

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

НАИМЕНОВАНИЕ МАТЕРИАЛА:

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА МАТЕРИАЛА:

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К
СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ДЗЮДОИСТОВ 7-9 ЛЕТ**

АВТОР:

ЕРМИЛОВА ЭЛИНА АЛЕКСЕЕВНА

КАЗАНЬ – 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	6
1.1. Характеристика спортивная мотивация.....	6
1.2. Мотивы выбора вида спорта. Отличия дзюдо от других видов спорта.....	9
1.3. Типовые педагогические меры по мотивации к систематическим занятиям дзюдоистов 7-9 лет	14
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1. Методы исследования	20
2.2. Организация исследования	23
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	24
3.1. Исходный уровень спортивной мотивации к систематическим занятиям у дзюдоистов 7-9 лет.....	24
3.2. Применение методики по повышению мотивации к систематическим занятиям дзюдо.....	26
3.3. Сравнительный анализ уровня мотивации к систематическим занятиям дзюдо у контрольной и экспериментальной группы.....	29
ВЫВОДЫ	31
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	33
ПРИЛОЖЕНИЯ	36

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире спорта взят курс на развитие медалеемых видов спорта. Один из таких видов является дзюдо – японское боевое искусство, философия и [спортивное единоборство](#) без оружия, созданное в конце XIX века на основе [дзюдзюцу](#) японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, в переводе с японского термин «дзюдо» означает «мягкий путь». Дзюдо является одним из популярнейших видов спорта в мире. На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, оно является второй системой физического воспитания и входит в обязательную школьную программу, в остальном мире дзюдо занимаются – более 20 миллионов. По количеству «посвященных» дзюдо уступает только футболу. Современная российская школа дзюдо является одной из самых сильных в мире. Ее представляют дзюдоисты А. Тотикашвили, К. Куртанидзе, А. Михайлин, В. Макаров, С. Гундаренко, Е. Петрова, Т. Тменов, Т. Донгузашвили и другие. За последние 2 летние олимпиады, в 2012 и 2016 году, российские борцы-дзюдоисты в сумме выиграли 5 золотых, одну серебряную и 2 бронзовых медалей, что, несомненно, стало одним из популяризирующих фактов. Дети стали активнее записываться в секции дзюдо, по всей России это около 180 тыс. человек.

Актуальность нашей методической разработки заключается в том, что первоначальная задача тренера, это заинтересовать перспективного ученика и сохранить его в виде спорта на протяжении всей спортивной карьеры, а также замотивировать его на достижение успеха, поставить ясные цели, объяснить перспективы его деятельности. В настоящее время сохранность детей в детско-юношеских школах очень низкая, и многие отсеиваются еще на начальном этапе. Эти задачи зачастую не считают значимыми и, в основном, делают упор на техническую составляющую тренировок, что в итоге отражается на сохранности занимающихся.

Цель исследования – определить педагогические условия для

повышения мотивации к систематическим занятиям дзюдо.

Объект исследования—процесс психологического воспитания дзюдоистов.

Предмет исследования— мотивация дзюдоистов 7-9 лет к посещению учебно-тренировочных занятий (далее УТЗ).

Гипотеза исследования заключается в следующем, что повышение мотивации к систематическим занятиям дзюдо, приведет к увеличению уровня сохранности на начальном этапе подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники по теме мотивации дзюдоистов к систематическим занятиям.
2. Определить исходный уровень спортивной мотивации у дзюдоистов 7-9 лет контрольной и экспериментальной групп;
3. Разработать и внедрить методику спортивной мотивации к систематическим занятиям дзюдо;
4. Экспериментально апробировать эффективность разработанной методики мотивации к систематическим занятиям дзюдоистов 7-9 лет.

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

1. изучение и анализ научно-методической литературы и документов;
2. педагогическое наблюдение;
3. анкетирование;
4. педагогические исследования;
5. статистический метод.

ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. Характеристика спортивной мотивации

Мотивация – это система мотивов, которыми руководствуется человек в своей жизни и деятельности. Мотив же — это побуждение к деятельности [23].

Главной причиной деятельности человека являются его желания. И именно из-за этого потребностно-мотивационная сфера личности всегда интересовала как зарубежных, так и отечественных психологов. Самой известной и распространенной является классификация мотивов, разработанная А. Maslow [16]. Ее исключительность в том, что автор выделил не самостоятельные мотивы, а объединил их в группы, а также упорядочил их в ценностной иерархии по принципу пирамиды от низшего уровня к высшему. Иерархическая модель А. Maslow состоит из пяти уровней потребностей. К высшим потребностям А. Maslow относит желание найти смысл жизни, и относит его к мотивационной тенденции, которая и оказывает влияние на дальнейшее поведение и развитие личности. А. Ц. Пуни (1959) определяет мотивацию в спорте как внутреннюю побудительную силу, порождаемую объективными причинами и сообщающую человеку энергию в его стремлении к достижению поставленной цели. С различными мотивами, по его мнению, связана большая или меньшая успешность деятельности и тем в большей степени, чем выше общественная значимость мотивов. А. Ц. Пуни и его сотрудники показали, как идет развитие мотивов спортивной деятельности — от первичного приобщения человека к занятиям физической культурой до достижения зрелого спортивного мастерства[20,21]:

Мотивы начальной стадии занятия занятии спортом:

1. потребности в движение;
2. необходимость занятий;
3. другие мотивы.

Дальнейшие стадии занятий спортом:

1. моральные мотивы;
2. мотивы самоутверждения;
3. эстетические
4. благополучия.

Мотивы стадии высшего спортивного мастерства:

1. определяющий мотив – достижение успеха;
2. социальная мотивация;
3. материальная мотивация [23].

Они экспериментально доказали, что мотивы, связанные с личным соревнованием или соревнованием за коллектив, стимулируют моторную, интеллектуальную, волевою активность спортсмена, способствуя достижению высокого результата в соревнованиях. Физиологическим механизмом этого эффекта, по их мнению, является повышение возбудимости коры головного мозга. Спортивная мотивация возникает в результате воздействия на субъект окружающей среды и физических упражнений, наблюдаемых в исполнении других людей. Отражаясь в сознании личности, эти факторы, преломляясь через внутреннее (С. Л. Рубинштейн), вызывают положительные эмоции, интерес к спорту, возникновение мотивов, обосновывающих этот выбор. После чего субъект приступает к занятиям спортом, проявляя двигательную, интеллектуальную и волевою активность. В результате систематических занятий спортом формируется спортивная мотивация как состояние личности. Спортсмен начинает соотносить свои способности с предметом спортивной деятельности, планирует цели (ближайшие, промежуточные, перспективные) и с еще большей активностью включается в спортивную деятельность: тренировочную и соревновательную. При этом в спортивной мотивации у спортсменов выделяется два аспекта (направления) – тренировочный и соревновательный. Причем у одних спортсменов соотношение этих двух

направлений в мотивации сбалансировано, у других преобладает тот или иной аспект.

Соревновательная мотивация имеет по два направления по нескольким классификациям (таблица 1).

Таблица 1

Классификация мотивов спортивной деятельности

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связям с целями спортивной деятельности	По месту в системе «Другие я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.)	Ситуативные (кратковременные)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью)	Индивидуальные	Мотивация достижения успеха
Результативные мотивы (ожидание награды, социального одобрения, похвалы и др.)	Устойчивые (долгосрочные)	Стимулы (побуждающие к деятельности)	Групповые	Мотивация избегания неудач

Структурно-функциональная модель спортивной мотивации отражает взаимосвязь между ее составными компонентами, развитие мотивации и взаимосвязь субъекта с деятельностью, результативность в спорте.

Основные положения концептуальной модели спортивной мотивации сводятся к следующему:

1. Спортивная мотивация представляет собой сложное психическое состояние личности спортсмена.
2. Возникновение спортивной мотивации у человека обусловлено воздействием на него окружающей среды (спортивной деятельности, ее исполнителей, родителей, учителей, тренеров и других факторов).

3. Предпосылкой формирования устойчивой спортивной мотивации к конкретному виду спорта является наличие у спортсмена способностей и соответствующих психофизиологических особенностей.

4. Спортивная мотивация проявляется во взаимодействии спортсмена с выбранным видом спорта по схеме «спортсмен-спорт».

5. В процессе развития и функционирования спортивной мотивации степень влияния внешних и внутренних факторов может изменяться.

6. Сохранение (устойчивость) спортивной мотивации у спортсмена обуславливается его спортивными достижениями[2].

1.2. Мотивы выбора вида спорта. Отличия дзюдо от других видов спорта.

Мотивы на различных этапах подготовки определяются различными факторами, они могут быть как внутренними, так и внешними, причем меняющимися на протяжении всей спортивной деятельности.

На начальном этапе приход в тот или иной вид спорта может мотивироваться следующим:

1. Стремление к саморазвитию: улучшение физических и волевых качеств, укрепление здоровья, формирование красивого телосложения.

2. Стремление к самореализации: достижения успехов в спорте, желание быть похожим на кумиров, стремление достичь авторитета у друзей, коллектива, семьи, быть привлекательным для противоположного пола.

3. Влияние социума: подсказка родителей, друзей, знакомых начать заниматься данным видом спорта, мода на спорт в обществе, семейные традиции.

4. Удовлетворение духовных потребностей: общение со сверстниками, товарищами, чувствовать себя частью команды, коллектива, получать впечатления от поездок в другие города и даже страны.

Все из этих мотивов присутствуют в той или иной мере у каждого спортсмена, однако, есть один из пунктов, который наиболее

значимый именно для конкретного спортсмена. Выявление той или иной причины поможет тренеру лучше понять психологию спортсмена и поддерживать мотивацию для продолжения занятий спортом.

На начальном этапе еще не возникает мотивация на основе желания получения материальных благ, многие приходят в спорт без цели заработать на этом, однако, некоторые родители юных спортсменов отдают их в тот или иной вид спорта с расчетом на получение в дальнейшем доходов от спортивной деятельности ребенка[11].

Какие же мотивы побуждают заниматься детей конкретным видом спорта, в частности единоборствами? Главное отличие дзюдо от иных боевых искусств (бокс, каратэ) в том, что основным в нём являются не удары, а борьба. В результате дзюдо выигрывает в плане разнообразия техники, немаловажную роль играет и сама философия бойца: взаимопомощь плюс взаимопонимание, наиболее эффективное использование физических и духовных способностей. Сразу после появления в дзюдо выделились два направления. Первое – спортивное. Здесь всё предельно просто. Если бойца, прежде всего, привлекает соревновательность, титулы, конкретные единоборства, это для него. Но есть и второе направление – традиционное. В отличие от первого во главе угла – философская составляющая учения Дзигоро Кано, причём приёмам единоборств желающего также обучают, но, в первую очередь, в качестве самообороны. Безусловно, у направлений есть определённые отличия как в правилах, так и в приёмах, и всё же именно дзюдо стало первым неварварским боевым искусством по сравнению со многими традиционными, имевшимся в Японии.

На начальном этапе выбор спорта бывает обусловлен случайными внешними обстоятельствами: природными условиями, любовью к той или иной среде (например: любители воды выбирают плавание, или наоборот нежелание находиться на улице в жаре или в холоде побуждают выбирать виды спорта, для занятий которыми нужны крытые помещения), близость к той или иной спортивной базе, наличие спортивного кружка в школе, показ по

телевидению соревнований по этому виду спорта или просто подражание сестре брату, другу. В результате этого на начальном этапе дети легко приходят в тот или иной вид, но также легко его бросают, в поисках «своего» вида спорта. При этом, зачастую, идет ожидание моментального результата, а не получая его, идет разочарование и желание поменять вид деятельности, не понимая, что путь спорта тернист и долог.

Однако не только социальные факторы, приводят к выбору вида спорта. Есть и внутренние факторы, определяющие склонность к тому или иному виду деятельности, это зависит от типа характера, темперамента, свойств нервной системы. Так холерик скорее выберет подвижный, импульсивный, не имеющий затяжного характера, вид спорта. Флегматик предпочтет основательный, спокойный и рассудительный вид. Сангвиник – это наиболее удачный тип темперамента для занятий большинства видами спорта, ведь они энергичны, работоспособны, легко переживают поражения, быстро приспосабливаются к новым условиям и легко работают в команде. И, наконец, меланхолик, в котором преобладают чувство тревоги и эмоциональные переживания, скорее найдет себя в виде, где необходим творческий подход и эмоциональная составляющая[12]. Так единоборства чаще всего выбирают категоричные, целеустремленные, агрессивные спортсмены, так же они обладают качествами характерными для людей, выбирающих индивидуальные виды спорта: стремление руководствоваться только собственными решениями, оригинальностью в принятии решений и, в какой-то мере, замкнутостью. Дзюдо, как и другие виды борьбы, относиться к сложнокоординационным видам спорта, на тренировках присутствует много монотонной работы в разучивание техники, в среднем количество повторений бросков у детей начальной подготовки составляет 50-100 раз, на стадии специализации и спортивного мастерства эта цифра возрастает до 200 повторений. Для таких тренировок необходимо обладать инертностью нервных процессов, и лишь немногие могут достигнуть мастерства, обладая подвижностью нервных процессов. Еще одним из факторов для выбора вида

спорта должен стать степень выраженности агрессивности, от этого зависит психологический пол спортсмена: маскулинность, феменинность или андрогинность (промежуточный пол)[8]. Так наиболее высокий уровень агрессивности у маскулинных, спортсмены, занимающиеся единоборствами, включая женский пол, как правило, обладают именно этим психологическим полом.

Если спортсмен сохраниться в виде спорта до стадии специализации, то у него, как правило, уже возникает устойчивый интерес к занятиям, они начинают более осознанно и детально разбираться в своем виде спорта, а отсутствие тренировок, например, по причине болезни, вызывает чувство дискомфорта, тревоги и печали. На данном этапе очень важно, чтобы внешние факторы не повлияли на отношение к занятиям спортом: сложности и неудачи на учебе, разногласия в семье, отрицательное отношение родителей к занятиям этим видом спортом, негативное влияние друзей, «улицы». Для этого необходимо выстроить доверительные отношения в системах «тренер-спортсмен», «тренер-родители спортсмена», привить ответственность в отношении к тренеру и к занятиям.

Стадия спортивного мастерства предусматривает в качестве основных мотивов стремления продолжения спортивной деятельности: сохранить и преумножить свои спортивные достижения, содействовать своими успехами прославлению города, региона, страны, способствовать развитию и процветанию своего вида спорта и обеспечение своего материального благосостояния. На этой стадии завершение спортивной деятельности происходит в основном из-за финансовых затруднений, при активных занятиях спортом у мужчин (67%), и у женщин из-за вступления в брак, рождение детей (60%). Однако есть и другие причины завершения спортивной карьеры – это период переутомление, как физическое, так и эмоциональное. Спортсмен “перегорает” от бесконечных тренировок и напряжения от соревнований, различных поездок и сборов. Груз ответственности, отсутствие поддержки близких и разлука с ними побуждает

к желанию завершить занятия данным видом деятельности и, конечно, причина получения серьезных травм спортсменом также является одной из распространенной причиной завершения карьеры.

Подводя итоги, мотивации на различных стадиях хорошо показаны на примере схемы чешских психологов В.Гошик, М. Ванек и Б.Свобода. [9]. Они представили графически обобщенную динамику мотивации спортивной деятельности (рис. 1) и обозначили ее как стадии генерализации, дифференциации, стабилизации и инволюции.

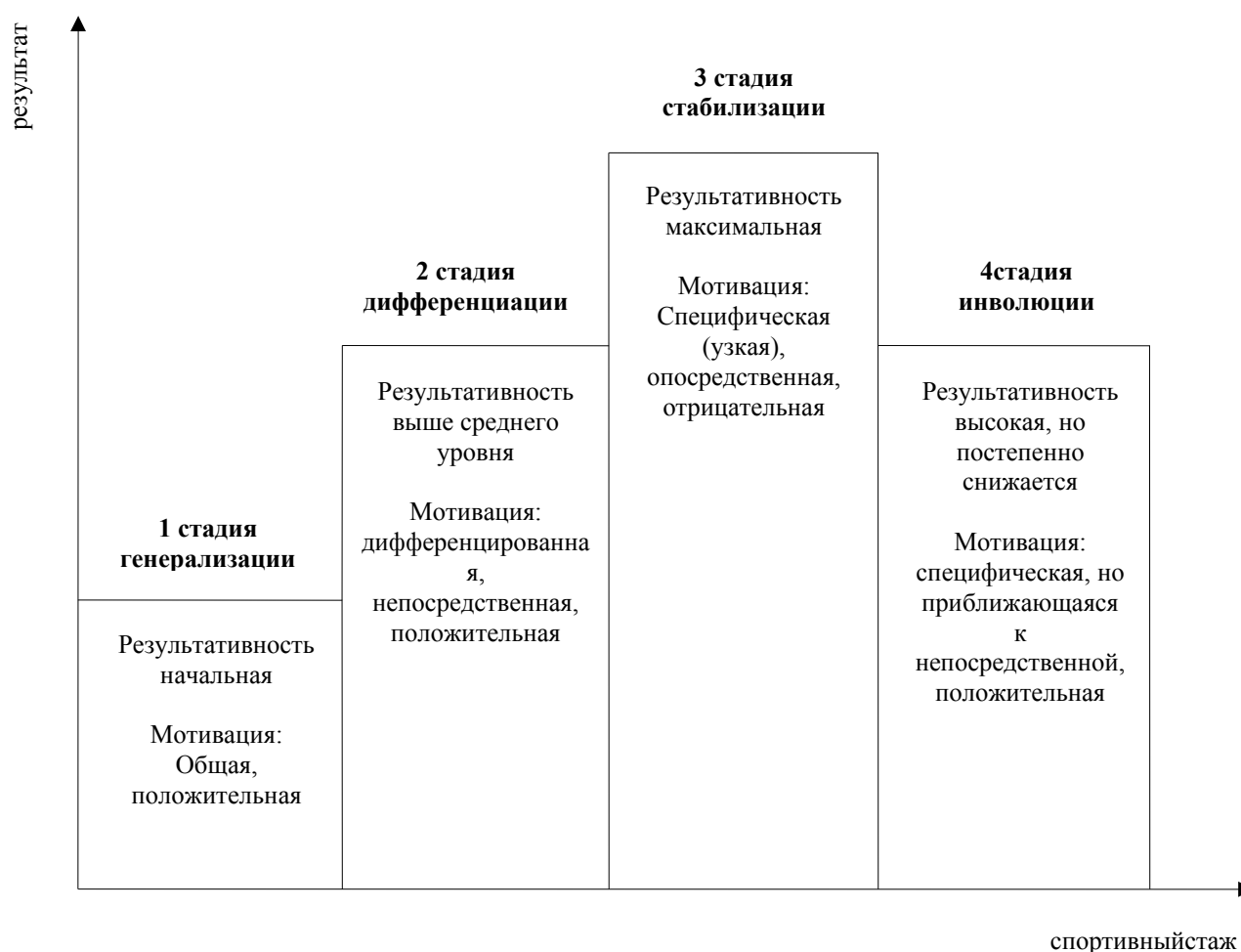


Рис. 1. Примерная схема стадий развития мотивационной структуры по отношению к результативности

Для первой стадии характерны: меньшая разборчивость при выборе спортивной деятельности, распыленности спортивных интересов, непосредственность и эмоциональная окраска, значительная текучесть

состава спортивных секций и сильное влияние внешних факторов.

Вторая стадия характеризуется наличием уже определенных мотивов спортивной деятельности, среди которых мотивы самоутверждения, соперничества одерживают верх над желанием просто удовлетворить потребность в двигательной активности. Желание заниматься спортом на этой стадии находится в прямой зависимости от роста спортивных результатов. Эмоциональный подход (получения удовольствия от процесса) дополняется рациональным – изучением содержания и теоретических принципов данного вида спорта.

На третьей стадии доминируют мотивы самоутверждения и соревнования, связанные со стремлением удержать высокую результативность спортивной деятельности. Мотивационная структура на данной стадии уже дифференцирована, специфицирована, упрочена.

На четвертой стадии проявляется инволюция мотивационной структуры, которая связана со снижением результативности. На этой стадии мотивационная структура постоянно перегруппировывается: мотивы соревнования и достижения результатов отступают на задний план, а на передней выходит мотив занятий ради самой деятельности[11].

В. Гошек с соавторами отмечают, что развитие мотивационной структуры занятий спортом очень индивидуальны, ее периоды у разных лиц могут быть различными по своей важности и продолжительности дифференциации[9].

1.3. Типовые педагогические меры по мотивации к системным занятиям дзюдоистов 7-9 лет

Мотивирование – это процесс воздействия на человека для побуждения его к конкретным действиям посредством побуждения в нем определенных мотивов[30].

Обеспечение мотивов к занятиям спортом и достижения в нем успехов одна из главных забот тренеров, так как от этого зависит успешная

деятельность спортсмена. Во многих исследованиях было выявлено, чем больше сила мотивации, тем выше результат. Не стоит забывать, что через чур большое желание показать высокий результат, может дать обратный эффект. Одна из известных пловчих говорила, что, если ее ориентировать на определенное время прохождения дистанции, она не выполнит его, но, если ее замотивировать на технически правильное выполнение дистанции, результат будет наилучшим. Поэтому при стимуляции спортсмена следует помнить, что увеличение стимуляции до определенного предела повысит результативность, а сверхсильная может негативно сказаться на деятельности и обучении[17].

Простейшая модель процесса мотивирования имеет всего 3 элемента:

1. Потребности, это желание достичь определенных результатов. Они бывают простейшими, как например, потребность в еде, вещах и т.п., но также есть более высокие, социальные, уважение в обществе, профессиональная реализация и прочее;
2. Целенаправленное поведение, стремление к удовлетворению своих потребностей ведет к выбору своего целенаправленного поведения для их удовлетворения. Деятельность в спорте – это один из видов целенаправленного поведения.
3. Удовлетворение потребностей – это состояние человека, при котором он ощущает себя спокойно и комфортно, когда он достигает желаемого[30].

Внешние воздействия могут усиливать и ослаблять силу мотивов, задача тренера вовремя замотивировать спортсмена и чем тяжелее и однообразнее работа, тем больше должна быть мотивация.

На формирование спортивной мотивации к успешной деятельности имеют влияние достаточно много внешних и внутренних условий спортивной подготовки.

Элементами механизма мотивационного процесса являются:

- потребность,

- ориентировочно-поисковая активность,
- цель,
- мотив,
- компетентность,
- готовность,
- действия,
- контроль,
- ожидаемый и полученный результат,
- обратная связь,
- новый цикла.

Все эти элементы должны быть связаны таким образом, чтобы потребность в эффективной и успешной спортивной деятельностью была больше, чем другие потребности спортсмена.

Какие же «рычаги» тренер может использовать при психологической подготовки спортсмена, рассмотрим педагогические условия повышения мотивации:

Похвала, моральное поощрение и порицание, наказание. Нельзя однозначно сказать, что эффективнее похвала или порицание. Все зависит от индивидуальных психологических особенностей и конкретных жизненных ситуаций. Например, у интровертов и лиц со слабой нервной системой наиболее лучшее воздействие имеет похвала, и наоборот для экстравертов и лиц с сильной нервной системой лучше будет воздействовать порицание. В то же время нужно учитывать, что нельзя все время ругать или хвалить спортсмена, время от времени одно должно сменять другим. Еще одна особенность этого педагогического воздействия заключается в том, что похвала еще лучше воздействует, когда она носит публичный характер, и наоборот, публично выраженное порицание скорее вызовет отрицательные эмоции и информация не будет воспринята или будет воспринята неверно, будет лучше, если критика будет высказана наедине, так она в большинстве случаев будет оценена положительно[9]. Так же следует помнить, что

критика должна быть тактичной и четко обоснованной, следует учитывать обстоятельства и состояние спортсмена, иногда следует дать эмоционально успокоиться, например, после поражения, и только потом указать на ошибки. Еще из одной ошибок может стать оценка спортсмена в целом, как положительная, так и отрицательная. Нельзя сказать, что спортсмен во всем положителен, это ведет к снижению требовательности к себе и исключение перспектив дальнейшего роста. Полностью отрицательная оценка снижает веру в себя и силу мотивации для дальнейших занятий.

Поощрение и наказание могут проявляться в различных формах. Поощрение может осуществляться морально – похвала, благодарность, проявление внимания и доверия, а может материально – награждение похвальной грамотой, призом и т.п. Наказание спортсмена за проступки может осуществляться только морально в виде замечания, критики, отстранения от каких-либо занятий или наоборот выполнением дополнительных заданий.

Соревнования, соперничество, как стимулирующий фактор. Тренер для стимуляции тренировочного процесса может использовать конкуренцию, как дополнительный стимул. Например, давать беговые дистанции в соперничестве двух или более спортсменов, делить на команды для выполнения упражнений, выявлять наилучший результат в группе тренирующихся. В дзюдо, помимо выполнения общефизических упражнений в эстафетах, так же используются тренировочные спарринги, для усиления эффективности такого вида тренировочного задания, можно давать эти спарринги с судейством и вызывать спортсменов парами, пока другие будут выступать в качестве зрителей, для максимального приближение тренировочного процесса к соревнованиям. Научно доказано, что выносливость и максимальный темп движений усиливается на фоне соревновательного процесса. И даже простое сравнение с другим спортсменом, группой, командой или конкурирующей спортивной школой может привести к увеличению активности деятельности спортсменов[10].

Присутствие других людей на тренировках или соревнованиях.

Люди, которые наиболее значимы для спортсменов могут оказать положительное влияние на тренировочный процесс. Появление на тренировке выдающихся спортсменов, тренеров сборных команд заставляет спортсмена стараться наиболее ярко проявить себя, чтобы выделиться на фоне своих одноклубников. Поддержка болельщиков, родных может дать положительную реакцию спортсмена и достижения им результатов, однако, стоит помнить, что высокотревожные спортсмены могут отрицательно отреагировать на возложенную на них ответственность и через чур сильное желание выступить хорошо, может помешать их удачной деятельности[16].

Влияние общественного внимания. Положительное влияние имеет забота и внимание со стороны общественности, вклад в деятельность спортсмена со стороны общества повышает самоотдачу спортсмена. Интерес общества к деятельности спортсмена, значимость его труда, защита чести школы, города, региона или страны, и моральная поддержка, восхищение и похвала со стороны общественности отражается на силе устойчивости мотива к занятиям и достижения успехов. Главное, чтобы у спортсмена не возникло, так называемой, «звездной болезни» со всеми ее отрицательными последствиями[16,17].

Наличие перспективы и конкретной цели. Мотивация любой деятельности зависит от ее смысла, от поставленной конечной цели, и от того, что при достижении этой цели получит человек. Так и в спорте на протяжении всей спортивной деятельности спортсмену должны быть ясно поставлены цели, как маленькие на конкретный период, так и глобальные на всю спортивную карьеру, и обозначены перспективы и возможности при осуществлении этой деятельности. Длительность ожидания достижения поставленной цели может охладить мотивацию спортсмена, именно для усиления мотивации попутно нужны небольшие цели, достигаемые за небольшой промежуток времени. Так же отрицательный эффект появляется из-за неясности цели, отсутствие конкретики в ее формулировке.

Материальное поощрение. Не для кого не секрет, что на соревнованиях различного уровня организаторы предусматривают материальные призы. Это могут быть как небольшие сувениры, сладости, игрушки, так и более внушительные призы в виде денежного вознаграждения, бытовой техники, дорогих призов. Также за вхождения спортсмена в состав сборных команд его экипируют, дают единовременное денежное поощрение или выделяют ежемесячные пособия. Все это несомненно становится стимулом для спортсменов[12,13,18].

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для исследования в нашей работе были выбраны методы наиболее точно отвечающие поставленным цели, задачами объекту и предмету данного исследования.

В работе применены следующие методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы и документов
2. педагогическое наблюдение
3. анкетирование
4. педагогические исследования
5. Метод математической статистики

Анализ научно-методической литературы и документов

С целью выявления существующих современных подходов к мотивации юных дзюдоистов проводился анализ и обобщение данных литературы. Анализировалась литература по теории и методике мотивации в сфере физической культуры и спортивной тренировки, что позволило выработать теоретическую и методическую основу выдвинутой нами гипотезы. Анализ литературы проводился по статьям, авторефератам, диссертациям, учебным пособиям, в которых освещались вопросы психологической подготовки единоборцев. Анализ литературных источников позволил изучить основные методические положения о подготовке интересующего контингента. В работе использовано 30 литературных источников.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдения используются с целью составления психологического портрета спортсмена, для этого была разработана «Программа для составления психологической характеристики спортсмена» (Приложение 4). Эта программа поможет наиболее точно понять все характерные черты психики занимающегося и понять необходимые методы

педагогического воздействия для стимуляции мотивации к занятиям и достижения успехов в спорте.

Программа содержит описание спортсмена в проявлениях свойств нервной системы, помогает понять мотивационную сферу личности, оценить морально-волевые качества спортсмена, рассмотреть эмоциональную сферу обучающегося, провести наблюдения за психическими процессами и социально-психологическими особенностями.

Анкетирование

Анкетирование (Приложение 1) проводится с целью выявления уровня мотивации к систематическим занятиям спортом и достижению успеха в нем.

Педагогические исследования

Целью педагогического эксперимента явилась проверка эффективности предложенной программы (Приложение 2) по развитию устойчивой мотивации у юных борцов 7-9 лет к систематическим занятиям дзюдо. После проведения запланированных занятий и мероприятий осуществлялся контроль показателей в виде тестирования. Критерием эффективности разработанной программы должно было стать повышение уровня мотивации и процентное соотношение сохранности группы на конец 2018-2019 учебного года.

На протяжении педагогического эксперимента к юным дзюдоистам применялась разработанная программа (Приложение 2) повышения уровня мотивации (экспериментальная группа). Дзюдоисты, занимавшиеся по стандартной программе обучения на данном тренировочном этапе, составили контрольную группу.

Результаты эксперимента по двум этапам исследования были соотнесены между собой.

Метод математической статистики

Метод математической статистики позволит обработать все эти данные для выявления эффективности применения педагогических условий и уровня мотивации спортсменов. Это поможет преподавателю, понять, в каком

направлении мотивировать спортсмена для его сохранности на этапах начальной подготовки и достижения успехов на этапах специализации и спортивного мастерства.

Статистическая обработка результатов исследования выполнялась на основе вычисления обобщающих числовых характеристик, исследуемых признаков:

- средней арифметической величины (M);

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n}{n} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}, \text{ где}$$

где x_i - вариант ряда;

n-Объем совокупности

- среднего квадратичного отклонения (σ);

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}}, \text{ где}$$

$\sum (x - \bar{x})^2 = \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$ - сумма разности между каждым показателем и средней арифметической величиной (сумма квадратов отклонений);

n - объем выборки (число измерений или испытуемых).

- средней ошибки среднего арифметического (Δm);

$$m = \frac{\sum V}{n}, \text{ где}$$

V - полученные в исследовании значения (варианты);

n - Число вариант.

- достоверность различий по t-критерию Стьюдента (модифицированная формула для независимых выборок).

2.2. Организация исследования

Исследования проводились на базе МАУ ДЮСШ «Ак Буре», г. Казань. В педагогическом эксперименте участвовали группы начальной подготовки 1-ого года обучения. Возраст обеих групп испытуемых 7-9 лет, в каждой группе по 15 учащихся.

Организация исследования проводилась в несколько этапов:

На первом этапе проводилось анкетирование (Приложение 1) среди детей контрольной и экспериментальной группы, для выявления мотивов занятий спортом и выбора именно такого вида, как дзюдо.

На втором этапе контрольная группа тренировалась без учета психологических особенностей и свойств нервной системы, а для экспериментальной группы составили психотип каждого спортсмена по «программе для составления психологической характеристики спортсмена». И отталкиваясь от составленных программ выбирать нужную мотивацию, выбрать тренировки с учетом свойств нервной системы. Знание протекания психических процессов определяло организацию внимания на занятиях, объем заданных работ, преподнесение информации с учетом развития зрительной, словесной или двигательной памяти. Социально-психологические особенности дали понять, как правильно выстроить работу в коллективе, кто является лидерами в группе и как создать наиболее дружественную атмосферу, при этом сохранив дух соперничества. Знания морально-волевой сферы обучающихся помогали развивать чувство ответственности, дисциплину, волевые качества спортсменов, такие как: упорство, настойчивость, смелость, решимость и выдержку, в занятиях спортом.

И на третьем этапе проводилось сравнение контрольных и экспериментальных групп на предмет желания посещения занятий по дзюдо, для доказательства эффективности разработанной методики.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Исходный уровень спортивной мотивации к систематическим занятиям у дзюдоистов 7-9 лет

В начале эксперимента было проведено анкетирование (Приложение 2) тренерского состава секций дзюдо в г. Казани, всего в анкетирование приняли участие 22 тренера различных спортивных школ и клубов. По результатам анкетирования были получены следующие результаты:

На 1 вопрос «Какой процент занимающихся отсеивается у Вас на этапах начальной подготовки?» Самыми популярными ответами оказались «50%» - 10 человек и «более 50%» - 6 человек, ответы «менее 10%» и «от 10 до 50%» выбрали по 3 человека. Из чего можно сделать вывод, что проблема сохранности групп на начальном этапе все-таки существует.

Остальные вопросы анкеты были использованы для определения мнения тренерского состава: почему дети приходят в дзюдо, какие внешние и внутренние факторы заставляют бросать занятия дзюдо, и какая мотивация дзюдоистов будет являться наиболее сильной для сохранности занимающихся в группе и их систематического посещения занятий по дзюдо.

Для оценки уровня мотивации к систематическим занятиям дзюдо проводился педагогический эксперимент для участия, в котором были выбраны экспериментальная и контрольная группы дзюдоистов. Эти группы состояли из 15 учащихся МАУ ДЮСШ «Ак Буре», группы начальной подготовки 1-ого года обучения. Возраст обеих групп испытуемых к началу эксперимента составлял 7-9 лет. Исходный уровень мотивации контрольной группы был определен с помощью анкетирования, результаты были обработаны при помощи метода математической статистики и представлены в виде таблицы (таблица 2).

Таблица 2

Оценка исходного уровня мотивации контрольной и
экспериментальной группы

контрольная группа				экспериментальная группа			
ФИО	Анкета	(xi1-xsr1)	(xi1-xsr1)^2	ФИО	Анкет а	(xi1-xsr1)	(xi1-xsr1)^2
Б.Н.	2	-1,0	1	Б.И.	3	0,1	0,004
Г.А.	3	0,0	0	Г.А.	4	1,1	1,138
Г.И.	3	0,0	0	Г.А.	2	-0,9	0,871
Г.Р.	5	2,0	4	З.Ч.	2	-0,9	0,871
И.С.	4	1,0	1	К.А.	3	0,1	0,004
И.Б.	2	-1,0	1	К.С.	4	1,1	1,138
К.А.	3	0,0	0	М.И.	3	0,1	0,004
Р.Т.	2	-1,0	1	М.Д.	2	-0,9	0,871
С.А.	3	0,0	0	М.Т.	2	-0,9	0,871
С.Р.	2	-1,0	1	Н.А.	3	0,1	0,004
Т.Б.	3	0,0	0	Р.А.	5	2,1	4,271
Х.И.	3	0,0	0	С.А.	2	-0,9	0,871
Ш.Б.	4	1,0	1	Х.П.	3	0,1	0,004
Ш.Б.	2	-1,0	1	Х.Д.	4	1,1	1,138
Ш.Р.	4	1,0	1	Ш.О.	2	-0,9	0,871
Xsr1	3,0			Xsr2	2,9		

Далее находим t-критерий по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{(m_1^2 + m_2^2) / n}}$$

где M_1 - средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы), M_2 - средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы), m_1 - средняя ошибка первой средней арифметической, m_2 - средняя ошибка второй средней арифметической.

расчетное равно 0,024

$Df = n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$, где n – количество занимающихся в группе

t критическое равно 0,049 (по таблице).

Из результатов исследования – анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Выборки статистически недостоверны ($t_{рас} < t_{кр}$)
2. Различия отличаются не существенно, значит мотивация

спортсменов экспериментальной группы и контрольной группы находятся на одном уровне.

3. Мотивация контрольной и экспериментальной группы по результатам анкетирования находится на низком уровне, т.к. показатели 0-4 являются низкими, а средний показатель контрольной группы равен 3 балла, экспериментальной – 2,9 балла.

3.2. Применение методики по повышению мотивации к систематическим занятиям дзюдо

Для оценки уровня мотивации проводились педагогические эксперименты для участия, в которых были выбраны экспериментальная и контрольная группы дзюдоистов. Эти группы состояли из 15 учащихся МАУ ДЮСШ «Ак Буре», группы начальной подготовки 1-ого года обучения. Возраст обеих групп испытуемых к началу эксперимента составлял 7-9 лет. Эксперимент длился 6 месяцев.

«Методика формирования мотивации к систематическим занятиям дзюдоистов 7-9 лет»

Для формирования мотивации к систематическим занятиям спортом:

1. Определить смысл занятий спортом для спортсмена, найти такие мотивы, которые были бы значимы и понятны ребенку. Для этого используем анкету для определения уровня мотивации дзюдоистов (Приложение 1)

2. Сформировать понимание необходимости именно постоянного и непрерывного тренировочного процесса, объяснить, доказать на примерах, что без этого не будет результата. Так же сразу сказать какие причины пропуска тренировки являются уважительной, например, болезнь, но только при наличии справки от врача. Воспитательная работа с детьми их родителями, проведение собраний, ведение дневника спортсмена.

3. Поставить высокую цель, даже на ранних этапах занятий, чтобы спортсмены стремились достичь высоких результатов. При этом не забывать

ставить промежуточные цели на конкретных этапах тренировочного процесса, это будет помогать дзюдоистам, видеть прогресс на каждом этапе, свои маленькие победы, пока он идет к своей высокой цели. Мы использовали для этого техническую часть из Федеральных стандартов по дзюдо – выполнение ступеней КЮ, на этапе начальной подготовки 1 года обучения дзюдоистам необходимо было выполнить 5 КЮ (желтый пояс). Так же для достижения наиболее высокого уровня мотивации у дзюдоистов 7-9 лет, проводились небольшие соревнования, как в форме соревнований по дзюдо, так и в форме соревнований по общей физической подготовки и эстафет.

4. Дать установку на трудные задачи, дзюдоисты должны быть готовы, что спорт – это путь преодоления трудностей, а не только получения наград.

5. Изучить каждого воспитанника в отдельности и коллектив в целом. Для индивидуального подхода к каждому спортсмену использовалась «программа для составления психологической характеристики спортсмена», так же она помогла в работе с коллективом: выявила лидеров и эмоциональный фон обучающихся на УТЗ.

Для формирования благоприятного отношения к своим возможностям:

1. Тренеру необходимо всегда анализировать причины неудач воспитанников, доступно объяснять их причину и находить пути их решения.

2. Научить проводить тренинги внутренней мотивации, ведь наличие мотивов зависит не только от внешних, но и от внутренних факторов.

3. Найти положительные стороны спортсмена и активировать их в тренировочном и соревновательном процессах.

4. Сформировать чувство компетентности в своем виде спорта, дать высокий уровень практических и теоретических знаний.

5. Сформировать адекватную самооценку, не допускать как завышенной, так и заниженной самооценки.

Для формирования положительного восприятия соревновательной деятельности:

1. Уровень подготовки спортсмена должен соответствовать уровню соревнований, нельзя, например, выставлять новичка против спортсменов, тренирующихся более 5 лет, это может сильно занижить самооценку спортсмена, а он находится только в начале своей спортивной карьеры, и не может соперничать со спортсменами, которые уже много лет тренируются, но при этом новичок этого не понимает. Лучше начать соревновательный опыт дзюдоиста с небольших соревнований и идти по нарастающей.

2. Определить значимость соревнований: приобретение соревновательного опыта, отбор на более высокие этапы соревнований, завоевание призового места.

3. Сформировать положительное отношение к сопернику, избавиться от излишней агрессии, при необходимости.

4. Использовать соревновательный метод в тренировочном процессе.

5. Ориентировать на высокие достижения в спорте.

6. Находить вместе со спортсменом актуальность соревновательной деятельности.

7. Обучить приемам саморегуляции в процессе соревновательной деятельности, ведь соревнование – это всегда большая нагрузка на нервную систему, особенно детскую.

8. Поощрять воспитанника за успехи в спорте.

9. Уметь находить возможности для маленьких побед каждого ребенка, даже у самого слабого из группы.

Применяя, все выше перечисленные педагогические условия, можно добиться высоких результатов спортсменов, а также высокого процента сохранности детей в секции.

С сентября по апрель применялась наша методика повышения мотивации юных дзюдоистов в таблице 3 можно подробно рассмотреть, когда и какие использовались педагогические методы по повышению мотивации.

Таблица 3

Применение методики повышения мотивации к систематическим занятиям дзюдоистов 7-9 лет

[illegible]

Таблица 4

контрольная группа				экспериментальная группа			
ФИО	Анкета	(x11-xsr1)	(x11-xsr1)^2	ФИО	Анкета	(x11-xsr1)	(x11-xsr1)^2
Б.Н.	-	-	-	Б.И.	9	1,0	1,068
Г.А.	3,5	-0,4	0,19	Г.А.	8	0,0	0,001
Г.И.	7	3,1	9,40	Г.А.	9,5	1,5	2,351
Г.Р.	4	0,1	0,00	З.Ч.	7	-1,0	0,934
И.С.	5	1,1	1,14	К.А.	7,5	-0,5	0,218
И.Б.	2,5	-1,4	2,05	К.С.	6,5	-1,5	2,151
К.А.	4	0,1	0,00	М.И.	7	-1,0	0,934
Р.Т.	-	-	-	М.Д.	9	1,0	1,068
С.А.	4	0,1	0,00	М.Т.	8,5	0,5	0,284
С.Р.	6	2,1	4,27	Н.А.	10	2,0	4,134
Т.Б.	4	0,1	0,00	Р.А.	9,5	1,5	2,351
Х.И.	3,5	-0,4	0,19	С.А.	7	-1,0	0,934
Ш.Б.	4,5	0,6	0,32	Х.П.	6	-2,0	3,868
Ш.Б.	4	0,1	0,00	Х.Д.	5	-3,0	8,801
Ш.Р.	-	-	-	Ш.О.	10	2,0	4,134
Xsr1	4,3			Xsr2	8,0		

Средние показатели уровня мотивации выросли у обеих групп, у контрольной на 1,3 балла, а у экспериментальной группы на 5,1 балла, но стоит отметить, что из контрольной группы занятия перестали посещать 3 человека. Экспериментальная группа сохранилась в полном составе.

3.3. Сравнительный анализ уровня мотивации к систематическим занятиям дзюдо у контрольной и экспериментальной группы

После проведения эксперимента по увеличению мотивации к систематическим занятиям дзюдоистов 7-9 лет, мы провели повторное анкетирование, которое показало, что прирост показателей произошел в обеих группах, однако, в контрольной группе прирост небольшой ($x_{sr1 \text{ кон.}} = 3,0$ баллов, $x_{sr2 \text{ кон.}} = 4,3$ баллов), а в экспериментальной – значительный ($x_{sr1 \text{ экс.}} = 2,9$ баллов, $x_{sr2 \text{ экс.}} = 8$ баллов). Для определения превосходства нашей методики от стандартных учебно-тренировочных занятий, мы провели сравнительный анализ с помощью критерия Стьюдента.

$t_{\text{расчетное}} = 6,7$

при $p < 0,05$, $df = 28$,

$t_{\text{критическое}} = 2,05$ (по таблице)

$6,7 > 2,05$, значит $t_{\text{рас.}} > t_{\text{кр}}$

Из результатов исследования – анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Выборки статистически достоверны ($t_{\text{рас.}} > t_{\text{кр}}$)
2. Различия отличаются существенно, значит мотивация спортсменов экспериментальной группы выше контрольной группы. К тому же на конец эксперимента из контрольной группы 3 человека выбыли по разным причинам. Процент сохранности контингента в контрольной группе составил 80%, в экспериментальной группе – 100%. Это значит, что наша методика оказалась эффективной и имеет преимущества для мотивации дзюдоистов 7-9 лет к систематическим занятиям.

ВЫВОДЫ

По результатам проведения эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Анализируя литературные источники, наличие у спортсмена мотива к занятиям спортом дает уверенность, что он будет систематически посещать занятия и стремиться достичь успехов в своей деятельности. Стимуляция этих мотивов является одной из главных задач работы тренера, особенно на начальных этапах спортивной деятельности.

2. Был определен исходный уровень спортивной мотивации у дзюдоистов 7-9 лет, групп ГНП-1, к систематическим занятиям дзюдо. Мотивация у контрольной и экспериментальной группы находилась примерно на одном исходном уровне развития. Это видно по расчетам критерия Стьюдента: $t\text{-критерий}=0,024$ меньше $t\text{-критического} = 2,049$, это говорит о том, что различия недостоверны и группы равны по силе. К тому же средние показатели контрольной и экспериментальной группы находились на низком уровне развития, оценка их мотивации – «низкая», согласно результатам анкетирования.

3. Были рассмотрены педагогические условия формирования спортивной мотивации и разработана методика мотивации к систематическим занятиям дзюдоистов 7-9 лет, с учетом возрастных особенностей и специфики вида спорта дзюдо.

4. В ходе исследования были получены следующие результаты: мотивация была выше у экспериментальной группы, чем у контрольной группы, об этом говорят расчет по критерию Стьюдента:

$t_{\text{расчетное}} = 7,9$, при $p < 0,05$, $df = 28$, $t_{\text{критическое}} = 2,05$ (по таблице)

$7,9 > 2,05$, значит $t_{\text{рас}} > t_{\text{кр}}$.

Сохранность контингента:

Контрольная группа – 80 %;

Экспериментальная группа – 100%.

Это значит, что наша методика оказалась успешной в формирования спортивной мотивации у дзюдоистов 7-9 лет. К тому же уровень мотивации, согласно анкетированию, у экспериментальной группы стал «высоким» (8 баллов).

Таким образом, в комплексном применении этих мер, с учетом психологических особенностей и свойств нервной системы, с учетом времени и места осуществления применения мер, будет получен положительный результат – высокие спортивные достижения и максимальная сохранность детей в дзюдо. Главное создать атмосферу доверительных отношений тренера и спортсмена, и при планировании учебно-тренировочного процесса учитывать не только необходимость улучшения технической базы, но и мотивационную сферу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев, Б.Г. Психология и проблемы человекознания: избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. М.: МОДЭК, 1996. – 383 с.
2. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 1999. - 158 с.
3. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. Омск: СибГАФК, 2000. - 179 с.
4. Бабушкин, Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки: Омск, 2000. - 136 с.
5. Батурин, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: Учебное пособие / Н.А. Батурин. - Челябинск: ЧГИФК, 1988. - 86 с.
6. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации / В.К. Вилюнас. М.: Изд-во МГУ, 2013. - 228 с.
7. Горбунов, Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. М.: Физкультура и спорт, 2015. - 45 с.
8. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. М.: Физкультура и спорт, 2002. - 208 с.
9. Гошек, В. Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации достижения / В. Гошек, Е.А. Калинин // Вопросы спортивной психогигиены. М.: ВНИИФК, 1999. - С. 25-28.
10. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / В. Гошек, М. Ванек, С. Свобода -// Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – С. 100-121.
11. Дашкевич, О. В. Личностные факторы психической готовности юного спортсмена к спортивной деятельности. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. - 79 с.
12. Ильин, Е.П. Психология спорта (Серия «Мастера психологии»)/ Сбп.: Питер, 2011 – 352с.

13. Ильин, Е.П. Об адекватности понимания связей свойств нервной системы с эффективностью деятельности и поведением спортсменов / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. 2016. - № 6. – 79 с.
14. Макарова, А.К. Формирование мотивации учения. М., 2000.
15. Максимов, Л.К. О некоторых вопросах исследования мотивации учения младшего школьника // Мотивация учения. - Волгоград, 1999.
16. Маслоу, А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. М.: Изд-во МГУ, 2015. - С. 108- 117.
17. Нечаев, А.П., Психология физической культуры/ А. П. Нечаев – М.: Л., 1990 – 112с.
18. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: Физкультура и спорт, 2006. 112 с.
19. Попов, А.Л., Спортивная психология: учебное пособие для ВУЗов. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт, 1999 – 152с.
20. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте: Учебное пособие / А.Ц. Пуни. Л.: ГДОИФК, 2012. – 48 с.
21. Пуни, А.Ц. Психология воспитания и спорта/ под ред. Т.Т. Джамчарова, – М., 1979 –143с.
22. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. — М.: Физкультура и спорт, 2015. 112 с.
23. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для академического бакалавриата – М.: Издательство Юрайт, 2017. -122с.
24. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года (распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р);

25. Стратегия государственной молодежной политики в РФ на период до 2016 г. Утвержденная распоряжением Правительства РФ от 18 декабря 2006 г. №1760-р

26. Щербаков, Е.П. Психология воли и волевой регуляции в спортивной деятельности. –СПб., 2007. - 236 с.

27. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

28. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо от 21.08.2017 №767-ФЗ;

29. Филин, В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2002.

30. Яковлев,Б.П., Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие. – М.: советский спорт, 2014 – 312с.

Анкета по определению уровня мотивации дзюдоистов

При прохождении анкетирования, на все вопросы есть два варианта ответа: «да» или «нет», необходимо выбрать только один ответ.

1. Думаю, что успех в жизни больше зависит от расчета, чем от случая.

Да___ Нет___

2. Если я перестану заниматься дзюдо, жизнь потеряет смысл.

Да___ Нет___

3. В любом деле для меня важнее результат, а не его исполнение.

Да___ Нет___

4. Считаю, что мои друзья больше расстраиваются из-за поражений, чем из-за ссор с друзьями или родителями.

Да___ Нет___

5. По моему мнению, ребята в моей секции больше мечтают, чем делают.

Да___ Нет___

6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.

Да___ Нет___

7. Деятельные люди мне нравятся больше, чем эмоциональные.

Да___ Нет___

8. На всех тренировках, я стараюсь сделать все лучше других.

Да___ Нет___

9. Поглощенный мыслями о победе, я могу забыть про все остальное.

Да___ Нет___

10. Мои близкие не считают меня ленивым.

Да___ Нет___

11. Думаю, в моих неудачах виноват я сам, а не обстоятельства.

Да___ Нет___

12. Терпения во мне больше, чем способностей.

Да___ Нет___

13. Мои родители слишком строго контролируют меня.

Да___ Нет___

14. Думаю я уверенный в себе человек.

Да___ Нет___

15. Ради победы я могу рискнуть, даже если шансы не велики.

Да___ Нет___

16. Я усердный человек.

Да___ Нет___

17. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.

Да___ Нет___

18. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.

Да___ Нет___

19. Уровень моих требований в спорте выше, чем у моих товарищей.

Да___ Нет___

20. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

Да___ Нет___

Обработка данных анкетирования:

За ответ «да» дается 0,5 балла, за ответ «нет» - 0 баллов

Результаты анкетирования:

0-4 баллов – низкий уровень мотивации;

5-7 – средний уровень мотивации;

8-10 баллов – высокий уровень мотивации.

Анкета для тренеров-преподавателей дзюдо для выявления уровня сохранности учащихся на этапах начальной подготовки

1. Какой процент занимающихся у Вас отсеивается на этапе начальной подготовки?

А) менее 10%

Б) более 10 менее 50 %

В) 50%

Г) более 50%

2. Какой мотив приводит детей на занятия дзюдо? Расставьте числа от 1 до 4 по степени важности мотива.

- ☐ Желание повысить свой уровень физической подготовки;
- ☐ Заинтересованность данным видом спорта;
- ☐ В секцию приходят по наставлению, желанию родителей;
- ☐ Другой вариант ответа _____
- _____

3. По какой причине чаще всего уходят из вида спорта дзюдо на начальном этапе подготовки? Расставьте причины по степени важности от 1 до 7.

Отсутствие желания заниматься данным видом спорта. Переход в другой вид спорта;

- ☐ Переезд семьи занимающегося дзюдо в другой район/город;
- ☐ Наличие травмы, хронического заболевания;
- ☐ Запрет родителей на занятия в секции;
- ☐ Невозможность совмещать нагрузки в школе и спорте;
- ☐ Отсутствие достижений в дзюдо
- ☐ Другой вариант ответа _____
- _____

4. Какой мотив, по Вашему мнению, является наиболее важным для сохранности юных дзюдоистов в группе и их систематическом посещении

занятий? Расставьте мотивы по степени важности, отметив их цифрами от 1 до 6.

☐ Положительное внимание в обществе. Уважение и похвала родителей, друзей, учителей и т.д.

☐ Наличие дальнейшей перспективы, желание построить спортивную карьеру в дзюдо.

☐ Наличие интереса у занимающегося к тренировочным занятиям. Активное время проведение, наличие друзей на тренировках.

☐ Материальное поощрение

☐ Уважение и желание подражать своему тренеру/известному спортсмену.

☐ Другой вариант ответа _____

Комплекс мероприятий для развития устойчивой мотивации к систематическим занятиям дзюдо у спортсменов на начальном этапе.

1. Построение работы с занимающимися с учетом психологической характеристики спортсмена.
2. Проведение совместных мероприятий развлекательного и воспитательного характера.
 - а) Совместное посещение соревнований по дзюдо;
 - б) просмотр мотивационных роликов, фильмов о спорте;
 - с) проведение занятий, посвященных ведущим спортсменам мира по дзюдо.
3. Сплочение коллектива.
 - а) Проведение эстафет, веселых стартов, турниров по подвижным играм;
 - б) совместное празднование «дня именинника», нового года и др. праздников.
4. Повышение уровня уверенности в себе, создание ситуации «успеха» для юных спортсменов.
 - а) Сдача экзамена на степень «кю»
 - б) Организация и участие в небольших соревнованиях например, Первенство клуба.

Программа для составления психологической характеристики
спортсмена

п/п №	Составляющая часть психологической характеристики спортсмена	Содержание характеристики	Метод определения психологической характеристики
1.	Проявление свойств нервной системы	Сила, подвижность, уравновешенность, лабильность	Определяется по данным аппаратурного исследования
2.	Проявление свойств темперамента	Типы темперамента: флегматик, холерик, сангвиник, меланхолик	Определяется по данным теста (Приложение 1)
3.	Мотивационная сфера личности	Ценности, интересы, мотивы занятий спортом, мотивы выбора вида спорта, уровень притязаний	Определяется по данным анкетирования (Приложение 2)
4.	Эмоциональная сфера	Преобладающие эмоции, эмоциональная возбудимость, виды предстартового возбуждения, реакция на монотонную работу, реакция на неудачу, на удачу	Определяется методом педагогического наблюдения
5.	Социально- психологические особенности	Стремление к лидерству, наличие лидерских качеств, отношение с товарищами по команде, конфликтность и агрессивность	Определяется методом педагогического наблюдения