,13±3,06	12,91±2,73	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
М. подготовки к профессиональной деятельности (баллы)	ЭГ	12,57±3,37	10,78±3,18	p>0,05
	КГ	10,83±3,83	13,30±2,83	p≤0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
М. гражданско-патриотический (баллы)	ЭГ	11,96±2,85	11,52±2,58	p>0,05
	КГ	12,09±3,34	11,83±3,48	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	

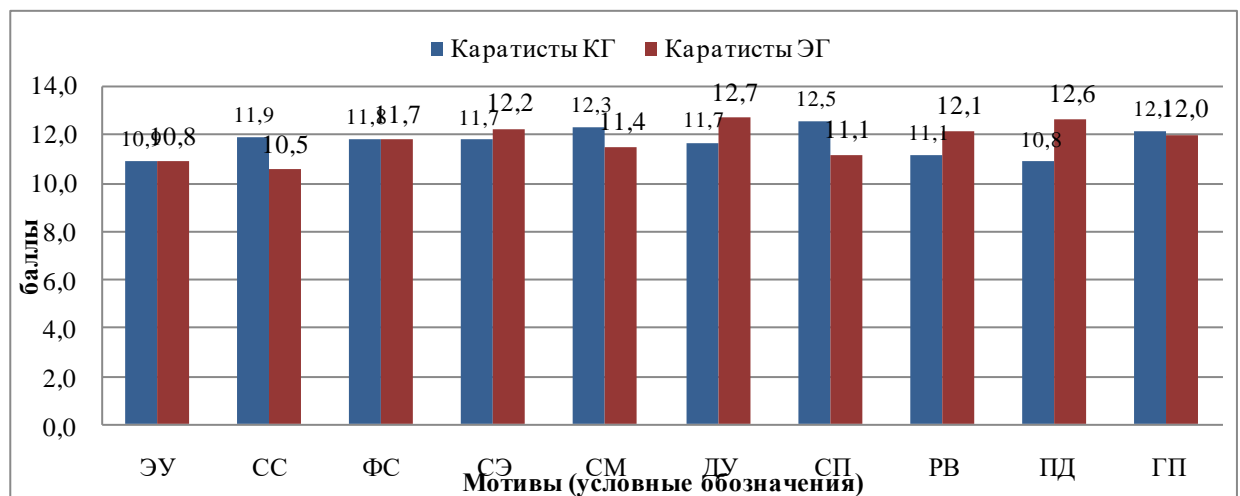


Рисунок 6 - Показатели оценки мотивации спортивной деятельности юных каратистов КГ и ЭГ до эксперимента

Условные обозначения: ЭУ – мотив эмоционального удовольствия, СС – мотив социального самоутверждения, ФС – мотив физического самоутверждения, СЭ – социально-эмоциональный мотив, СМ – социально-эмоциональный мотив, ДУ – мотив достижения успеха в спорте, СП – спортивно-познавательный мотив, РВ – рационально-волевой (рекреационный) мотив, ПД – мотив подготовки к профессиональной деятельности, ГП – гражданско-патриотический мотив. ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

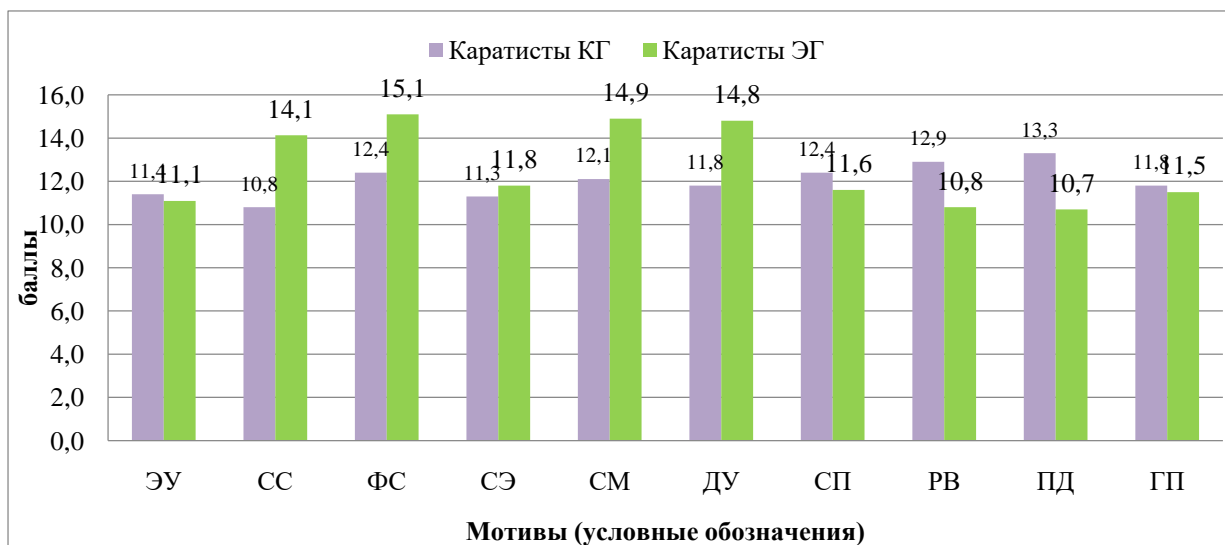


Рисунок 7 - Показатели оценки мотивации спортивной деятельности юных каратистов КГ и ЭГ после эксперимента

Условные обозначения: ЭУ – мотив эмоционального удовольствия, СС – мотив социального самоутверждения, ФС – мотив физического самоутверждения, СЭ – социально-эмоциональный мотив, СМ – социально-эмоциональный мотив, ДУ – мотив достижения успеха в спорте, СП – спортивно-познавательный мотив, РВ – рационально-волевой (рекреационный) мотив, ПД – мотив подготовки к профессиональной деятельности, ГП – гражданско-патриотический мотив. ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

В большей степени выражены мотивы: *Мотив социального самоутверждения (СС)* — стремление проявить себя, выражающееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями. Мы предположили, что изменения в показателе СС возросли в связи со стремлением проявить себя, выделиться, обозначить важность среди сверстников и подчеркнуть свою индивидуальность; *социально-моральный мотив (СМ)* — стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером. На наш взгляд, преобладание данного мотива возникло в связи с побочным эффектом воспитательной работы по программе морально-нравственной и волевой подготовки. Спортсмены стали более организованы, ответственны, дружны между собой; *Мотив физического самоутверждения (ФС)* – стремление к физическому развитию, становлению характера. Повышение показателей данного мотива обусловлено оптимизацией психологической подготовки спортсменов. Реализация программы морально-

нравственной и волевой подготовки повлияла на раскрытие потенциала юных каратистов. Зарождение стремления к физическому самосовершенствованию, самовоспитанию, говорит о положительном влиянии на личностные качества у юных спортсменов. *Мотив достижения успеха в спорте (ДУ)* – стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов. Безусловно, продуктом процесса морально-нравственной и волевой подготовки является высокий уровень мотива, отражающего стремление к достижению успеха и победы, следовательно, вероятность успешного выступления на соревнованиях значительно увеличивается.

Для определения устойчивости интереса к занятиям спортом за основу мы взяли методику Е.Г. Бабушкина. Динамика показателей в баллах представлена в таблице № 6.

Таблица 6 - Изменение показателей степени устойчивости интереса к занятиям спортом по методике Е.Г. Бабушкина ЭГ (n=23) и КГ (n=24)

Этапы эксперимента	Степень устойчивости интереса к занятиям спортом, %		
	Не устойчивый интерес	Не достаточно устойчивый интерес	Устойчивый интерес
До эксперимента ЭГ	42	45	13
После эксперимента ЭГ	19	29	52
До эксперимента КГ	45	37	18
После эксперимента КГ	36	41	23

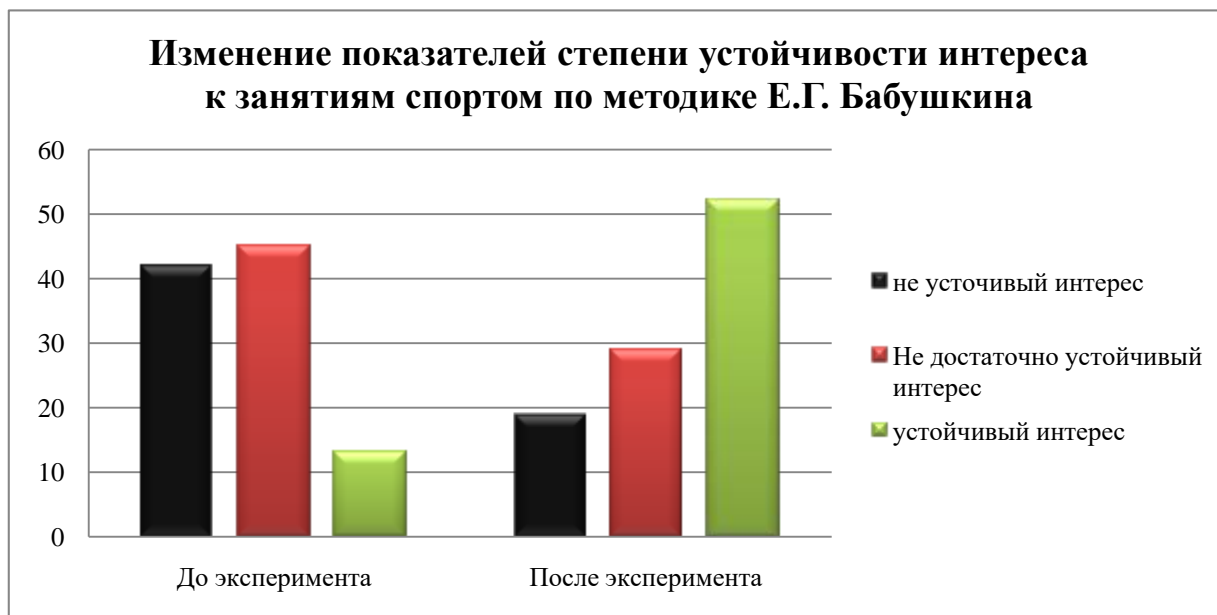


Рисунок 8 - Изменение показателей степени устойчивости интереса к занятиям спортом по методике Е.Г. Бабушкина

По обработанным результатам показателей степени устойчивости интереса к занятиям спортом закономерно констатировать положительную динамику. На графике видим, что изменения отражают прирост показателей в значительной степени в сторону устойчивого интереса к занятиям спортом после педагогического эксперимента (рисунок 8).

Таким образом, мы констатируем факт, что реализация модели и программы морально-нравственной и волевой подготовки повлияла на повышение уровня морально-нравственной и волевой подготовленности, повышение устойчивости интереса к занятиям спортом, а так же сформировались доминирующие мотивы занятий единоборствами.

Для определения морально-нравственного развития спортсменов мы реализовали комплекс методик А.И. Шемшуриной «Диагностика нравственной воспитанности» (таблица 7).

Таблица 7 - «Диагностика нравственной воспитанности» по методике А.И. Шемшуриной ЭГ (n=23) и КГ (n=24)

Диагностика нравственной самооценки	Группы	Уровни сформированности нравственной самооценки, баллы		
		До эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$	После эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$	p
	ЭГ	22,9±5,1	29,7±5,9	p≤0,05
	КГ	22,0±4,7	25,7±4,6	p≤0,05
		p>0,05	p≤0,05	
Диагностика отношения к жизненным ценностям	Группы	Уровни сформированности отношения к жизненным ценностям, баллы		
		До эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$	После эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$	p
	ЭГ	2,30±1,4	3,30±1,1	p≤0,05
	КГ	2,33±1,2	2,67±0,9	p>0,05
		p>0,05	p≤0,05	
Диагностика нравственной мотивации	Группы	Уровни сформированности нравственной мотивации, баллы		
		До эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$	После эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$	p
	ЭГ	1,96±1,2	2,87±1,0	p≤0,05
	КГ	2,13±1,1	2,22±0,9	p>0,05
		p>0,05	p≤0,05	

Изменение уровня нравственной воспитанности подростков контрольной и экспериментальной групп отражают положительную динамику, однако, в экспериментальной группе изменения произошли более значительные. В тесте «Диагностика нравственной самооценки» в ЭГ достоверно увеличились показатели с 22,9±5,1 до 29,7±5,9 балла, что составило прирост показателей на 33%, в КГ с 2,33±1,2 до 2,67±0,9 прирост составил 14%. В тесте «Диагностика отношения к жизненным ценностям» в ЭГ достоверно увеличились показатели с

2,30±1,4 до 3,30±1,1 что составляет прирост 43%, в КГ с 2,33±1,2 до 2,67±0,9 прирост 13%. В тесте «Диагностика нравственной мотивации» достоверно увеличились показатели в ЭГ с 1,96±1,2 до 2,87±1,0 прирост на 46%, в КГ с 2,13±1,1 до 2,22±0,9 балла, что составило прирост всего на 4%.

Результаты данной методики свидетельствуют о положительной динамике со стороны обеих групп, однако изменения в ЭГ более существенные, что подтверждает концептуальные основы морально-нравственной и волевой подготовки, изложенные в нашем исследовании.

4.2 Изменение показателей специальной физической и общей физической подготовленности спортсменов

Реализация программы морально-нравственной и волевой подготовки, основной программы подготовки позволили констатировать факт не только сохранности показателей физической подготовленности юных каратистов, но и достоверного прироста показателей по некоторым параметрам (таблица 8). Для определения физической подготовленности занимающихся мы применили батарею тестов на быстроту, скоростно-силовые способности, гибкость, координационные способности, силу.

Таблица 8 - Изменение показателей физической подготовленности юных каратистов 10-12 лет экспериментальной группы до и после эксперимента ЭГ (n=23) и КГ (n=24)

Контрольные испытания	Группа	До эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)	После эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)	p
1. Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	157,1±7,6	177,1±5,6	p≤0,05
	КГ	158,4±5,9	170,6±6,5	p≤0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	

Продолжение таблицы 8

2. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (раз)	ЭГ	27,2±1,6	29,1±1,1	p≤0,05
	КГ	26,9±1,8	28,8±1,4	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
3. Наклон вперед из положения сидя (см)	ЭГ	8,3±2,3	11,3±2,0	p≤0,05
	КГ	8,8±2,4	11,9±2,4	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на кулаках (раз)	ЭГ	29,4±4,9	33,5±4,2	p≤0,05
	КГ	29,6±5,1	32,2±4,7	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
5. Бег 3× 10м (сек)	ЭГ	8,4±0,7	7,7±0,6	p≤0,05
	КГ	8,6±0,9	8,2±0,5	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
6. Прыжки через скакалку за 60 сек (раз)	ЭГ	143,5±9,6	157,0±6,8	p≤0,05
	КГ	147,8±9,3	158,8±10,5	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
7. «Удар «маваши гери» спереди стоящей ногой в стойке (за 30 сек)»	ЭГ	27,8±1,2	29,6±1,1	p≤0,05
	КГ	27,0±1,4	29,5±1,2	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
8. «Удар «гяку дзуки» (за 30 сек)»	ЭГ	28,3±1,8	31,0±1,5	p≤0,05
	КГ	27,7±1,4	30,8±1,9	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
9. «Удар «ура маваша гери» (за 30 сек)»	ЭГ	26,4±1,5	28,4±1,5	p≤0,05
	КГ	27,9±1,4	29,0±1,6	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	

По окончании эксперимента при сравнении показателей демонстрируемых юными каратистами ЭГ и КГ физической подготовленности до и после эксперимента статистически значимых различий не выявлено. Представленные данные (таблица 8) свидетельствуют о том, что у спортсменов КГ и ЭГ параметры

уровня физической подготовленности демонстрируют достоверный прирост показателей ОФП и СФП.

Изменение уровня физической подготовленности свидетельствует о естественном приросте показателей.

Проведенный анализ результатов показал, что выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение, задачи решены, цель исследования достигнута.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе проведенного исследования можно сформулировать следующие **выводы:**

1. Теоретический анализ проблемы подготовки спортсменов в области спортивных единоборств определил актуальность и необходимость поиска путей повышения эффективности тренировочного процесса. Анализ исследований свидетельствует, что на сегодняшний день отсутствуют технологические разработки, которые научно обосновывают пути повышения морально-нравственной и волевой подготовленности каратистов 10-12 лет. Вместе с тем, занятия единоборствами способствуют не только развитию физических качеств и совершенствованию технического мастерства, но и обеспечивают формирование морально-нравственных принципов поведения, при условии организации целенаправленного педагогического воздействия на основе научно обоснованных технологий. В то же время, использование в спортивной тренировке элементов смежных видов спорта, способствует повышению мотивации и интереса к занятиям спортом у детей 10-12 лет.

2. Анализ литературы по проблеме морально-нравственной и волевой подготовки позволили сделать следующие заключения:

- развитие волевых качеств в единоборствах является краеугольным камнем построения успешной системы многолетней подготовки;
- оптимальным возрастом для формирования морально-нравственного поведения является младший подростковый возраст ввиду смены ведущей деятельности детей;
- процесс воспитания морально-нравственных основ поведения требует научно обоснованного подхода, определения модели построения тренировочного процесса в данном направлении;

- на фоне эндокринных и физиологических изменений у детей младшего подросткового возраста психика подростка подвержена более выраженной пластичности, однако педагогическое воздействие требует научно обоснованного подхода.

3. Структура разработанной модели содержит четыре модульных единицы смежных видов спорта, каждый из которых реализуется в течение одного мезоцикла. Основными средствами целенаправленного воздействия являются упражнения и элементы контактных видов единоборств, используемые в конце основной части занятия. В основу структурного содержания модуля положен следующий алгоритм обучения:

- освоение основных правил ведения боя в контактных видах единоборств;
- изучение специфики ударной техники руками и ногами;
- освоение элементов борцовской техники, захватов и приемов, а также болевых приемов;
- проведение тренировочных спаррингов в соответствии с правилами соревнований в смежных видах спорта и в соответствующей экипировке.

Модель процесса морально-нравственной и волевой подготовки предполагает реализацию содержания программно-методического обеспечения, в основе которого положен комплекс педагогических мероприятий. Модель является научно-теоретической опорой организации тренировочного процесса.

4. Реализация комплекса мероприятий воспитательной направленности, позволила повысить эффективность психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса. В содержание комплекса воспитания морально-нравственных качеств, наряду с освоением духовно-эстетического потенциала восточных единоборств, входили психологические игры и упражнения, встречи с Заслуженными мастерами спорта, просмотр видеоматериалов о мастерах боевых искусств и фильмов о подвигах героев и защитниках Отечества, проведение уроков нравственности. Содержательные элементы комплекса были реализованы

параллельно с модулем и завершали тренировочный микроцикл. Анализ результатов показал, что психолого-педагогическое сопровождение тренировочного в контексте реализации модели и программно-методического обеспечения процесса существенно повышает уровень морально-нравственных качеств, волевых качеств, мотивацию и интерес к занятиям спортом.

5. Экспериментально подтверждена эффективность модели и программно-методического обеспечения морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов с использованием элементов полноконтактных ударных видов единоборств. По окончании эксперимента выявлены достоверные различия в результатах КГ и ЭГ по реперным показателям проявления воли (при $p \leq 0,05$).

Показатели волевой подготовленности после реализации программы в ЭГ претерпели значительные изменения. Так, по качеству «целеустремленность» (ЦУ) достоверно увеличились показатели с $21,8 \pm 4,44$ до $29,3 \pm 6,15$, прирост на 34%, в то время как в КГ достоверных различий в изменении показателей не выявлено – с $21,7 \pm 4,68$ до $22,9 \pm 4,05$, прирост на 5%. По качеству «смелость и решительность» (СР) рост показателей в ЭГ составил с $22,2 \pm 4,91$ до $32,5 \pm 5,96$, прирост на 46%, в КГ с $21,9 \pm 3,19$ до $23,8 \pm 4,92$, прирост на 8%. По качеству «настойчивость и упорство» (НУ) в ЭГ с $22,6 \pm 4,8$ до $32,1 \pm 4,81$, прирост на 42%, в КГ с $21,3 \pm 4,88$ до $23 \pm 4,86$, прирост на 7%; По качеству «инициативность и самостоятельность» (ИС) в ЭГ с $21,7 \pm 5,68$ до $28,1 \pm 7,61$, прирост на 29%, в КГ с $20,3 \pm 4,16$ до $22,4 \pm 4,72$, прирост на 10%. По качеству «самообладание и выдержка» (СВ) с $20,3 \pm 4,03$ до $27,2 \pm 5,11$, прирост на 33%, в КГ с $20,5 \pm 3,12$ до $22,8 \pm 4,69$, прирост всего на 11%.

Результаты итогового среза по карте оценки тренером выраженности волевых качеств отражают положительную динамику: так количество спортсменов в ЭГ с «низким» уровнем волевой подготовленности по реперным точкам проявления волевых качеств – целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости и упорству, инициативности и самостоятельности показатели снизились на 30%, а в КГ всего на 22%.

По результатам методики определения доминирующих мотивов (личностных смыслов) у юных каратистов 10-12 лет, занимающихся на этапе начальной спортивной специализации «Мотивы занятий спортом» (А.В. Шаболтас) в конце эксперимента определены доминирующие мотивы: *Мотив социального самоутверждения (СС)* — стремление проявить себя, выражающееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями; *социально-моральный мотив (СМ)* — стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером; *Мотив физического самоутверждения (ФС)* – стремление к физическому развитию, становлению характера; *Мотив достижения успеха в спорте (ДУ)* – стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов.

По обработанным результатам показателей степени устойчивости интереса к занятиям спортом (по методике Е.Г. Бабушкина) закономерно констатировать положительную динамику. Изменения отражают прирост показателей в значительной степени в сторону устойчивого интереса к занятиям спортом после педагогического эксперимента.

Анализ результатов методики А.И. Шемшуриной «Диагностика нравственной воспитанности» показал достоверные изменения в показателях «диагностика нравственной самооценки», «диагностика отношения к жизненным ценностям», «диагностика нравственной мотивации». Психодиагностическое тестирование констатирует факт положительных изменений морально-нравственной компоненты и подтверждает эффективность методики.

6. По окончании эксперимента при сравнении показателей демонстрируемых юными каратистами ЭГ и КГ физической подготовленности до и после эксперимента во всех тестах произошли изменения. Данные изменения обусловлены естественным развитием и ростом уровня подготовленности спортсменов. Реализация методики морально-нравственной и волевой подготовки

не повлияла на данные параметры, а значит, не противоречит принципам спортивной тренировки, и следовательно гармонично интегрируется в тренировочный процесс юных каратистов на тренировочной этапе.

Проведенный анализ результатов показал, что выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение, задачи решены, цель исследования достигнута.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдони́на, Л. Г. Формирование нравственно-волевых качеств подростков средствами восточных боевых искусств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Авдони́на Людмила Георгиевна. - М., 2002. - 22 с.
2. Акоюян, А. О. О распределении тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах / А.О. Акоюян, В.А. Панков // Вестник спортивной науки. - 2012. - №6. - С.32-34
3. Акулова, Е. Ф. Влияние психологических особенностей на формирование социальных качеств в дошкольном возрасте / Е.Ф. Акулова // Вестник ЧГПУ. - 2009.- №3. - С.5-17.
4. Алабин, А.В. Основы планирования в процессе многолетней тренировки спортсменов: учеб. - метод. пособие. / А.В. Алабин, Н.П. Барская, С.Н. Филь. - Харьков: ХаГИФК, 1997. - 56 с.
5. Алексеев, А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 352 с.
6. Алексеев, Н.А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики: монография / Н.А. Алексеев. - Тюмень: изд-во Тюменского гос. ун-та, 1996. - 216 с.
7. Альжанов, Х.Х. Формирование базовых технико-тактических действий детей 10-12 лет, занимающихся рукопашным боем / Х.Х. Альжанов, Г.М. Грузных // ОНВ. - 2012. №4 (111). - С.236-241
8. Аргентова, Л. В. Занятия национальными видами спорта как фактор аккультурации / Л. В. Аргентова, Т. Е. Аргентова // Вестник КемГУ. - 2015. - №3-3 (63). - С.72-76

9. Арзютов, Г. Н., Многолетняя подготовка спортсменов в единоборствах / Г. Н. Арзютов, Ю. А. Бородин // Автономия личности. - 2011. - №1 (3). - С.89-94

10. Ахапкин, В.Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Ахапкин Василий Николаевич. - М., 2013. - 135 с.

11. Ашкинази, С. М., Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя / С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин // Ученые записки университета Лесгафта. - 2008. - №3. - С.10-12.

12. Ашкинази, С.М. О специфическом принципе воспитания в процессе обучения единоборствам / С.М.Ашкинази, В.Л., Марищук // В книге: Термины и понятия в сфере физической культуры Материалы конгресса. Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ, Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, - 2006. - С. 21-22.

13. Ашкинази, С.М. Развитие содержания, теории и методики обучения рукопашному бою с древности до наших времен. Материалы к лекциям / Ашкинази С.М.; Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, 1998. – 42 с.

14. Ашкинази, С.М. Единоборства в мире спортивной науки / С.М. Ашкинази // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 11. - С. 38.

15. Ашкинази, С.М., Пути решения проблем интеграции технико-тактической, физической и психологической подготовки военнослужащих и сотрудников силовых структур к рукопашному бою / С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2013. - № 3. - С. 68-75.

16. Ашкинази, С.М., Сравнительная характеристика агрессии и агрессивности у единоборцев, спортсменов других специализаций и

неспортсменов / Ашкинази С.М., Марищук В. Л., Шестак А.Ф. // Материалы VIII Международного научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Т. I. Алма Аты: Мин во обр. и науки Республики Казахстан, Казахская академия спорта и туризма, 2004. С. 160-162.

17. Бабаков, А.И. Физическая и волевая подготовка борцов на поясах на основе использования методики самовоспитания. / А.И. Бабаков, С.В. Ульяновкин - Владимир: ВлГУ Учебное пособие, - 2012г. – 104 с.

18. Бабаян, К.Л. Анализ структуры волевых качеств и особенности их проявления в процессе воспитания спортсменов: дис. ... канд. пед. наук / Бабаян К.Л.; ГЦОЛИФК. - М., 1970. - 206 с.

19. Бабушкин, Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г. Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. - 270 с.

20. Багадирова, С.К. Динамика волевых механизмов саморегуляции спортсменов-дзюдоистов в процессе развивающих тренингов / С.К. Багадирова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2008. - №7. - С.212-216.

21. Багаутдинова, В.Р., Приемы и методы саморегуляции, используемые спортсменами в тренировочном процессе / В.Р. Багаутдинова, К.А. Рямова // Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. Иркутск, - 2015. - С.306-309.

22. Байер, Е.А. Коррекция развития нравственно-волевой сферы личности подростков средствами физической культуры: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Байер Елена Александровна. - Тула, 2000. - 22 с.

23. Байер, Е.А. Коррекция развития нравственно-волевой сферы личности подростков средствами физической культуры: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Байер Елена Александровна. - Тула, 2000. - 145с.
24. Бакулев, С.Е., Генеалогические основы прогнозирования успешности соревновательной деятельности единоборцев / С. Е. Бакулев, В. А. Таймазов // Ученые записки университета Лесгафта. - 2006. - №19. - С.7-14.
25. Бакулев, С.Е., Структура физической подготовленности юных тхэквондистов / С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, Д.А. Момот // Ученые записки университета Лесгафта. - 2008. - №2. - С.19-21.
26. Барчуков, И.С., Теоретические и практические основы физического обучения и воспитания студентов: учебник для высших учебных заведений. / И.С. Барчуков, Е.А. Пеньковский - М.: КНОРУС, 2017. - 30с.
27. Батулин А.Е. Развитие личностных свойств и физических качеств при обучении военнослужащих рукопашному бою: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Е.Батулин // Военный институт физической культуры. – СПб., 2006. – 19 с.
28. Батулин, А.Е. Развитие личностных свойств и физических качеств при обучении военнослужащих рукопашному бою: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Батулин Алексей Евгеньевич - СПб, 2006 - 204с.
29. Безматерных, Н.Г. Начальная техническая подготовка девочек 7-9 лет с применением специальных упражнений и тренажерных устройств в спортивной акробатике: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04./ Безматерных Наталья Геннадьевна - Омск, 2006. - 152 с.
30. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте / В.В.Белорусова // М.: ФИС, 1974.- 117 с.
31. Белорусова, В.В. Основные проблемы методики нравственного воспитания спортсменов / В.В. Белорусова // Совершенствование научных основ физического воспитания и спорта: сборник научных трудов / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., - 1981. – С. 11-12.

32. Боген, М.М. Методологические основы теории обучения двигательным действиям: учеб.пособие для слушателей фак. усовершенствования и аспирантов ГЦОЛИФКа / М. М. Боген; М.: Гос. центральный ордена Ленина ин-т физ. культуры, 1985. - 42 с.

33. Боген, М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям: автореф. дис. ...д-ра пед. Наук 13.00.04 / Боген Михаил Михайлович. М., 1989. - 52 с.

34. Боген, М.М. Спортивная техника как предмет обучения / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. -1981. - №7. - С.28-29.

35. Борисова, Н. В. От традиционного через модульное к дистанционному образованию: учеб. пособие / Н. В. Борисова. - М.: Домодедово, 2000. - 174с.

36. Вазина, К.Я. Саморазвитие человека и модульное обучение. / К.Я. Вазина - Н. Новгород, 1991. – 120с.

37. Васильев, Е.П. Исследование гибкости тела и экспериментальное обоснование средств и методов ее воспитания: дис. ...канд. пед. наук: / Васильев Евгений Петрович. - Гос. центр. ин-т физ. культуры. - М.: 1966 - 241с.

38. Веденов, А.В. Воспитание воли у ребенка в семье / А.В. Веденов - М.: Изд-во. Акад. пед. наук РСФСР, 1952. - 156с.

39. Верхорубова, О.В. Личностно ориентированный подход в формировании волевых качеств у старшеклассниц в процессе физического воспитания: дис. ...канд. пед. наук 13.00.01, 13.00.04 / Верхорубова Оксана Викторовна. - Брянск, 2004 - 207с.

40. Витковски, З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: дис. ...канд. пед. наук 13.00.04 / Збигнев Витковски. - М.: 2003. - 232 с.

41. Волков, В.М., Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176с.

42. Волков, Л.В. Методика спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. - Киев: Вежа, 1997. - 104с.
43. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания / Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. – 293с.
44. Волков, Л.В. Физические возможности детей и подростков / Л.В. Волков – Киев: Здоровье, 1981. – 120с.
45. Воронов, И.А. О механизмах суггестивного воздействия на двигательную систему человека (на примере спортивной деятельности) / И.А. Воронов В.П. Колесник // Ученые записки университета Лесгафта. - 2016. - №2 (132). - С.226-232.
46. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Под ред. В. В. Давыдова. - М.: Педагогика, 1991. - 480с.
47. Выготский, Л. С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте. . . / Л.С. Выготский // Эксперимент и инновации в школе. - 2009. - №6. - С.26-34.
48. Выготский, Л.С. Лекции по педологии. / Л.С. Выготский – Ижевск: Изд-во Удмурт. ун-та, 2001 – 296 с.
49. Выготский, Л.С. О влиянии речевого ритма на дыхание / Л.С. Выготский // Проблемы современной психологии. Л.: ГИЗ, - 1926. - Т. 2. - С. 169 - 173.
50. Выготский, Л.С. Педагогическая психология. / Л.С. Выготский - М., 1996. - 340 с.
51. Выготский, Л.С. Проблема культурного развития ребенка. / Л.С. Выготский // Вестник Московского университета. Психология. – 1996. - №4, - с.5-18.
52. Выготский, Л.С. Проблема развития ребенка в исследованиях Арнольда Гезелла. Критический очерк. – [В кн.: Гезелл А. Педология раннего возраста]. - М.; Л.: Учпедгиз, 1932, с. 3 - 14.

53. Выготский, Л.С. Психология развития человека. / Л.С. Выготский. - М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. - 1136 с.
54. Выготский, Л.С. Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребенок. / Л.С. Выготский. - М.: Педагогика-Пресс, 1993. - 224 с.
55. Выготский, Л.С., Педагогическая психология / Л.С. Выготский. - М., 1924, - 338 с.
56. Выготский, Л.С., Психология. / Л.С. Выготский. - М.: 2000 - 1008 с.
57. Гогун, Е.Н., Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
58. Григорьев, А.Г. Стратегия начальной подготовки юных спортсменов, начинающих заниматься тайским боксом / А.Г. Григорьев // ScienceTime. - 2015. - № 4 (16). - С. 192-199.
59. Гримак, Л.П., Метод аутоофтальмотренинга в профилактике профессионального утомления операторов-микроскопистов / Л.П. Гримак, А.А. Израелян // Психологический журнал. - 1987. - Т. 8. № 1. - С. 110 – 112.
60. Грунин, А.В. Формирование моральной ответственности курсантов в воспитывающей среде вуза / дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Грунин Андрей Владимирович - Кострома, 2011 – 190 с.
61. Губа, В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений: учеб. пособие / В. П. Губа. - Смоленск, 1996. - 138 с.
62. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с.
63. Губа, В. П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук. - Смоленск, 1997. - 219 с.
64. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высших учеб. заведений физ. культуры / В. П. Губа. - М.: Terra Спорт, 2003. - 225 с.

65. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 356 с.
66. Давыдов, С. В. Влияния занятий аутогенной тренировкой на регуляцию психоэмоционального состояния спортсменов (на примере занимающихся рукопашным боем) / С. В. Давыдов // Europeanscience. - 2015. - №7 (8). - С.23-27.
67. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Под ред. В.Е. Ключко. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 264 с.
68. Дахин, А.Н. Педагогическое моделирование: сущность, эффективность и неопределенность / А.Н. Дахин, М.: 2001 – с.10
69. Дзампаева, О.Т. Подготовка студентов педагогических специальностей вузов к реализации личностно ориентированного подхода в обучении: дис. ...канд. пед. наук 13.00.01 / Дзампаева Ольга Таймуразовна - Владикавказ, 2004 - 175 с.
70. Донской, Д.Д. Биомеханика физических упражнений / Д.Д. Донской. - М.: ФиС, 1958 - 230 с.
71. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений / Д.Д. Донской. - М.: ФиС, 1968 - 264 с.
72. Евтух, А.В. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / А.В. Евтух, П.В. Квашук, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. - 2008. - №4 - С.16-19.
73. Жаданова, Ж.В. Тренинг как метод коррекции волевых качеств у сотрудников органов внутренних дел / дис. ...канд. псих. наук: 19.00.06 / Жаданова Жанна Витальевна - Санкт-Петербург, 2010 – 199 с.
74. Забелина, Л. Г. Дифференцированный подход в развитии двигательных способностей школьников 10 - 12 лет различных соматотипов: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Забелина Лариса Геннадьевна - Тюмень, 2004. - 23 с.

75. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: статьи и интервью / Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2006. - 106 с.
76. Зосимовский, А.В. Формирование общественной направленности личности в школьном возрасте / А.В. Зосимовский. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 198 с.
77. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: учебное пособие / В.А. Иванников - М.: Изд-во УРАО, 1998. - 142 с.
78. Игнатов, С.Б. Интегративный подход в моделировании современного образования / С.Б. Игнатов, В.А.Игнатова // Вестник МГГУ: СЭТ. - 2013. - №1 - С.99-105.
79. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: [учеб.пособие для пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание»] / Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 1987. - 287 с.
80. Ильин, Е.П. Психология воли. / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2-е издание, 2009. – 368 с.
81. Казанцев, В.Н. Нравственно – волевое воспитание школьников в физкультурно-спортивной деятельности: дис. ...д-ра. пед. наук. 13.00.01 / Казанцев Владимир Николаевич – Барнаул, 1996. – 328 с.
82. Камнев, Р. В., Этапы становления и развития боевых систем рукопашного боя / Р.В. Камнев, А.Г. Карасев // Ученые записки университета Лесгафта. - 2015. - №6 (124) - С.87-90.
83. Касаткина, Н.Э. Возрастные особенности подростков и методы организации образовательного процесса / Н.Э. Касаткина, Е.С. Брыксина // Вестник КемГУ. - 2014. - №3 (59). - С.75-78.
84. Киргуева, Ф.Х. Современные представления о моделировании в педагогике / Ф.Х. Киргуева, М.Х. Тотоонова // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - №3. - С.404.

85. Ковалевский, В.Ф. Планирование и учет показателей эффективности работы в спортивной школе / В.Ф. Ковалевский // Основы управления подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.237-242.

86. Колесник, В.П. Внушающее воздействие в обучении рукопашному бою по методике китайского генерала Ци Цигуана (XVI в.) / В.П. Колесник, С.А. Цветков, И.А. Воронов // Ученые записки университета Лесгафта. - 2012. - №6 (88). - С.73-76

87. Корнилов, К.Н. Воля и ее воспитание / К. Н. Корнилов. - Москва: изд-во и тип. Ред.-изд. отд. Аэрофлота, 1946. - 23 с.

88. Коробейникова, Ю.В. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у детей подросткового возраста / Ю.В. Коробейникова // Вестник БФУ им. И. Канта. - 2012. - №11. - С.150-156

89. Короткова, Е.А. Интеграция профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата детей в образовательный процесс по физической культуре / Е.А. Короткова, И.В. Пенькова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2005 - №4. - С. 22-24.

90. Костюнина, Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Костюнина Любовь Ивановна. - М., 2006. - 194с.

91. Кошелев, Ю.П. Особенности психологического подхода в изучении единоборств / Ю.П. Кошелев, Р.Х. Тугушев // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. - 2007. - №1. - С.35-38

92. Крюков, В.В. Законы рукопашного боя / В.В. Крюков // Кэмпо: боевые искусства сегодня и вчера. - 1997. - № 1 (33). - С. 5-12.

93. Кузнецов, А.С. Психологическая подготовка в спортивной борьбе / А.С. Кузнецов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2012. - №2 (23). - С.68-71

94. Кузнецова, З.И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. / З.И. Кузнецов // Физическая культура в школе. - 1975. - № 9. - С.15-17.

95. Кузнецова, З.И. Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств школьников. / З.И. Кузнецов // Физическая культура в школе. - 1975. - К 1. - С.7-9.

96. Кузнецова, З.И. Коротко о важном. (О системе учебно-тренировочных упражнений, координирующих движения в пространстве и времени). / З.И. Кузнецов // Физкультура в школе. - 1967. - № 4. - с.8-9.

97. Леонова, А.Б., Психопрофилактика стрессов. / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. - М.: Издательство Московского университета, 1993. - 123с.

98. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев - М., Политиздат, 1975. - 513с.

99. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт - ч.1., 1951. - 441с.

100. Лисина, М.И. "...Проблемы онтогенеза общения / Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии: Акад. пед. наук СССР. / М.И. Лисина - М.: Педагогика, 1986. - 144 с.

101. Лисина, М.И. Влияние отношений с близкими взрослыми на развитие ребенка раннего возраста / М.И. Лисина // Вопр. психол. - 1961. - № 3. - С.117-124.

102. Лисина, М.И. О механизмах смены ведущей деятельности у детей первых 7 лет жизни / М.И. Лисина // Вопр. психол. - 1978. - № 5. - С.72-78.

103. Лисина, М.И. Психология самопознания у дошкольников / Лисина, М.И., Силвестру А.И. Отв. ред. А. Г. Рузская. - Кишинев: «Штиинца». - 1983. - 112 с.

104. Логинов, Л.В. Развитие физических и нравственно-волевых качеств юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Логинов Лев Викторович. - Ярославль, 2007. - 22 с.

105. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. / В.И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
106. Максачук, Е.П. Целеустремленность юных спортсменов и пути ее формирования в условиях дьюш / Е.П. Максачук // Ученые записки университета Лесгафта. - 2013. - №4 (98). - С.86-88.
107. Мартыненко, А.Н. Развитие решительности у борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Мартыненко Антон Николаевич - Омск, 2002. - 141с.
108. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. Пособие для институтов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1977. – 280с.
109. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.
110. Матвеев, Л.П. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. — 271 с.
111. Мерлин, В.С. Своеобразие условных реакций в структуре волевого акта. / В.С. Мерлин // Ученые записки Казанского государственного университета. Казань. - 1953. - 124с.
112. Мирошниченко, С.И. Пути реализации индивидуального подхода в процессе нравственно-волевой подготовки будущего офицера: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Мирошниченко Сергей Иванович. – М.: 1999. - 154с.
113. Мордвинцев, Д.Н. Характеристика соревновательной деятельности спортсменов смешанных видов единоборств / Д.Н. Мордвинцев // Приволжский научный вестник. - 2016. - №7 (59). - С.85-88
114. Морозов, Ю.А. Нравственно-волевая подготовка курсантов юридических институтов МВД России в процессе учебно-воспитательной деятельности: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.08 / Морозов Юрий Анатольевич. – Барнаул, 2003. - 178с.

115. Москатова, А.К. Спортивная физиология: развитие ведущих физических качеств: избран. Лекции для студентов и слушателей ИПК ППК РГУФК: рек. Эксперт. – метод. Советом РГУФК / А.К. Москатова; Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма, Ин-т повышения квалификации и проф. Переподгот. Кадров. – М.: 2006. - 40с.

116. Муравов, И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. Киев: Здоровье, 1989. - 272с.

117. Находкин, В.В. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности: дис. ...канд. пед. наук 13.00.01 / Находкин Василий Васильевич. - Якутск, 2003. - 148с.

118. Немов, Р.С. Психология: Учеб.для студ.высш.пед.заведений: В 3 кн. - 4-е изд. - Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. / Р.С. Немов. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 640 с.

119. Новокрещенов, В.А. Личностно ориентированная тренинговая методика воспитания целеустремленности юных пауэрлифтеров подросткового возраста: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Новокрещенов Владислав Анатольевич. - Челябинск, 2005 - 174с.

120. Общение и его влияние на развитие психики дошкольника: Сборник научных трудов / НИИ Общей педагогики АПН СССР; Ред.-сост. М. И. Лисина. - М.: 1974. - 209с.

121. Общение и речь: Развитие речи у детей в общении со взрослыми / Под ред. М.И. Лисиной; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1985. - 208с.

122. Огольцов, И.Г. Лыжный спорт: учебное пособие для вузов / И.Г. Огольцов. – М.: Высшая школа, 1979. – 150с.

123. Огольцов, И.Г. Тренировка лыжника-гонщика / И. Г. Огольцов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 128с.

124. Ожегов, С. И. Словарь русского языка. / С.И. Ожегов. - М.: Мир и Образование, Оникс, 2011. - 736с.
125. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки – М.: Физкультура и спорт, 1970. - 477с.
126. Олисов, Д.Г. Обоснование выбора психокоррекционной программы тренинга для повышения результативности соревновательной деятельности кикбоксеров / Д.Г. Олисов, И.А. Воронов, А.А. Старых, Ф.М. Соколова, Д.С. Цветков // Ученые записки университета Лесгафта. -2015. - №3 (121). - С.232-236
127. Петрыгин, С. Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Петрыгин Сергей Борисович. - Рязань, 2005.- 196с.
128. Петрыгин, С.Б. Проявление агрессии у подростков, занимающихся контактными видами единоборств / С.Б. Петрыгин // Вестник Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина. - 2012. - №4 (37). - С.23-34
129. Пилипко, В.Ф. К вопросу о мотивации и психологической подготовке при занятиях силовыми видами спорта и единоборствами / В.Ф. Пилипко, В.В. Овсеенко, К.В. Семеняга // ППМБПФВС. - 2007. - №3. - С.99-102
130. Пилипко, В.Ф. Особенности психологической подготовки юных спортсменов, занимающихся тайским боксом / В.Ф. Пилипко, С.В. Гавричкин, А.Н. Севрюков // ППМБПФВС. - 2008. - №8. - С.125-127
131. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. - М.: Физкультура и спорт. - 1984. - 104с.
132. Пилюян, Р.А. Научный и практический смысл понятия "модель спортсмена" / Р.А. Пилюян // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., - 1986. - С.69-71.
133. Письменский, И.А., Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 328с.

134. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
135. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286с.
136. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
137. Платонов, В.Н. Теоретико-методические аспекты построения тренировочного процесса в течение года и макроцикла / В.Н. Платонов // Научно-спортивный вестник. - 1987. - № 5. - С. 32-35.
138. Полуниин, А.И. Российская легкая атлетика на пути к Афинам: Новейшая история, тенденции, организация деятельности, прогноз / А.И. Полуниин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 10. – С. 28-34.
139. Полинский, Ю.В. Особенности физического развития и физической подготовленности юных спортсменов на этапе начальной специализации / Ю.В. Полинский // Вестник спортивной науки. - 2011. - №6. - С.30-35.
140. Пономарев, Г.Н. Применение упражнений анаэробного характера для коррекции жировой массы школьников на уроках по физической культуре / Г.Н. Пономарев, Н.Л. Волкова // Ученые записки университета Лесгафта. - 2016. - №3 (133). - С.189-193
141. Попов, В.Б. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б. Попов – М.: 1984. – 224с.
142. Поташник, М.М. Инновационные школы России: становление и развитие: Опыт программно-целевого упр.: Пособие для руководителей образоват. учреждений / М. М. Поташник. – М.: Новая школа, 1996 . – 317с.
143. Просвинова, И.Г. Особенности мотивации учебной деятельности у учащихся младшего подросткового возраста / И.Г. Просвинова // Вестник ТГПУ. - 2006. - №10. - С.61-64.

144. Психология физического воспитания и спорта / Под общ. Ред. Т.Т. Джамагарова и А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 144-162.

145. Пятков, В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: На материале педвузов: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Пятков Владимир Викторович - Сургут, 1999. - 184с.

146. Рассказов, Ф.Д. Теория и практика формирования морально-психологических качеств курсантов военного вуза / дис. ...д-ра. пед. наук: 13.00.08 / Рассказов Филипп Дементьевич - Курган, 2000 - 405с.

147. Репин, А.А. Психология, психогигиена и психопрофилактика труда плавсостава. / А.А. Репин. – М.: 1979. - 135 с.

148. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. / С.Л. Рубинштейн – М., 1989 – 187с.

149. Рудик, П.А. Психология воли спортсмена. / П.А. Рудик. - М.:, 1973. - 26с.

150. Саенко, В.Г. Эффективность ударных технических приемов в поединках абсолютных чемпионов мира по киокушинкай каратэ / В.Г. Саенко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2015. - № 4. - С.155-161.

151. Сактаганова, Т.С. Психологическая подготовка и взаимосвязь параметров психических состояний у высококвалифицированных женщин-боксеров / Т.С. Сактаганова, Ю.К. Родыгина // Ученые записки университета Лесгафта. - 2016. - №12 (142). - С.198-201

152. Семенов, А.В. Технология воспитания морально-волевых качеств у военнослужащих внутренних войск мвд россии, с использованием единоборств / А.В. Семенов // Ученые записки университета Лесгафта. - 2015. - №6 (124). - С.173-177.

153. Семенов, С.А. Управление развитием социально значимых качеств у студентов высших учебных заведений с использованием средств физической

культуры и спорта: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Семенов Сергей Александрович. - Санкт-Петербург, 2004 – 170с.

154. Сен, В.Д. Воспитание школьников средствами спортивных единоборств / В.Д. Сен // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2011. - Т. 12. № 24. - С. 254-261.

155. Сен, В.Д. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами спортивного единоборства кудо / В.Д. Сен // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2008. - № 8 (64). - С. 122-126.

156. Симаков, А.М. Индивидуальный подход к развитию физических качеств тхэквондистов в сенситивном периоде / А.М. Симаков, Е.А. Симакова, В.В. Кузьмин, Р.В. Плотников // Ученые записки университета Лесгафта. - 2015. - №1 (119). - С.156-166.

157. Симоненко, А.В. Организационно-педагогические условия формирования волевых качеств курсантов специальных средних школ милиции: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Симоненко Александр Викторович. – Брянск 1998, - 198с.

158. Слободчиков, В.И. Реальность субъективного духа / Куликов Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия. - СПб: Питер, 2009. - с. 389-403.

159. Смирнов, С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. / С.Д. Смирнов. – М.: – 3-е изд., стер Academia, 2007. - 394с.

160. Соколенко, В.Н. Формирование волевых качеств личности будущего военного летчика: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Соколенко Виктор Николаевич. - Саратов, 2002 - 171с.

161. Стадник, В.И. Отбор и начальная подготовка дзюдоистов с учетом типологических особенностей: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / - Минск, 1992. - 22 с.

162. Строганов, О.И. Воспитание волевых качеств юных каратистов на основе лично-ориентированного подхода: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Строганов Олег Иванович. - Челябинск, 2005. - 183с.

163. Суслов, Ф.П. О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в олимпийские годы / Ф.П. Суслов // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 11. - С. 30-33

164. Таймазов, В.А. Об отношении молодежи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени их популярности в ряде стран мира / В.А.Таймазов, С.М.Ашкинази, А.А. Обвинцев // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 2. - С. 40-42

165. Таймазов, В.А. Повышение эффективности прогнозирования успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических основ родовой, межвидовой и внутривидовой ориентации / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков // Вестник спортивной науки. - 2011. - №2. - С.35-38

166. Тарасенко, А.А. Рукопашный бой как средство подготовки сотрудников полиции к эффективным действиям на объектах транспорта в условиях ограниченного пространства / А.А. Тарасенко, Д.Е. Егоров // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2015. - №12-4 - С.144-147.

167. Татаруч, Р. Уровень мотивации в обучении юных спортсменов / Р. Татаруч, В.Ф. Костюченко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета Лесгафта. - 2011. - №6. - С.159-164

168. Теория и методика спорта: учеб. Пособие для училищ олимп. Резерва: Доп. Гос. Ком. Рос. Федерации по физ. Культуре и туризму / ред. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. – М.: 1997. – 415с.

169. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп., том 2 - М., 1976. - 256 с.

170. Терехина, Р.Н., Педагогический контроль в системе подготовки гимнастов / Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко, Н.Н. Коврижных // Ученые записки университета Лесгафта. - 2016. - №10 (140). - С.184-186

171. Терзи, М.С. Психологическая подготовка юных тхэквондистов / М.С. Терзи // Вестник ЧГПУ. - 2013. - №12-2. - С.308-314

172. Толбатова, Е.В. Психолого-педагогические особенности организации учебной деятельности школьников подросткового возраста / Е.В. Толбатова // Научный результат. Серия «Педагогика и психология образования». - 2015. - №1 (3). - С.67-74.

173. Туманян, Г.С. Методология исследования многолетней тренировки спортсмена / Г.С. Туманян // Спорт в современном обществе. - М., - 1978.- 175с.

174. Филатов, А.Т. Аутогенная тренировка. -2-е изд. перераб. доп. / А.Т. Филатов – К.: Здоровья, 1987. – 128с.

175. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. — М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255с.

176. Филин, В.П. Педагогические методы исследования в спорте: учеб. пособие / В. П. Филин, В. Г. Семенов. -М.: РГАФК, 1993. - 33 с.

177. Филин, В.П. Разработка возрастных основ физической культуры и спорта / В. П. Филин // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез.докл. междунар. конгр. М., - 1998. - Т. 1. - С.229-300.

178. Филин, В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс / В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. - М., - 1995. - С.351-389.

179. Филин, В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез.докл. междунар. конгр. - М., - 1998. - Т. 1.-С.300-301.

180. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 127с.

181. Фомичев, М.Н. Формирование готовности курсантов воувоВВ МВД России к организации морально-психологического обеспечения служебно-боевой деятельности: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Фомичев Михаил Николаевич. - Саратов, 2001. - 157с.

182. Хамаганов, Б.П., Методика обучения базовой технике тайского бокса / Б.П. Хамаганов, А.С. Сагалеев // Вестник Бурятского государственного университета. - 2014. - № 15. - С.155-158.

183. Хамаганов, Система подготовки спортсменов в тайском боксе/ Б.П. Хамаганов, А.С. Сагалеев // Вестник Бурятского государственного университета. - 2015. - № 13. - С.112-116.

184. Хворых, В.А., Акбатыров К.Х. Теория и методика спортивной тренировки / В.А. Хворых, К.Х. Акбатыров // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - №31 - С.147-151.

185. Ходжаева, М. Д. Формирование волевых свойств и деловых качеств личности / М.Д. Ходжаева // Вестник ТГУПБП. - 2011. - №2. - С.107.

186. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов физ. Культуры/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., стер. – М.: Academia, 2005. – 143с.

187. Худолей, Г.С. Модульные технологии обучения как инновационные составляющие современных педагогических технологий / Г.С. Худолей, Т.В. Стебеньева // МНИЖ . 2016. №2-4 (44) С.53-56.

188. Цинис, А.В. Методика начальной подготовки о тайском боксе студентов спортсменов, постоянно проживающих в условиях европейского севера / А.В. Цинис // Мир науки, культуры, образования. - 2011. - № 6-1. - С.126-129

189. Чедова, Т.И. Воспитание морально-волевых качеств подростков в условиях школьных спортивных клубов: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Чедова Татьяна Ивановна. – Ижевск, 2012. – 155с.

190. Чемезов, А.И., Психологическая подготовка боксеров / А.И. Чемезов, Г.К. Хомяков // Вестник БГУ. - 2011. - №13. - С.166-169.

191. Шевчук, Ю.В. Формирование нравственных и волевых черт характера подростков в школах спортивной ориентации: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Шевчук Юлия Валентиновна. - Красноярск, 2004. - 23с.

192. Шестак, А.Ф. Проявление агрессивности и ее коррекция в ходе подготовки по спортивным единоборствам с опорой на средства педагогического контроля: дис. ... канд. пед. наук / А.Ф. Шестак; СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2003. – 157 с.

193. Шестак, А.Ф. Агрессивность и ее коррекция у спортсменов-единоборцев/А.Ф.Шестак, С.М.Ашкинази, В.Л.Марищук и др. // Спорт и Здоровье. Материалы Второго международного конгресса. Под патронажем Генерального секретаря Совета Европы гражданина Терри Дэвиса. Санкт-Петербург, 2005. - С. 16-17.

194. Шингаев, С.М. Психодиагностика и формирование волевых качеств курсантов высшего военно-учебного заведения: дис. ...канд. псих. наук: 19.00.06 / Шингаев Сергей Михайлович. – СПб., 2001 - 177с.

195. Ширяева, Э.Г. Волевая активность в подростковом возрасте, ее развитие и коррекция: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Ширяева Эльвира Геннадьевна. - Иркутск, 2003. - 16с.

196. Штофф, В.А. Моделирование и философия. / В.А. Штофф. – М.: Л., 1986 – 52с.

197. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка. / И.Г. Шульц. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 146 с.

198. Шумилин, А.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Шумилин Александр Петрович. - Красноярск, 2003. - 19с.

199. Щербакова, А.Ю. Развитие морально-волевой сферы студенток вузов на занятиях по физической культуре: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Щербакова Анна Юрьевна. - Тула, 2006 - 163с.

200. Элипханов, С.Б. Физическая и морально-волевая допризывная подготовка юношей к службе в Вооруженных Силах в процессе занятий борьбой дзюдо: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Элипханов Салман Байсултанович – Майкоп - 2007. - 174с.
201. Эльконин, Д.Б. Введение в психологию развития. / Д.Б. Эльконин. - М.: Тривола, 1994. - 167 с.
202. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды/ Д.Б. Эльконин. - М.: Педагогика, 1989. – 560с.
203. Эльконин, Д.Б. Проблемы возрастной и педагогической психологии. / Д.Б. Эльконин. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 224с.
204. Эльконин, Д.Б. Психология развития. / Д.Б. Эльконин. - М.: Академия, 2001. - 144с.
205. Юркевич, В.С. Об индивидуальном подходе в воспитании волевых привычек / В.С. Юркевич. – М.: Знание, 1986. – 80с.
206. Ядровская, М.В. Средства моделирования в обучении / М.В. Ядровская // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. - 2010. - №1. - С.89-95.
207. Ярошенко, Д.В. Оптимизация процесса подготовки в спортивном каратэ с применением средств хатха-йоги / Д.В. Ярошенко // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. - 2011. - №13. - С.98-102
208. Assagioli, R. The act of will. / Assagioli R. London, 1974. – 201p.
209. Borgeat, F. The influence of two different sets of information and suggestion on the subjective effects of relaxation/ Borgeat, F., Stravynski, A., Chaloult, L. // Journal of Human Stress, - 1983, 9 (3), - pp. 40-45.
210. Crutcher , R . An experimental study of persistence / Crutcher R . // Journal of Applid Psychology. - 1934. - № 18. - pp.409-417
211. Curch, C. Modular Courses in British Higher Education / Curch C. // A critical assesment in Higher Education Bulletin. - 1975. - Vol. 3. – pp. 65-84

212. Dwyer, J. Psychological effects of variation in physical appearance during adolescence / Dwyer J., Mayer J. // R. E. Muuss (Ed.) Adolescent Behavior and Society NY – 1971- pp. 353-380
213. Fincham, F. D., Learned helplessness, test anxiety, and academic achievement: a longitudinal analysis / Fincham F. D., Hokoda A., Sanders R. // Child development. - 1989. - V.60. – pp. 138-145.
214. Goldshmid, B. Modular Instruction in Higher Education/ Goldshmid B., Goldshmid M.L. // Higher Education. - 1972. - 2. – pp. 36-47.
215. Gottfredson, G.D. School climate predictors of school disorder: Results from a national study of delinquency prevention in schools. / Gottfredson G.D., Gottfredson D.C., Payne A.A., Gottfredson N.C. // Journal of Research in Crime and Delinquency 42, - 2005. – pp.412–444
216. Harre, D. Principals of Sports training. / Harre D. – Berlin: Spotverlag, 1982. - 351p.
217. Heckhausen, H. From wishes to action. The dead ends and short cuts on the long way to action / Heckhausen H., Kuhl J. // Goal-directed behavior: psychological theory and research on action. Hillsdale, 1985. – pp.10-134.
218. Lindworsky, J. Der Wille, seine Erscheinung und seine Beherrschung. / Lindworsky J. Leipzig, 1923. – 232p.
219. Luthe, W. (Ed.). Autogenic therapy. / Luthe, W. Vol. 1 – 6. New York: Grune&Stratton, 1970. – 276p.
220. Mayne, R. Some engineering aspects of the mechanism of body control. / Mayne R., "Electrical Engineering", - 1951. - v. 70, - pp. 207-212.
221. Meyer-Bahlburg, H.F. Sexuality in early adolescence, in: / B. Wolman, J. Money (Eds.), Handbook of Human Sexuality, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, - 1980. - pp.62–82.
222. Owens, G. The Model in "Universities Quarterly"// Universities Quarterly, Higher education and society. – 1970. - Vol. 25. № 1. - pp. 20-27.

223. Russell, J.D. Modular Instruction / Russell J.D. / A Guide to Design, Selection, Utilization and Evolution of Modular Materials. – Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing Company, 1974. – 164 p.

224. Russell, J.D. Modular Instruction. / Russell J.D. - Minneapolis, Minn., Burgess Publishing Co., 1974. – 64p.

225. Sieland, B. Selbstermutigungs training fur Lehrer und Schuler / Sieland B. / Z. Individualpsychol. - 1988. - 13. N 4. S. – pp. 246-255.

226. The Modular approach in technical education. - Paris, Unesco, 1989. – 63p.

227. Thienel, A. Der Einflu B der emotionalen Betroffenheit von Lehrern auf das differentielle Eriegen einer Problemsituation / Thienel A. / Psychol. Erzieh. und Unterr. - 1989. - 36. N 3. S. – pp. 210-215.

228. Yates, B.T. Young children's preferred attentional strategies for delaying gratification / Yates B. T., Mishel W. // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. V. 37. – pp. 286–300



Российская Федерация
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Тюменская область
Муниципальное бюджетное учреждение
«ЦЕНТР ТЕХНИЧЕСКИХ И ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА
«ЮНОСТЬ САМОТЛОРА»
(МБУ «ЦТиПВС «Юность Самоотлора»)

628617 г. Нижневартовск, Западный промышленный узел, панель 16, улица Кузоваткина, дом 49.

ПРИНЯТО:

на заседании тренерского (методического)
 совета протокол № 12
 от «4» июня 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «ЦТиПВС
 «Юность Самоотлора»
 _____ И.И.Стрельцова
 «__» _____ 20 __ г.

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННОЙ И ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта каратэ
 для групп 1 года обучения тренировочного этапа (ТЭ-1)

Разработана в соответствии с Письмом
 Минспорта России от 12.05.2014 №
 ВМ-04-10/2554 «О направлении
 методических рекомендаций по
 организации спортивной подготовки в РФ»,
 проектом приказа Минспорта «Об утверждении
 Федерального стандарта по виду спорта каратэ»

Срок реализации программы – 8 месяцев

Автор-составитель:
 Щепотин Дмитрий Викторович -
 тренер по каратэ

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. Нормативная часть программы.....	5
2. Структура реализации модели морально-нравственной и волевой подготовки.....	7
3. Методы диагностики уровня морально-нравственной и волевой подготовленности.....	11
4. Результат освоения программы.....	12
5. Организационно-методические указания.....	13
6. Перечень информационного обеспечения.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программно-методическое обеспечение для муниципального бюджетного учреждения «Центр технических и прикладных видов спорта «Юность Самотлора» по каратэ составлена для муниципального бюджетного учреждения «Центра технических и прикладных видов спорта «Юность Самотлора» г. Нижневартовска. Всемирная Федерация Каратэ (WKF) является членом SPORTACCORD. Спортивное каратэ состоит из дисциплин «ката» и «кумитэ». Эти дисциплины завоевали огромную популярность во многих странах мира, в том числе и в России. Правила WKF, по которым проводятся все соревнования, объективно признаны мировым спортивным сообществом как основное направление в развитии спортивного каратэ.

Безусловный шаг вперед сделан и в развитии соревновательной дисциплины «ката», где спортсменам молодежной сборной России, в последнее время, удается занимать призовые места.

Достижения российских спортсменов на соревнованиях являются несомненным успехом и говорят о высоком уровне развития дисциплин в России. Среди факторов, оказывающих влияние на развитие каратэ в России, можно выделить:

- спорт вообще и каратэ, как часть спорта, стали частью государственной политики многих стран, входящих в WKF, что приводит к усилению мотивации спортсменов, спортивных организации и тренеров;
- возрастает эффективность системы подготовки одаренных спортсменов в детско-юношеском возрасте и, таким образом, дальнейший рост результатов в значительной мере будет связан с совершенствованием системы подготовки детско-юношеских команд.

С целью дальнейшего развития каратэ в мире Россия инициирует: - взаимодействие WKF с Международной Ассоциацией Всемирных Игр IWGA; - взаимодействие WKF с Международной федерацией университетского спорта FISU по включению каратэ в программу Всемирных студенческих игр.

Вид спорта каратэ представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр", и на официальном сайте для размещения информации о государственных (муниципальных) учреждениях bus.gov.ru.

Программное обеспечение морально-нравственной и волевой подготовки по виду спорта каратэ разработана на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ»;

- Письмом Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;
- Проекта приказа Минспорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ»;
- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минспорта России от 16.08.2013 N 645 "Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку" (зарегистрирован Минюстом России 18.10.2013, регистрационный N 30221);
- Приказа Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281);
- Концепции развития дополнительного образования, утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р;
- Целевой программой "Развитие физической культуры и массового спорта в городе Нижневартовске на 2014-2020 годы»;
- Устава МБУ «ЦТ и ПВС «Юность Самолора» г.Нижневартовска, утвержденного приказом департамента муниципальной собственности и земельных ресурсов администрации города от 21.09.2012 № 2001/36-п.

Спортивная подготовка по виду спорта каратэ - это **тренировочный процесс**, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс по виду спорта каратэ включает в себя систематическое участие в спортивных соревнованиях, осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и контрольно-переводных испытаний спортсменов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению тренировочных сборов; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**.

С учетом специфики вида спорта каратэ определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта каратэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Система многолетней спортивной подготовки по виду спорта каратэ включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта;
- тренировку;
- систему соревнований, оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Структура многолетней спортивной подготовки

Таблица 1 - Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовая подготовка	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	до 1 года
				свыше 1-го года
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	ТЭ (СС)	До 4 лет	начальная
				углубленная
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ		высшего спортивного мастерства

В основу данной программы морально-нравственной и волевой подготовки каратистов положены рекомендации по организации тренировочного процесса в рамках реализации основной учебной программы, с учетом построения модели морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов на тренировочном этапе (спортивной специализации) 1 года обучения.

Срок реализации учебной программы: тренировочный этап (спортивной специализации) 1 года обучения.

Настоящее программно-методическое обеспечение является дополнительным документом определяющим направленность и содержание тренировочного процесса на отделении прикладных видов спорта по виду спорта каратэ.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета, директором спортивной школы.

Основная функция программы:

Подготовка спортивного резерва по данному виду спорта посредством организации целенаправленного тренировочного процесса в контексте рассмотрения структуры психологической подготовки спортсмена как одной из сторон спортивной тренировки.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки спортсменов группы ТЭ-1 и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

1. Повышение уровня морально-нравственной и волевой подготовленности спортсменов;
2. Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
3. Подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;
4. Воспитание морально - волевых, нравственных, этических и эстетических качеств;

Весь учебный материал программы морально-нравственной и волевой подготовки предназначен для тренировочных групп спортивной специализации 1 года обучения (ТЭ-1).

Задачи морально-нравственной и волевой подготовки:

1. Повышение уровня морально-нравственной и волевой подготовленности на основе элементов контактных видов единоборств.
2. Воспитание целеустремленности; настойчивости и упорства; смелости и решительности; инициативности и самостоятельности; самообладания и выдержке; дисциплинированности и организованности.
3. Привитие интереса к занятиям каратэ.
4. Воспитание морально-нравственных качеств.

Методическая часть содержит организационно-методические указания по организации и проведению тренировочных занятий, в контексте морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический раздел содержит формы организации занятий. Теоретический раздел содержит описание средств, методов и форм организации методик повышения уровня морально-нравственной и волевой подготовки.

В программу включены разделы по психологической подготовке и воспитательной работе.

Качество усвоения программного материала определяется по результатам проведения методик исследований уровня морально-нравственной и волевой подготовленности и выступлений на соревнованиях различного уровня.

Данное программно-методическое обеспечение позволяет дать всем тренерам единое направление в тренировочном процессе, направленном на реализацию морально-нравственной и волевой подготовки спортсменов. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки по виду каратэ представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки по виду каратэ

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	3	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17

1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта каратэ

Таблица 3 - Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57	53	44	34	13	15-16
Специальная физическая подготовка (%)	14	19	23	23	24	23-24
Техническая подготовка (%)	3	2	3	4	6	50-48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	2	2	2	1
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта каратэ

Таблица 4 – Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1-2	1
Отборочные	1	1-2
Основные	1	1

1.4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 5 – Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	12	18
Количество тренировок в неделю	5-6	5-7
Общее количество часов в год	576	864
Общее количество тренировок в год	260-312	260-364

2. СТРУКТУРА РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННОЙ И ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Модель морально-нравственной и волевой подготовки каратистов

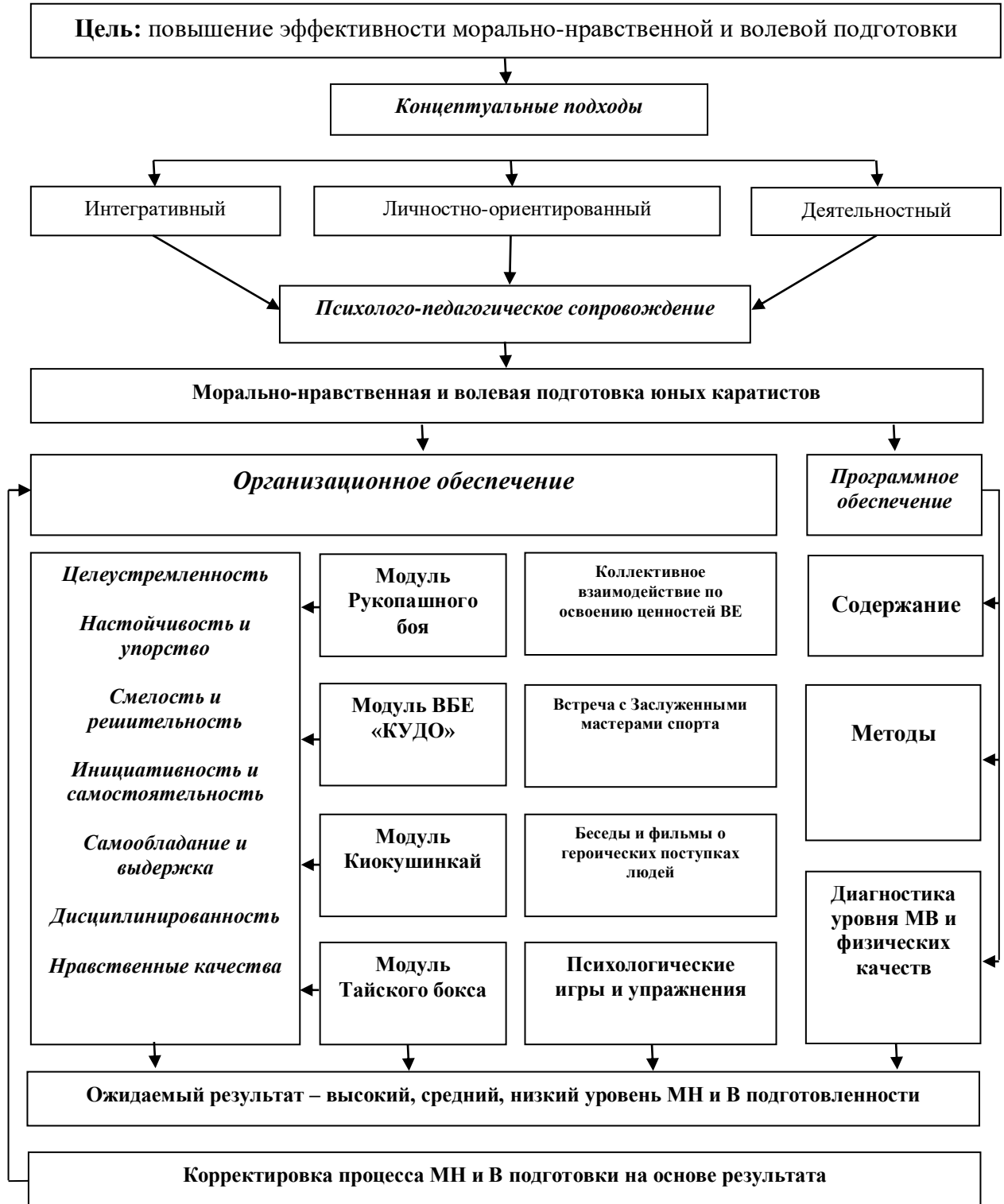


Рисунок 1 - Модель морально-нравственной и волевой подготовки каратистов

2.2. Структура реализации модели морально-нравственной и волевой подготовки в тренировочном процессе перед спортивными соревнованиями

Таблица 6 - Структура реализации модели морально-нравственной и волевой подготовки в тренировочном процессе перед спортивными соревнованиями

Этап подготовки / Сроки реализации части программы	Месяц подготовки / Срок реализации компонентов модуля (недели)	Кол-во тренировочных занятий отдельного модуля	Кол-во мероприятий воспитывающей направленности
Диагностика уровня морально-нравственной и волевой подготовленности			
Втягивающий и базовый мезоциклы			
Втягивающий этап подготовки (перед городскими соревнованиями) / 2 месяца	Август 4 недельных микроцикла	Модуль рукопашного боя 1 месяц– 12 тренировочных занятий	4 (в конце каждого тренировочного микроцикла)
	Сентябрь 4 недельных микроцикла	Предсоревновательная подготовка и соревнования	1 (перед соревновательным микроциклом)
Этап предсоревновательной подготовки (перед окружными соревнованиями) / 2 месяца	Предсоревновательный и соревновательный мезоциклы		
	Октябрь 4 недельных микроцикла	Модуль КУДО 1 месяц– 12 тренировочных занятий	4 (в конце каждого тренировочного микроцикла)
	Ноябрь 4 недельных микроцикла	Предсоревновательная подготовка и соревнования	1 (перед соревновательным микроциклом)
Восстановительный этап / 1 месяц	Декабрь 4 недельных микроцикла	Восстановительный мезоцикл	
Этап предсоревновательной подготовки (перед Всероссийскими соревнованиями) / 3 месяца	Контрольно-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный мезоциклы		
	Январь 4 недельных микроцикла	Модуль Киокушинкай 1 месяц– 12 тренировочных занятий	4 (в конце каждого тренировочного микроцикла)
	Февраль 4 недельных микроцикла	Модуль Тайского бокса 1 месяц– 12 тренировочных занятий	4 (в конце каждого тренировочного микроцикла)
	Март 4 недельных микроцикла	Предсоревновательная подготовка и соревнования	1 (перед соревновательным микроциклом)
Диагностика уровня морально-нравственной и волевой подготовленности			

2.3. Структурное содержание модулей контактных видов единоборств

2.3.1 Модуль рукопашного боя

Таблица 7 – Модуль рукопашного боя

№ УТЗ	Кол-во времени от общего времени УТЗ в %	Содержание	Дозировка степени контакта ударной техники (Full / light)
1	До 20%	1. Основные правила ведения боя; 2. Основная ударная техника рук в рукопашном бое 3. Отработка ударов руками в парах в экипировке;	light
2	До 20%	1. Основная ударная техника ног в рукопашном бое 2. Отработка ударов руками и ногами в парах. 3. Техника бросков и болевых приемов;	light
3	До 20%	1. Отработка ударов руками и ногами с применением бросков и болевых приемов 2. Спаринги по круговой системе	Full

2.3.2. Модуль КУДО

Таблица 8 – Модуль Восточного боевого единоборства (дисциплина КУДО)

№ УТЗ	Кол-во времени от общего времени УТЗ в %	Содержание	Дозировка степени контакта ударной техники (Full / light)
1	До 20%	1. Основные правила ведения боя в КУДО; 2. Основная ударная техника рук в КУДО; 3. Отработка ударов руками в парах в экипировке;	light
2	До 20%	1. Основная ударная техника ног в КУДО; 2. Отработка ударов руками и ногами в парах. 3. Техника бросков и болевых приемов;	light
3	До 20%	1. Отработка ударов руками и ногами с применением бросков и болевых приемов 2. Спаринги по круговой системе	Full

2.3.3.Модуль Киокушинкай

Таблица 9 – Модуль Киокушинкай

№ УТЗ	Кол-во времени от общего времени УТЗ в %	Содержание	Дозировка степени контакта ударной техники (Full / light)
1	До 20%	1.Основные правила ведения боя в Киокушинкай; 2. Основная ударная техника рук в Киокушинкай; 3. Отработка ударов руками в парах в экипировке;	light
2	До 20%	1.Основная ударная техника ног в Киокушинкай; 2.Отработка ударов руками и ногами в парах. 3. Техника бросков и болевых приемов; 4. Техника набивки	light
3	До 20%	1.Отработка ударов руками и ногами с применением бросков и болевых приемов 2.Спаринги по круговой системе	Full

2.3.4. Модуль Тайского бокса

Таблица 10 - Модуль Тайского бокса

№ УТЗ	Кол-во времени от общего времени УТЗ в %	Содержание	Дозировка степени контакта ударной техники (Full / light)
1	До 20%	1.Основные правила ведения боя в Тайском боксе; 2. Основная ударная техника рук в Тайском боксе; 3. Отработка ударов руками в парах в экипировке; 4. Техника ударов локтями и коленями	light
2	До 20%	1.Основная ударная техника ног в Тайском боксе; 2.Отработка ударов руками и ногами в парах. 3. Техника бросков и болевых приемов; 4. Техника ударов «лоу кик»	light
3	До 20%	1.Отработка ударов руками и ногами с применением бросков и болевых приемов 2.Спаринги по круговой системе	Full

2.4. Содержание комплекса мероприятий воспитательной направленности, обеспечивающих повышение уровня мотивации и развития морально-нравственных и волевых качеств

Таблица 11 – Содержание комплекса мероприятий воспитательной направленности

№ тренинга/название	Содержание
1	Встречи с Заслуженными мастерами спорта РФ и выдающимися спортсменами
2	Выезд на базу ОМОН, знакомство с профессиональной подготовкой бойцов ОМОН
3	Беседы, психологические игры и упражнения, просмотр видеоматериалов и обсуждение волевых поступков выдающихся личностей, героев Великой Отечественной войны и др.
4	История и факты жизнедеятельности мастеров боевых искусств
5	Просмотр видеоматериалов с соревнований выдающихся спортсменов, отражающих проявление воли к победе
6	Уроки нравственности

3. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННОЙ И ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Метод моделирования используется для наглядного представления искусственно созданного образца в виде схемы, конструкции, отображает и воспроизводит структуру, взаимосвязи и отношения между элементами этого объекта. Моделирование в данном исследовании позволило описать и схематично представить тренировочный процесс, в рамках которого спроектирована модель морально-нравственной и волевой подготовки. Построение модели опирается на ведущие концептуальные подходы в нашей методике, и рассматривает психологическую подготовку как одну из сторон системы спортивной тренировки. Результат реализации модели морально-нравственной и волевой подготовки свидетельствует об уровне подготовленности как низком, среднем или высоком. Экспериментальная модель подразумевает интеграцию в тренировочный процесс в рамках периода предсоревновательной подготовки спортсменов.

Педагогический эксперимент в нашем исследовании являлся естественной проверкой теоретических положений и гипотезы, что позволило определить степень их достоверности.

Цель педагогического эксперимента заключалась в моделировании процесса морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов как метода оптимизации тренировочного процесса.

В тренировочный процесс были интегрированы модули контактных видов спорта, а также использовались тренинги, направленные на повышение морально-нравственной и волевой подготовленности юных каратистов.

Программное обеспечение морально-нравственной и волевой подготовки юных каратистов рассчитано на реализацию в период предсоревновательной подготовки в течение двух месяцев. Первый месяц предполагает использование средств модульной технологии контактных видов спорта, второй – реализацию тренингов морально-нравственной и волевой подготовки.

Метод педагогического наблюдения является когнитивным компонентом научного познания, который основан на чувственном и инструментальном измерении, описании. Метод педагогического наблюдения в нашем исследовании организован с помощью методики экспериментальной диагностики «Карты оценки выраженности морально-нравственных и волевых качеств спортсменов». Данная карта, заполняется тренером и помогает дать оценку выраженности морально-нравственных и волевых качеств каждого спортсмена по критериям: низкий, средний, высокий уровень. В зависимости от выполняемых упражнений,

педагогических ситуаций, тренер ставит балл, отражающий уровень выраженности качества на данный период времени. Всего по данной методике было организовано три среза. Определена динамика показателей уровня морально-нравственной и волевой подготовленности.

Метод самооценки мы использовали для определения уровня морально-нравственной и волевой, в нашем исследовании мы измеряли его по методике самооценки спортсменов Н.Е. Стамбуловой «Самооценка волевых качеств личности», которая отражает уровень развития реперных показателей проявления воли, таких как целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка.

В методике предлагается набор суждений. Исходя из того, насколько характерно для испытуемых суждение, необходимо выбрать соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставить в бланке напротив номера соответствующего суждения. Варианты для ответов: 1. «Так не бывает»; 2. «, Пожалуй, неверно»; 3. «Может быть»; 4. «Наверное, да»; 5. «Уверен, что да». Диагностика определяется по пяти направлениям и определяет уровень сформированности волевых качеств: 1. Целеустремленность; 2. Смелость, решительность; 3. Настойчивость и упорство; 4. Инициативность и самостоятельность; 5. Самообладание и выдержка.

Каждое из приведенных качеств характеризуется параметрами выраженности и генерализованности. Параметры выраженности характеризуются наличием и устойчивостью данного качества. Генерализованность подразумевает широту использования в различных жизненных ситуациях. Широта или узость того или иного качества характеризуется количеством деятельностей, в которых оно ярко проявляется. Степень проявления и устойчивости волевого качества позволяет нам дать объективную оценку, и рассмотреть более подробно в условиях спортивной деятельности, так как значимым признаком для нас является степень постоянства проявления волевого усилия в однотипных ситуациях, а не генерализованности. Таким образом, мы отследили динамику по одному параметру – выраженности волевых качеств. Уровень развития определяется как: низкий – до 20 баллов, средний – от 20 до 30 и высокий – от 30 до 40 баллов.

Для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом мы взяли методику А.В. Шаболтас, которая включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям и (суждениям), приведенным в опроснике.

Для определения интереса к занятиям спортом за основу мы взяли методику Е.Г. Бабушкина. В анкете 10 вопросов с перечисленными вариантами ответов. Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ – 3 балла, второй ответ

– 2 балла, третий ответ – 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям по шкале: устойчивый интерес 31-36 баллов; недостаточно устойчивый 27-30 баллов; неустойчивый интерес 26 баллов и менее.

4. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения программы является повышение уровня морально-нравственной и волевой подготовленности и повышение уровня мотивации к спортивной деятельности.

- А так же знания в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - знание основных принципов, методов, структуры, содержания, средств построения тренировочного процесса в единоборствах;
 - приобретение опыта творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей;
 - создание условий для развития личности студента;
 - развитие мотивации личности студента к познанию;
 - знание истории развития ИВС;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
 - специально выраженной взаимосвязи физического развития студента с совершенствованием его духовной природы;
 - в области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.
- в области избранного вида спорта:
- овладение основами техники
 - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренировочные занятия в МБУ ЦТ и ПВС «Юность Саянск» по каратэ проводятся в соответствии с методиками, утвержденными Всероссийскими Федерациями каратэ.

Продолжение занятий в учреждении и перевод занимающихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетнего обучения;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка – направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния.

Медицинское обследование занимающихся каратэ производится 2 раза в год.

Основными формами занятий в МБУ ЦТ и ПВС «Юность Сямотлора» в секции карате являются:

- групповые практические занятия по каратэ;
- индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- участие в спортивных соревнованиях.

Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в городских, областных, краевых и республиканских соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

На основании годовых планов-графиков распределения учебных часов тренера составляют месячные планы работы.

В расписании занятий необходимо предусмотреть правильное распределение тренировочных нагрузок в недельных и месячных циклах.

Для спортсменов групп спортивного совершенствования разрабатываются индивидуальные годовые и перспективные планы тренировки, совместно с тренером, врачом и на основании календаря соревнований.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцировано для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. Кроме того, существенное влияние на построение тренировочного процесса оказывает календарь соревнований. Если занимающиеся этапа начальной подготовки участвуют в соревнованиях 6-8 раз в год, то тренировочного и этапа спортивного совершенствования соревнуются практически в течение всего года.

Основным средством подготовки в каратэ, как и в других видах спорта являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-нравственных и волевых качеств применительно к требованиям каратэ. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения,

упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов каратэ (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, послушания).

Основным методом подготовки каратэ является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Игровой метод чаще всего используют в группах начальной подготовки.

В группах тренировочных и спортивного совершенствования этот метод используется, как правило, в переходном периоде.

Соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

На различных этапах подготовки соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задач этапа.

Параллельно с овладением техникой каратэ и совершенствованием спортивного мастерства, в спортивных школах проводится подготовка судей по спорту, которая осуществляется путем проведения специальных инструкторско-методических занятий, судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачетов в соответствии с требованиями программы.

Процесс подготовки квалифицированных спортсменов в каратэ включает техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-нравственную и волевою, теоретическую виды подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяются в зависимости от квалификации спортсмена и этапа подготовки.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1 Список нормативных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
3. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».
4. Проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ.
5. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

6.2 Список литературных источников

1. 1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. - М. : Физкультура и спорт, 2003. - 208с.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, Учеб. пособие для учеб. заведений / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак./ - М. : Совет. спорт, 1996. - 587с.
3. Богословский, В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию. / Богословский В.П. – М.: Просвещение, 2004. – 143с.
4. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с.
5. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена: Метод. рекомендации / Л. В. Волков. - Киев : Здоров'я, 1984. - 144 с.
6. Долин, А.А. Кэмпо. Традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. - М. : РИПОЛ, 1995. - 471с.
7. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 204 с.
8. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. : Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура / Ю.Д. Железняк и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. - М. : Academia, 2002. - 377с.
9. Иванов-Катанский, С.А Комбинационная техника каратэ: Техн. комплексы "Текки" и "Бассай-дай" / С. А. Иванов-Катанский. - М.: Гранд : Фаир, 1998. - 570 с.

10. Линдер, И.Б., Боевые искусства Востока: Маленькие "секреты" больших шк. / И. Б. Линдер, И. В. Оранский. - М. : ТОО "Каисса", 1993. - 224 с.
11. Матвеев, Л.Н. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. - 54с.
12. Накаяма. М. Динамика каратэ : Учеб. легендар. мастера : 1000 рис. / Масатоши Накаяма. - М. : Гранд : Фаир-Пресс, 1999. - 300с.
13. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Под ред. Н.Г. Озолина. – М.: Изд. АСТ, 2004. – 863с.
14. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев : Учеб. пособие / Р. А. Пилюян, А. Д. Суханов; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 1999. - 98с.
15. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с.
16. Станкин, М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания./ Станкин М.И. – М.: Пособие для учителя. 1987. – 224с.
17. Филин, В.П., Основы юношеского спорта / Филин В.П., Фомин Н.А. - М.: Физкультура и спорт 1980. — 255 с.
18. Хрущев, С.В., Тренеру о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М. М. Круглый. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 157с.
19. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / Юшков О. П., Шпанов В. И. - М., 2001. - 40с.

6.3 Перечень интернет - ресурсов

1. КонсультантПлюс www.consultant.ru.
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport>.
3. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport>.
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507>.
5. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p>.
6. Библиотека международной спортивной информации//<http://bmsi.ru>

«Карта оценки выраженности волевых качеств спортсменов»

№	Ф.И.О. воспитанника	Волевые качества воспитанников																	
		Целеустремлённость			Настойчивость и упорство			Смелость и решительность			Инициативность и самостоятельность			Самообладание и выдержка			Дисциплинированность и организованность		
		1 срез	2 срез	3 срез	1 срез	2 срез	3 срез	1 срез	2 срез	3 срез	1 срез	2 срез	3 срез	1 срез	2 срез	3 срез	1 срез	2 срез	3 срез
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			
11.																			
12.																			
13.																			
14.																			
15.																			
16.																			
17.																			
18.																			
19.																			
20.																			
21.																			
22.																			
23.																			
24.																			
25.																			

***Указанные волевые качества тренер оценивает по баллам: 2 балла – хорошо выражено; 1 балл – выражено; 0 баллов – не выражено.**

Приложение В

МЕТОДИКА «САМООЦЕНКА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ»

Методика разработана Н. Е. Стамбуловой. Оценивается уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. Каждый опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью — универсальность качества, т. е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности. Инструкция. Прочтите внимательно каждое суждение. Подумайте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте в протоколе напротив номера соответствующего суждения.

Варианты для ответов:

1. «Так не бывает» (+2).
2. «Пожалуй, неверно» (+1).
3. «Может быть» (0).
4. «Наверное, да» (-1).
5. «Уверен, что да» (-2).

Ответив на вопросы первого опросника («Целеустремленность»), переходите к следующему, и так до конца, пока не заполните весь сводный протокол. Затем обработайте ответы с помощью ключа, который одинаков для всех пяти опросников.

Текст опросников

Целеустремленность

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
2. Неудача в соревновании побуждает меня тренироваться с удвоенной энергией.
3. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
4. Я отчетливо представляю себе, чему хочу научиться в институте.
5. Во время тренировки мне быстро надоедает работать строго в

- соответствии с планом.
6. Если уж ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.
 7. В каждом тренировочном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.
 8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
 9. Четкое планирование работы не характерно для меня.
 10. Редко задумываюсь над тем, как можно применить знания, получаемые в институте, в будущей практической работе.
 11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.
 12. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.
 13. У меня есть главная цель жизни.
 14. После неудачи в соревновании долго не могу заставить себя тренироваться в полную силу.
 15. К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к учению и занятиям спортом.
 16. Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.
 17. Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.
 18. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.
 19. Всегда стараюсь до конца выполнить любое общественное поручение.
 20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.

СМЕЛОСТЬ И РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

1. Принимая какое-нибудь решение, всегда реально оцениваю свои возможности.
2. Не боюсь вмешаться в ситуацию на улице, если нужно предотвратить несчастный случай.
3. Мне трудно выполнять свои обещания.
4. Высказываю свое мнение, несмотря на возможность конфликта.
5. Сознание, что соперник сильнее, является для меня серьезным препятствием.

6. Легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.
7. Установив для себя распорядок дня, четко его придерживаюсь.
8. Меня часто мучают сомнения.
9. Мне больше по душе, если ответственность за совместное дело несут другие, а не я.
10. Вряд ли смогу рискнуть предотвратить несчастный случай.
11. Когда анализирую свои поступки, часто прихожу к выводу, что недостаточно хорошо продумал и спланировал свои действия.
12. Как правило, избегаю рискованных ситуаций.
13. Не испытываю страха перед сильным соперником.
14. Много раз решал с завтрашнего дня начать «новую жизнь», но с утра все шло по-старому.
15. Возможность конфликта заставляет меня держать свое мнение при себе.
16. Обычно мне легко удается справиться со своими сомнениями.
17. Постоянно чувствую ответственность за свои дела и поступки.
18. С трудом преодолеваю страх.
19. Для меня исключительный случай, если я не смог сдержать слово.
20. Возможность рискнуть доставляет мне радость.

НАСТОЙЧИВОСТЬ И УПОРСТВО

1. Начиная любое дело, уверен, что сделаю все возможное для его выполнения.
2. Всегда до конца отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.
3. Я не в состоянии принудить себя тренироваться на фоне усталости.
4. В соревновании борюсь изо всех сил до последнего мгновения.
5. Мне трудно доводить до конца общественные дела.
6. Для меня характерны планомерность, систематичность в работе.
7. На тренировочном занятии заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.
8. Часто бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним.
9. Мне больше по душе легкие, пусть даже менее результативные, пути к цели.
10. Не могу заставить себя планомерно заниматься в течение всего семестра, особенно по тем учебным предметам, которые даются с трудом.
11. Обычно не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело.

12. У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.
13. Систематически готовлюсь к учебным занятиям в институте.
14. Неудача в ходе соревнований резко снижает мою активность и желание продолжать борьбу.
15. В споре чаще всего уступаю другим.
16. До конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.
17. Испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.
18. Не могу заставить себя работать систематически.
19. Выполняя общественные поручения, всегда добиваюсь того, что необходимо.
20. Довольно часто испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

ИНИЦИАТИВНОСТЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Как правило, все важные решения принимаю без посторонней помощи.
2. Мне легко удается побороть смущение и первым завязать разговор с незнакомым человеком.
3. Никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных поручений.
4. При подготовке к учебным занятиям довольно часто читаю дополнительную литературу, не ограничиваясь лекцией или учебником.
5. Отсутствие тренера на соревновании (его советов, поддержки и т. п.) значительно снижает мои результаты.
6. Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.
7. На тренировочных занятиях стараюсь придумывать новые упражнения.
8. Чувствую себя спокойно и уверенно, если кто-то руководит мною.
9. Прежде чем что-то сделать, всегда советуюсь с кем-нибудь из знакомых.
10. В разговоре или при знакомстве стремлюсь предоставить инициативу другому.
11. Для меня удобнее всего выполнять работу по точно известному образцу.

12. Обычно отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.
13. К общественной работе отношусь не формально, стараюсь сделать ее не только полезной, но и интересной.
14. При изучении любого учебного предмета не стремлюсь знать больше, чем требуется для сдачи зачета или экзамена.
15. Обычно не задумываюсь над содержанием тренировки, точно выполняю то, что предлагает тренер.
16. Стремлюсь быть организатором новых дел в коллективе.
17. Если уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.
18. Процесс творчества не привлекает меня.
19. Результаты моих выступлений в соревнованиях практически не зависят от того, присутствует ли на них мой тренер.
20. В любую работу стремлюсь внести что-то новое, иначе мне неинтересно.

САМООБЛАДАНИЕ И ВЫДЕРЖКА

1. Я легко могу заставить себя долго ждать, если это необходимо.
2. В споре мне обычно удается сохранять спокойствие и объективность.
3. Не могу нормально тренироваться, если меня что-то тревожит.
4. В течение всего соревнования четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поведение.
5. Совершенно не переношу боли.
6. Мне удается сохранять ясность мысли даже в самых сложных жизненных ситуациях.
7. Неприятности в институте и дома не снижают качества моей тренировки.
8. Долгое ожидание очень мучительно для меня.
9. Бывает, когда я встревожен, волнуюсь, совершенно теряю контроль над собой.
10. Во время экзамена иногда не могу ответить даже то, что знаю.
11. Считаю, что умение владеть собой не так уж важно для человека.
12. Если у меня плохое настроение, никогда не могу этого скрыть.
13. На экзамене всегда мобилизуюсь и получаю оценку не ниже той, на которую рассчитываю.
14. Не могу сдержать себя, чтобы на грубость не ответить тем же.
15. В процессе соревнований с трудом владею собой.

16. Мне легко заставить себя сдерживать смех, если чувствую, что он неуместен.
17. Сильное волнение, как правило, не сказывается на целесообразности моих действий и поведения.
18. В сложной ситуации обычно теряюсь, не могу быстро принять нужное решение.
19. Могу заставить себя действовать, преодолевая боль, если это крайне необходимо.
20. Специально учусь владеть собой.

КЛЮЧ К РАСШИФРОВКЕ

Положения 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20 служат для диагностики выраженности волевых качеств, положения 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 19 — для диагностики генерализованности волевых качеств.

Подсчитывается алгебраическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества. Для перевода на положительную шкалу оценок к суммарной оценке прибавляется 20 баллов и окончательные результаты заносятся в протокол.

Заключение об уровне развития каждого волевого качества делается по параметрам выраженности и генерализованности с учетом следующих нормативных показателей: 0-19 баллов — низкий уровень; 20-30 баллов — средний уровень; 31-40 баллов — высокий уровень.

Ответив на вопросы первого опросника, переходите к следующему и так до конца пятого опросника. После этого обработайте ответы (расставьте баллы) с помощью ключа, который одинаков для всех опросников.

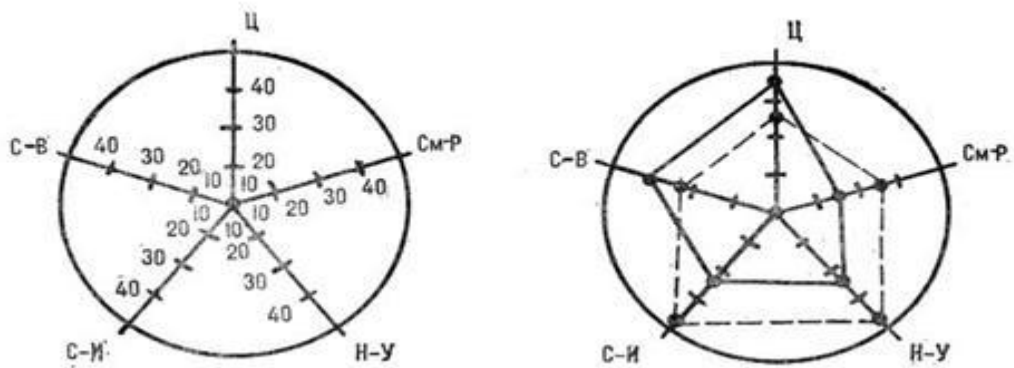
В ключе выделены две группы суждений: диагностика выраженности и диагностика генерализованности волевых качеств. Напротив номера вопроса указано число баллов, которое присуждается за каждый

Протокол

Варианты ответов № вопросов	Выраженность свойств					Варианты ответов № вопросов	Генерализованность свойств				
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	-2	-1	0	+1	+2	2	-2	-1	0	+1	+2
6	-2	-1	0	+1	+2	3	+2	+1	0	-1	-2
8	+2	+1	0	-1	-2	4	-2	-1	0	+1	+2
9	+2	+1	0	-1	-2	5	+2	+1	0	-1	-2
11	+2	+1	0	-1	-2	7	-2	-1	0	+1	+2
12	+2	+1	0	-1	-2	10	+2	+1	0	-1	-2
16	-2	-1	0	+1	+2	13	-2	-1	0	+1	+2
17	-2	-1	0	+1	+2	14	+2	+1	0	-1	-2
18	+2	+1	0	-1	-2	15	+2	+1	0	-1	-2
20	-2	-1	0	+1	-2	19	-2	-1	0	+1	+2

Целеустре мленность	Смелость, решитель ность	Настойчи вость, упорство	Самостоя тельность, инициати вность	Самообла дание, выдержка
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.	10.
11.	11.	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12.	12.
13.	13.	13.	13.	13.
14.	14.	14.	14.	14.
15.	15.	15.	15.	15.
16.	16.	16.	16.	16.
17.	17.	17.	17.	17.
18.	18.	18.	18.	18.
19.	19.	19.	19.	19.
20.	20.	20.	20.	20.
в = В = в + 20 = г = Г = г + 20 =	в = В = в + 20 = г = Г = г + 20 =	в = В = в + 20 = г = Г = г + 20 =	в = В = в + 20 = г = Г = г + 20 =	в = В = в + 20 = г = Г = г + 20 =

вариант ответа. Они ставятся рядом с вариантом ответа или заносятся в протокол, затем подсчитывается алгебраическая сумма баллов по суждениям выраженности и генерализованности каждого волевого качества. Для того, чтобы избавиться от возможных минусовых результатов, к суммарному результату прибавляется по 20 баллов, и окончательные результаты заносятся в нижнюю часть протокола.



Полученные оценки всех волевых качеств представляются графически в двух вариантах по круговой психограмме и по двум осям (горизонтальная ось - генерализованность, а вертикальная ось - выраженность каждого волевого качества) координатной плоскости с центром пересечения в 20 баллов.

Окружность чертится радиусом в 4 сантиметра, центр является нулевой точкой. Для отметки каждого свойства проводится пять радиусов, которые делятся на четыре равные части (центр это 0 баллов, затем 10 баллов, 20 баллов, 30 и 40 баллов соответственно). Все выраженности качеств затем соединяются одной линией, а генерализованности - другой линией. Уровни развитости волевых качеств по параметрам выраженности и генерализованности следующие:

0-19 баллов - низкий уровень;

20-30 баллов - средний уровень;

31-40 баллов - высокий уровень.

В координатной плоскости выраженность свойства изменяется в континиуме от низкой до высокой (от 0 до 40 баллов по вертикали), генерализованность в континиуме от узкой до широкой (от 0 до 40 баллов по горизонтали). Каждое свойство здесь обозначается точкой. При соединении точек получается многоугольник. При этом анализируется: а) расположение многоугольника в координатных осях, указывающее на преобладающее направление в развитии волевых качеств; б) расстояния (в единицах шкалы) между крайними верхней и нижней, правой и левой точками многоугольника, свидетельствующие об относительной синхронности или гетеросинхронности в развитии волевых качеств с учетом обоих параметров.

Желательно при анализе делать сравнение показателей своих со среднегрупповыми показателями.

Методика А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом»

Методика предназначена для выявления доминирующих целей, личностных смыслов занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.

Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ) — стремление, отражающее радость движения и физических усилий. Ему соответствует суждение: «Я получаю радость от спорта, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение»

Мотив социального самоутверждения (СС) — стремление проявить себя, выражающееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями. Ему соответствует суждение: «Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по шкале и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнования приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж».

Мотив физического самоутверждения (ФС) — стремление к физическому развитию становлению характера. Ему соответствует следующее суждение: «Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым».

Социально-эмоциональный мотив (СЭ) — стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности. Ему соответствует суждение: «Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосфер соревнований».

Социально-моральный мотив (СМ) — стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером. Ему соответствует суждение: «Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей, это заставляет меня больше тренироваться».

Мотив достижения успеха в спорте (ДУ) — стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов. Ему соответствует суждение: «Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели».

Спортивно-познавательный мотив (СП) — стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки, научно обоснованных принципов тренировки. Ему соответствует следующее суждение: «Я хочу разбираться в вопросах техники, тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться».

Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ) — желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе. Ему соответствует суждение: «Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени».

Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД) — стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности. Ему соответствует суждение: «Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт».

Гражданско-патриотический мотив (ГП) — стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на

соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны. Ему соответствует суждение: «Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны».

Методика, как измерительный инструмент, основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Главное условие — каждое суждение сопоставляется со всеми другими; всего для 10 мотивов-категорий имеется 45 пар суждений для сопоставления. Таким образом, оценка каждого мотива-суждения выполняется 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах).

Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другим: «немного» — 1 балл, «достаточно» — 2 балла, «значительно» — 3 балла. За ответ «не знаю» баллы не начисляются. Подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Максимальная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов.

Ключ к расшифровке полученных данных.

мотиву ЭУ соответствуют подпункты опросника : 1а, 9б, 13 б, 19б, 25а, 31а, 36б, 40а, 45а;

мотиву СС соответствуют подпункты: 2а, 8б, 10б, 14б, 18б, 25б, 30а, 35а, 41б;

мотиву ФС соответствуют подпункты: 3а, 7б, 11а, 16а, 21б, 26а, 31б, 41а, 44б;

мотиву СЭ соответствуют подпункты: 4а, 6б, 12а, 16б, 20б, 28а, 30б, 34а, 40б;

мотиву СМ соответствуют подпункты: 5а, 12б, 19а, 23а, 26б, 32а, 35б, 38а,

43б; мотиву ДУ соответствуют подпункты: 5б, 6а, 11б, 18а, 22б, 24а, 29б, 36а,

42а; мотиву СП соответствуют подпункты: 4б, 7а, 14а, 17б, 27а, 32б, 37а, 42б,

45б; мотиву РВ соответствуют подпункты: 3б, 8а, 13а, 17а, 22а, 28б, 33б, 39а,

43а; мотиву ПД соответствуют подпункты: 2б, 9а, 15а, 21а, 23б, 29а, 34б,

37б, 39б; мотиву ГП соответствуют подпункты: 1б, 10а, 15б, 20а, 24б, 27б,

33а, 38б, 44а.

Наиболее предпочтительны для опрашиваемого те мотивы, по которым он набрал наибольшее количество баллов.

ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА К СПОРТУ (АНКЕТА Е.Г.БАБУШКИНА, 2001)

Анкета спортсмена

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выбрав один из ответов, который соответствует действительности. Напротив номера вопроса поставьте номер ответа.

1. Нравится ли вам ваш вид спорта?

1) очень нравится; 2) скорее всего, нравится; 3) не могу сказать

2. Если бы вам заново пришлось выбирать вид спорта, выбрали бы вы вновь этот вид ?

1) да; 2) не знаю; 3) нет, наверное

3. Возникало ли у вас чувство разочарования в занятиях спортом?

1) нет; 2) редко и не надолго; 3) часто и подолгу

4. Что в большей мере повлияло на вас при выборе этого вида спорта?

1) интерес к этому виду спорта; 2) подражание другим людям, спортсменам, хотел стать таким же; 3) совет друзей, учителей, родителей

5. Что в большей мере нравится вам в вашем виде спорта?

1) выступать на соревнованиях и побеждать противников; 2) тренироваться и овладевать новыми приемами и тактикой; 3) занимаюсь спортом ради самозащиты, для себя

6. Что является для вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?

1) любовь к этому виду спорта и желание достичь высоких результатов; 2) самолюбие, энтузиазм ребят по группе; 3) желание научиться новым приемам, чтобы быть сильным и ловким

7. От чего зависит достижение высоких результатов в вашем виде спорта?

1) от соответствия способностей этому виду спорта 2) от работы над собой, способности можно развить 3) от хорошей физической подготовки и от тренера

8. Может ли каждый, выбравший ваш вид спорта, стать в будущем ведущим спортсменом?

1) нет; 2) не знаю; 3) может

9. Интересуетесь ли вы литературой по вашему виду спорта?

1) да; 2) иногда; 3) нет

10. В какой степени вы проявляете волевою активность в тренировках?

1) возникшие трудности преодолеваю; 2) не всегда так; 3) редко

11. Как часто вы добиваетесь выполнения своих планов?

1) всегда; 2) иногда; 3) редко

12. Как вы относитесь к посещению тренировок?

1) посещаю всегда; 2) иногда пропускаю; 3) пропускаю часто

Ключ к анкете:

Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ - 3 балла, второй ответ - 2 балла, третий ответ - 1 балл.

Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям боксом по шкале: устойчивый интерес 31-36 баллов; недостаточно устойчивый 27-30 баллов; неустойчивый интерес 26 баллов и менее.

Методика А.И. Шемшуриной
«Диагностика нравственной воспитанности»

Лаборатория воспитания нравственно-этической культуры ГосНИИ семьи и воспитания РАО уже более десяти лет занимается разработкой теоретических и методических материалов по проблеме формирования нравственности и этической культуры личности. В своей работе сотрудники лаборатории следуют идеям, развернутым в рамках научной школы А.И. Шемшуриной. 30 ноября 2001 года системе воспитания этической культуры присуждена премия Президента РФ В.В. Путина.

Мы предлагаем вам четыре методики диагностики нравственной воспитанности детей 5-7 классов, разработанные сотрудниками лаборатории.

Методика №1: Диагностика нравственной самооценки

Инструкция: Учитель обращается к ученикам со следующими словами: "Сейчас я прочитаю вам 10 высказываний. Внимательно послушайте каждое из них. Подумайте, насколько вы с ними согласны (насколько они про вас). Если вы полностью согласны с высказыванием, оцените ваш ответ в 4-е бала; если вы больше согласны, чем не согласны - оцените ответ в 3-и бала; если вы немножко согласны - оцените ответ в 2-а бала; если вы совсем не согласны - оцените ответ в 1-н бал.

Напротив номера вопроса поставьте тот бал, на который вы оценили прочитанное мной высказывание".

Пример:

1. - 3;
2. - 4 и т.д.

Текст вопросов:

1. Я часто бываю добрым со сверстниками и взрослыми
2. Мне важно помочь однокласснику, когда он попал в беду
3. Я считаю, что можно быть не сдержанным с некоторыми взрослыми
4. Наверное, нет ничего страшного в том, чтобы нагрубить неприятному мне человеку
5. Я считаю, что вежливость помогает мне хорошо себя чувствовать среди людей
6. Я думаю, что можно позволить себе выругаться на несправедливое замечание в мой адрес
7. Если кого-то в классе дразнят, то я его тоже дразню
8. Мне приятно делать людям радость
9. Мне кажется, что нужно уметь прощать людям их отрицательные поступки
10. Я думаю, что важно понимать других людей, даже если они не правы

Обработка результатов:

Номера 3, 4, 6, 7 (отрицательные вопросы) обрабатываются следующим образом:

- Ответу, оцененному в 4 балла, приписывается 1 единица,
- в 3 балла - 2 единицы,
- в 2 балла - 3 единицы,
- в 1 балл - 4 единицы.

В остальных ответах количество единиц устанавливается в соответствии с баллом. Например, 4 балла - это 4 единицы, 3 балла - 3 единицы и т.д.

Интерпретация результатов:

От 34 до 40 единиц - высокий уровень нравственной самооценки.

От 24 до 33 единиц - средний уровень нравственной самооценки.

От 16 до 23 единиц - нравственная самооценка находится на уровне ниже среднего.

От 10 до 15 единиц - низкий уровень нравственной самооценки.

Методика №2: Диагностика этики поведения

Инструкция:

Учитель объявляет детям: "Я прочитаю вам пять незаконченных предложений. Вы должны подумать и каждое из этих предложений дописать сами. Переписывать первую часть предложений не надо".

Текст:

1. Когда я вижу кого-то из ребят в нелепой ситуации, то я...
2. Если кто-то надо мной смеется, то я...
3. Если я хочу, чтобы меня приняли в игру, то я...
4. Когда меня постоянно перебивают, то я...
5. Когда мне не хочется общаться с одноклассниками, я...

Интерпретация:

Первый вопрос: отрицательный результат проявляется, если в ответе присутствуют: равнодушие, агрессия, легкомысленное отношение.

Положительный результат: помощь, сочувствие.

Второй вопрос: Отрицательный результат: агрессия, разные способы психологического подавления. Положительный результат: отсутствие реакции, уход от ситуации; высказывание своих чувств, мнения без грубости и агрессии.

Третий вопрос: Отрицательный результат: Давление, агрессия, хитрость.

Положительный результат: Самоутверждающее поведение, построенное на равноправных отношениях, открытая позиция.

Четвертый вопрос: Отрицательный результат: Отсутствие всякой реакции, агрессия, раздражение, угроза, давление. Положительный результат: Высказывание своего пожелания, мнения, чувств, отношения без агрессии и грубости.

Пятый вопрос: Отрицательный результат: Грубость, агрессия, нетактичность. Положительный результат: Тактичное, мягкое, понятное высказывание своего пожелания.

Методика №3: Диагностика отношения к жизненным ценностям

Инструкция:

"Представьте, что у вас есть волшебная палочка и список 10-ти желаний, выбрать из которых можно только 5-ть" Список учитель заранее выписывает на доске.

Список желаний:

1. Быть человеком, которого любят
2. Иметь много денег
3. Иметь самый современный компьютер
4. Иметь верного друга
5. Мне важно здоровье родителей
6. Иметь возможность многими командовать
7. Иметь много слуг и ими распоряжаться
8. Иметь доброе сердце
9. Уметь сочувствовать и помогать другим людям
10. Иметь то, чего у других никогда не будет

Интерпретация:

- Номера отрицательных ответов: №№ 2, 3, 6, 7, 10.
- Пять положительных ответов - высокий уровень.
- 4-е, 3-и - средний уровень.
- 2-а - ниже среднего уровня.
- 0-1 - низкий уровень.

Методика №4: Диагностика нравственной мотивации

Инструкция:

"Я прочитаю вам 4-е вопроса. Вам нужно выбрать из четырех данных на них ответов один"

Вопросы:

1. Если кто-то плачет, то я.
 - Пытаюсь ему помочь.
 - Думаю о том, что могло произойти.
 - Не обращаю внимания.
2. Я с другом играю в бадминтон, к нам подходит мальчик лет 6-7, и говорит, что у него нет такой игры.
 - Я скажу ему, чтобы он не приставал.
 - Отвечу, что не могу ему помочь.
 - Скажу, чтобы он попросил родителей ему купить такую игру.
 - Пообещаю, что он может придти с другом и поиграть.
3. Если кто-то в компании расстроился из-за того, что проиграл в игру.
 - Я не обращаю внимания.
 - Скажу, что он размазня.
 - Объясню, что нет ничего страшного.
 - Скажу, что надо лучше научиться этой игре.
4. Ваш одноклассник на вас обиделся вы:
 - Подумаю о его чувствах и о том, что я могу сделать в этой ситуации.
 - Обижусь в ответ.
 - Докажу ему, что он не прав.

Обработка результатов:

Ключ положительных ответов: 1-а, 2-г, 3-в, 4-а.

Далее учитель подсчитывает сумму положительных ответов, данных учеником.

- 4 бала - высокий уровень
- 2, 3 бала - средний уровень
- 0, 1 бал - низкий уровень