

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

**Близневский А.А.**

**Научный руководитель канд. пед. наук Шумилин А.П.  
Сибирский федеральный университет**

Борьба дзюдо характеризуется ярким проявлением состязательности, стремления к победе. Проведение каждой схватки на тренировках и соревнованиях заканчивается для спортсмена успехом или неудачей. Каждый из этих исходов борьбы оказывает двойное влияние на отношение к спортивной деятельности (укрепляет или ослабляет), что в значительной степени обуславливается результатом проведенной схватки и личностными особенностями спортсмена. В имеющейся специальной литературе нами не обнаружено методик формирования отношения юных дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде.

Успешность овладения избранным видом спорта и стабильность занятий спортом обусловлены характером отношения спортсмена, которое в течение соревновательного периода в годичном цикле тренировки, может существенно изменяться [1, 2 и др.]. Однако отношение юных дзюдоистов к занятиям спортом не стало предметом исследования педагогов, психологов. При этом отмечается значительный отсев (более 50%) из групп начальной подготовки ДЮСШ по спортивным единоборствам [1]. Это требует поиска средств и методов сохранения отношения к спортивной деятельности и его укрепления. Особенно остро этот вопрос стоит в соревновательном периоде, насыщенном соревновательной деятельностью спортсменов и эмоциями. Успешное или неуспешное выступление юных спортсменов на соревнованиях оказывает существенное и неоднозначное влияние на психику юных спортсменов. Данный вопрос не нашел своего разрешения в научных исследованиях.

Цель данного исследования – разработать методику формирования отношения юных дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде и проверить её эффективность.

Обосновывая методику формирования отношения юных дзюдоистов к спортивной деятельности, мы исходили из результатов собственного исследования и положений теорий мотивации и деятельности [1, 2, 3, 4, 6, 7 и др.]: 1) влияние межличностных отношений в спортивной команде на укрепление и сохранение отношения к занятиям спортом; 2) на этапе начальной спортивной специализации в структуре спортивной мотивации дзюдоистов значимым становится результативная мотивация с направленностью на достижение успеха в деятельности; 3) влияние самооценки спортсмена на постановку целей и мотивацию достижения; 4) благоприятное педагогическое сотрудничество тренера и спортсмена оказывает положительное влияние на формирование и сохранение отношения юных спортсменов к занятиям спортом; 5) влияние положительных эмоций на протекание осуществляемой человеком деятельности.

Методика включает следующее содержание:

1. Анализ результативности соревновательной деятельности дзюдоистов и объяснение ее проявлением усилий на тренировках и соревнованиях проводился с помощью мотивационного тренинга «причинных схем» [2].

2. Развитие у спортсменов результативности (как качества личности). Развивая результативность соревновательной деятельности у юных дзюдоистов, тем самым будет укрепляться у них отношение к спортивной деятельности.

3. Формирование у спортсменов адекватной самооценки и планирование на основе этого соревновательных целей. Для развития у юных дзюдоистов способностей к

целеобразованию, планированию своего поведения и самоанализу своей деятельности рекомендуется «тренинг личностной причинности» [2].

4. Оптимизация отношения к тренировочной и соревновательной деятельности. Считается необходимым формирование у спортсмена оптимального отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, заключающееся в преобладании отношения к соревновательной деятельности.

5. Обеспечение положительного эмоционального фона на занятиях. Это достигается путем: создания условий для занятий; управления общением с занимающимися; использования игрового и соревновательного методов на тренировках; использования психорегулирующей тренировки при настройке на занятия, а также использования других средств.

6. Формирование благоприятных межличностных отношений. При этом предусматривается: поддержание добрых традиций в коллективе, участие всех членов в общественной жизни коллектива, оказание помощи товарищам по коллективу, предъявление требовательности к себе и членам коллектива, организация коллективной работы.

7. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества. Тренер и спортсмен – равноправные союзники в достижении спортсменом высшего спортивного мастерства. Сотрудничество, сотворчество тренера и спортсмена – это залог их успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов.

8. Следующее направление в управлении отношением к спортивной деятельности предусматривает удовлетворение актуальных потребностей юных дзюдоистов: 1) физиологических; 2) в безопасности; 3) в социальных связях; 4) в уважении; 5) самоактуализации. Первоначальным этапом этой работы является выявление актуальных потребностей юных дзюдоистов [1]. На основе выявления актуальных потребностей строится работа по их удовлетворению.

После неудачного выступления спортсмена на соревновании с ним проводится мотивационный тренинг «причинных схем». На предсоревновательном данном этапе используются два тренинга: тренинг причинных схем и тренинг личностной причинности. На после соревновательном этапе используются тренинги: причинных схем; внутренней мотивации; мотивации достижения [2, 6, 7].

Необходимым при формировании отношения дзюдоистов к спортивной деятельности является выявление эмоционального состояния дзюдоистов с целью его оптимизации [4]. Выявляются следующие показатели: самочувствия, настроения, желания тренироваться, желания соревноваться, удовлетворенность тренировочным процессом, удовлетворенность соревновательным процессом, отношения с товарищами, отношения с тренером, готовность к соревнованию. Выявляются причины проявления эмоционального состояния у каждого отдельного спортсмена и по результатам анализа проводится соответствующая работа, целью которой является предотвращение возникновения неблагоприятных эмоциональных состояний и их регуляция в случае проявления на тренировках и соревнованиях.

Для проверки эффективности разработанной методики формирования отношения к занятиям спортом дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации был проведен годичный педагогический эксперимент на базе спортивных школ г. Красноярск. В эксперименте приняло участие две группы юных спортсменов-дзюдоистов в возрасте 12-13 лет: контрольная и экспериментальная по 15 человек в каждой. Стаж занятий спортом составил в среднем 3 года. Спортсмены принимали участие в пяти соревнованиях.

Показатели отношения юных дзюдоистов к спортивной деятельности снимались: вначале предсоревновательного этапа; после втягивающего; ударного; восстановительного микроциклов; за день до соревнования; в течение недели после прошедшего соревнования. На соревнованиях определялась результативность соревновательной деятельности и место, занятое в соревновании. Занятия со спортсменами экспериментальной группы проводились по разработанной нами методике в течение всего соревновательного периода годового цикла тренировки. В содержании методики было выделено два направления работы со спортсменами: первое направление после соревнования, второе направление перед соревнованием. В контрольной группе занятия проходили по традиционной методике, рекомендованной для детско-юношеских спортивных школ.

При анализе исходных данных у юных дзюдоистов обеих групп отмечается низкая степень выраженности ориентации спортсменов на духовные и материальные потребности, что, на наш взгляд, является следствием недостаточной воспитательной работы с юными спортсменами и отсутствием соответствующих методических рекомендаций. Преобладающей ориентацией в структуре отношения выступает направленность на тренировочную деятельность, а также слабая выраженность ориентации на достижение успеха. Мы полагаем, что управление формированием активно-действенного отношения у юных дзюдоистов будет способствовать созданию оптимального предстартового состояния и повышению результативности их соревновательной деятельности. Проведение педагогического эксперимента подтвердило это предположение.

В процессе эксперимента у спортсменов экспериментальной группы в структуре отношения к спортивной деятельности произошли существенные изменения в выраженности составляющих компонентов. Положительным моментом следует отметить усиление ориентации юных спортсменов: 1) на духовные потребности (в самовыражении, в самоутверждении, в общении, в обострении чувства принадлежности к группе, в повышении стремления к спортивному самосовершенствованию и др.); 2) на пополнение специальных знаний из области спортивной тренировки и спортивной психологии ( $P < 0,05$ ); 3) на накопление сведений о противнике ( $P < 0,05$ ); 4) на отсутствие психогенных влияний и болевых ощущений ( $P < 0,05$ ). У спортсменов контрольной группы изменения в структуре отношения к спортивной деятельности носили несущественный характер.

В экспериментальной группе в отношении к спортивной деятельности юных дзюдоистов произошли существенные изменения. Значительно укрепилась направленность на тренировочную ( $P < 0,01$ ) и соревновательную ( $P < 0,001$ ) деятельности. Соревновательная деятельность стала для них более привлекательной. В структуре отношения к соревновательной деятельности проявляется тенденция усиления мотивации достижения успеха, что является необходимым условием для спортсмена в борьбе за победу. У спортсменов контрольной группы не отмечалось позитивных (достоверных) изменений в направленности отношения к тренировочной и соревновательной деятельности.

Для выявления особенностей отношения к соревновательной деятельности в начале и по окончании педагогического эксперимента спортсменам экспериментальной группы накануне соревнований предлагалось расставить набор цветов согласно их предпочтениям по методике М. Люшера. В начале педагогического эксперимента малое число спортсменов ставило на первые четыре места (позиции) основные цвета: синий, зеленый, оранжево-красный, светло-желтый. Эти цвета символизируют чувство уверенности, спокойствие, настойчивость, силу воли, наступательные тенденции перед соревнованием, и свидетельствуют о наличии активно-действенного отношения дзюдоистов, что проявляется

в мобилизационной готовности спортсмена к соревнованию. Довольно значительная часть юных спортсменов ставила на первые позиции дополнительные цвета (фиолетовый, черный, коричневый, серый), отражающие негативные тенденции в отношении к предстоящему соревнованию: тревожность, страх, неуверенность, огорчение.

По завершении работы с юными дзюдоистами в отношении к спортивной деятельности произошли существенные изменения. Большая часть испытуемых экспериментальной группы ставила на первые позиции синий, зеленый и оранжевые цвета, что свидетельствовало о позитивных изменениях в структуре отношения спортсменов соревновательной деятельности.

Для изучения отношения дзюдоистов к предстоящему соревнованию проводился опрос перед каждым соревнованием вначале эксперимента и после окончания эксперимента. Анализ полученных результатов свидетельствует о повышении показателей отношения юных дзюдоистов к спортивной деятельности в экспериментальной группе к окончанию эксперимента. Значительно повысилась уверенность дзюдоистов перед соревнованием ( $P < 0,05$ ); желание участвовать в соревновании ( $P < 0,05$ ); субъективная оценка спортсмена тренером ( $P < 0,05$ ). В контрольной группе такого повышения не наблюдалось. Полученные результаты характеризуют отношение юных дзюдоистов к предстоящему соревнованию как активно-действенное, положительно влияющее на подготовку к соревнованию, поведение на соревнованиях и результаты выступления. По окончании эксперимента в экспериментальной группе произошло существенное повышение результативности соревновательной деятельности.

**Выводы:** Результаты наших предварительных исследований и анализ специальной литературы позволил нам определить основные положения методики формирования у юных дзюдоистов отношения к спортивной деятельности в соревновательном периоде. Разработанная методика прошла экспериментальную проверку при подготовке юных дзюдоистов в СДЮШСОР г. Красноярска. Проведенный годичный педагогический эксперимент показал достаточно высокую эффективность методики формирования отношения юных дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде. Знание выраженности компонентов отношения к спортивной деятельности и факторов его обуславливающих у конкретного спортсмена, позволяет проводить соответствующую индивидуальную работу перед соревнованием и после соревнования.

### **Литература:**

1. Антипин, В.Б. Формирование спортивной мотивации юных боксеров на основе удовлетворения актуальных потребностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ В.Б. Антипин. – Омск, 2007. – 20 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2000. – 132 с.
3. Вилюнас, В.К. Теория деятельности и проблема мотивации / В.К. Вилюнас // А.Н. Леонтьев и современная психология. – М.:МГУ, 1983. – С. 191-200.
4. Здравомыслов, А.Г. Потребности. Интересы. Ценности / А.Г. Здравомыслов. – М.: Наука, 1986. – 223 с.
5. Киселев, Ю.Я. Победы!: Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 326 с.
6. Csikszentmihalyi, M. The dynamics of intrinsic motivation: a study of adolescents / M. Csikszentmihalyi // Research on motivation in education. – V.3. – N.Y., 1989. – P. 45-71.
7. De Charms, R. Motivation enhancement in education settings / R. De Charms // Research on motivation in education. – V.1. – N.Y., 1984. – P. 275-310.