

*Фролов Е.В.
Королева Е.Н.
Малахов В.А., к.п.н.
доцент кафедры теории и методики физической культуры
Миронова Т.А., к.п.н.
доцент кафедры теории и методики физической культуры
Кадуцкая Л.А., к.п.н., доцент
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет» Россия, Белгород*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ИАЙДО НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: В данной статье рассмотрены вопросы влияния методики морально-нравственной подготовки юных иайдистов на психоэмоциональное состояние спортсменов в процессе и вне занятий иайдо.

Ключевые слова: занятия иайдо, психоэмоциональное состояние, юные спортсмены.

*Frolov E.V.
Koroleva E.N.
Malahov V.A., PhD
Department of Theory and Methods of Physical Culture
Mironova T.A., PhD
Department of Theory and Methods of Physical Culture
Kadutskaya L.A., PhD, Associate Professor
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture
Belgorod State National Research University
Russia, Belgorod*

THE INFLUENCE OF IAIDO TRAINING ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF YOUNG ATHLETES

Annotation: This article examines the influence of the methodology of moral and ethical training of young iaidists on the psycho-emotional state of athletes during and outside iaido classes.

Keywords: iaido training, psychoemotional state, young athletes.

Современное общество проходит через этап глубоких социально-экономических изменений, которые затрагивают и школу, ставя перед ней новые задачи. Одной из главенствующих задач является воспитание

учащегося как самостоятельной и нравственной личности, способной действовать и мыслить.

Вместе с общеобразовательной школой, где сосредоточена ведущая роль во всестороннем развитии учащихся, особое значение принадлежит спортивным секциям и школам. Во многих из них функционируют секции восточных единоборств, которые формируют такие нравственные качества как ответственность, твердость характера, уверенность в себе, целеустремленность. Так же занятия восточными единоборствами позволяют школьникам развивать у себя ловкость, силу, быстроту. Именно поэтому педагог-тренер, должен уметь доносить до своих занимающихся различные ценности, которые помогут им преодолеть различные трудности в дальнейшем.

Одной из главенствующих задач тренера является неотъемлемое взаимодействие со спортивным коллективом и с каждым занимающимся в частности. Благодаря этому у учащихся формируются установки на развитие морально волевых качеств.

С каждым годом иайдо набирает всё большую популярность в России. Если раньше этим видом древнего восточного искусства занимались в основном взрослые, то с его распространением им также начали интересоваться дети и подростки. Прошедшие Чемпионаты и Первенства России по данной дисциплине уже показали, что определенный задел на будущее в нашей стране был создан и теперь слово остаётся за отечественной спортивной наукой, которая имеет достаточный опыт для подготовки спортсменов юного возраста.

Иайдо крайне сильно распространено в Японии, так как предъявляет высокие требования не только к организму занимающихся, но и так же к моральной зрелости и выдержке спортсменов.

Поэтому для тренеров важно следить за своими учениками, правильно давать нагрузку и так же давать понять занимающимся, что они

продолжают многовековое дело воинов и от них самих зависит будущее этого боевого искусства. Иайдо с его древней историей и философией воина, представляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками, как интерес к соревнованию друг с другом и сравнения друг с другом. Если иайдо привлекательный вид спорта для детей, то наставники в этом виде спорта должны создавать программы, которые содержат основные элементы, стимулирующие детей к игровому освоению основных технических приёмов иайдо.

Вместе с тем организация и содержание учебно-тренировочного процесса в большинстве клубов иайдо еще, к сожалению, не отвечают требованиям подготовки высококвалифицированных юных спортсменов. Во многих клубах при проведении занятий не учитываются возрастные особенности юных спортсменов, ведется форсированная подготовка, зачастую в ущерб физиологическим возможностям растущего организма.

Младший школьный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Тренер должен закладывать правильное отношение к занятиям, уважение к своему ремеслу и партнерам, умение оставаться спокойным и т.д.

Существует множество публикаций по данной проблеме, мнения и исследования авторов часто пересекаются, дополняют друг друга, поэтому в своей работе мы использовали богатство накопленного опыта и многообразия точек зрения. Проблема развития морально-волевых качеств у юных иайдистов становится всё более важной, с учётом всё возрастающего интереса к данному виду боевого искусства и еще долгое время будет являться объектом пристального внимания и изучения

В нашем исследовании предполагалось, что методика морально-нравственной подготовки юных иайдистов, будет эффективно влиять на психоэмоциональное состояние юных спортсменов в процессе занятий иайдо.

Для исследования психоэмоционального состояния юных спортсменов в процессе тренировки и вне ее использовался тест дифференцированной самооценки. Исследование проводилось в условиях каждодневных тренировочных занятий. Процедура его проведения не нарушала психоэмоциональное состояние спортсменов, а была органической частью тренировки, то есть тест был элементом естественного эксперимента. Для тестирования вне тренировки во всех группах было выбрано время, где воспитанники по возможности находились в спокойном состоянии, не были заняты интересным делом, не находились в состоянии сильного переживания.

Всего испытанием было охвачено 30 человек (15 человек – 1-ая группа, 15 человек – 2-ая группа, по возрасту все подростки были одинаковы: 12-14 лет). В результате мы получили следующие данные (табл. 1).

Таблица 1

Средние показатели изменения психоэмоционального состояния юных спортсменов

Группы	Самочувствие		Активность		Настроение	
	на тренировке	вне тренировки	на тренировке	вне тренировки	на тренировке	вне тренировки
1-ая группа	5,2	4,3	6,2	4,1	6,6	4,2
2-ая группа	4,7	5,0	4,4	3,5	5,4	5,2
Средний показатель	4,95	4,65	5,3	3,8	6,0	4,7

Данные таблицы 1 свидетельствуют о том, что на тренировке средний балл по характеристике «самочувствие» – 4,95; по характеристике «активность» – 5,3; по характеристике «настроение» – 6,0. Вне тренировки средние баллы соответственно 4,65; 3,8; 4,7. Полученные результаты

говорят о том, что в процессе учебно-тренировочных занятий состояние у подростков отличается лучшим самочувствием, повышенной активностью, приподнятым настроением. В результате тестирования обнаружилось также особенности влияния тренировки на состояние юных спортсменов в 1-ой и 2-ой группах.

Так как на состояние влияют значимые для личности факторы, можно предположить, что во 2-ой группе тренировка менее значима, чем в 1-ой группе. Возможно причиной этого является недооценка системы эффективных воспитательных средств со стороны тренера, ведущих к нужному результату.

Следует заметить, что соотношение высшего, среднего и низшего баллов во всех группах постоянное, независимое от того, в какое время снимались контрольные показатели. Однако группы в этом плане различаются между собой. В 1-ой группе на тренировке у спортсменов самым высоким является балл соответствующий «настроению», затем «активности» и самым низким - соответствующий «самочувствию». В 2-ой группе на тренировке на первом месте стоит «настроение», затем «самочувствие» и, наконец, «активность». Неизменность этого соотношения в спортивной деятельности по сравнению с не спортивной деятельностью свидетельствует о том, что спортивная тренировка влияет не на отдельные качества, а на психоэмоциональное состояние в целом.

Особое внимание было обращено на тот факт, что активность является относительно низкой в структуре состояния у исследуемых подростков. Вернее не сам этот факт, а несоответствие уровня активности предельной эмоциональной направленности тренировочных занятий, во время которых проводилось исследование. Самая низкая активность отличает подростков 2-ой группы, что, возможно, объясняется выбором неадекватных возрасту форм учебно-воспитательной работы.

Второй дополнительный фактор, который подтверждает правоту предлагаемой системы воспитательных средств в процессе занятий иайдо – это 16,6 % участвующих в эксперименте показали психоэмоциональное состояние на тренировке ниже, чем вне ее. Следовательно, когда спортсмены во 2-ой группе внешне тренируются, выполняют те или иные упражнения, но внутренне не включены в тренировочный процесс, не переживают игрового или деятельного состояния.

Потребность в самовоспитании у подростков выражает стремление личности к самоизменению и, прежде всего, сложившегося уровня саморегуляции в учебной, спортивной, общественной деятельности.

Под влиянием учебно-воспитательного процесса на тренировочных занятиях по иайдо потребность в регулярном самовоспитании проявило 62% занимающихся, в ситуативном – 29%, в эпизодическом – 9%. Содержательный анализ особенностей потребностей в самовоспитании выявил доминирующее начало в развитии двигательных способностей и проявлениях личности (увлеченность в себе, организованность, собранность, самостоятельность, упорство, решительность, готовность к риску, трудолюбие, честность, способность к концентрации внимания и др.)

Сравнивая показатели, полученные в 1-ой группе, можно видеть, что самовоспитание спортивных умений – наиболее результативная область самовоспитания у всех спортсменов.

Таким образом, на основании результатов исследования, можно сказать, что организация целенаправленной систематической работы по воспитанию личности подростков на тренировочных занятиях по иайдо дала положительные результаты у большинства детей, хотя развитие положительного поведения у разных воспитанников было различно. Эти результаты сказались в том, что у подавляющего большинства воспитанников было наблюдалось стремление действовать без

непрерывной поддержки и указаний тренера, стремление самому найти решение поставленной задачи, а главное, что юные спортсмены испытывают удовлетворение именно от такой организации учебно-тренировочной и воспитательной деятельности на занятиях по иайдо в условиях - спортивного клуба.

Список использованных источников

1. Миллер Д. Искусство дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукуруи / Д. Миллер [Текст] – Минск: Харвест, 2002. – 304 с.
2. Павлова Л. В. Педагогические приемы организации личностно-ориентированной учебно-познавательной деятельности учащихся / Л.В. Павлова: автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] – Магнитогорск, 1998. – 18с.
3. Петрыгин С.Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами / С.Б. Петрыгин: дисс. кан. пед. наук [Текст] – Рязань, 2005. – 196 с.