

В контексте подростковых занятий айкидо символизм пояса особенно значителен. Наличие «ступеней развития» в айкидо и необходимость стремления к повышению своего уровня значительным образом опосредована стимулирующим эффектом образа, создаваемого поясом. Эмпирически основанным на многократных беседах с занимающимися айкидо подростками, является утверждение о том, что подростку такой образ **по-настоящему важен, для него он – символ личностного и духовно-нравственного роста**. Мы считаем, что внешний вид белого и опрятного доги в сочетании с поясами различных цветов (в айкидо их 7) является особым **цветовым символом**, формой-образом, отражающим уровень технического мастерства, личностного развития и авторитет носителя, с которым подросток регулярно сравнивает свое внутреннее состояние и задается вопросами: достоин ли я этого пояса? соответствую ли я ему? каково должно быть мое поведение? и т. д.

Необходимо отметить, что и состояние тренировочной одежды (доги), ее чистота и опрятность влияют на тренировочный настрой. Требования, которые предъявляются к тренировочной одежде занимающегося этикетом айкидо, дисциплинируют подростка в отношении личной гигиены и эстетики. Чистое и выглаженное белое доги – не просто форма. В системе занятий айкидо – это отражение внутреннего мира ученика, чистоты его духа и тела.

Как правило, самыми важными поясами на пути развития в айкидо являются белый и черный, поскольку белый пояс символизирует собой начало занятий. Базовый принцип самовоспитания навсегда остается в сознании ученика истинного айкидо, и принцип этот символизирует белый цвет – принцип чистоты восприятия и постоянной готовности быть открытым к новым знаниям.

Со временем, согласно идее появления черного пояса в боевых искусствах, белый пояс загрязняется, белый цвет впитывает в себя пот и кровь трудящегося над собой айкидоки и становится черным, что символизирует собой завершение первого цикла истинного взросления занимающегося. Считается, что цветные пояса, начиная с белого, являются подготовительными к черному поясу, символизирующему начальную степень мастерства и серьезное отношение к саморазвитию во всех сферах жизни человека.

Думается, что в связи с этим пояс в айкидо, смысл которого актуализирован на занятиях с подростками, может являться значительным стимулирующим фактором не только в отношении тренировочного процесса, но и в смысле внутренней работы ученика, рефлексии и самосовершенствования.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)

Шалаев В.В., Боровская Н.И.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Достижение высоких спортивных показателей в избранном виде спорта – весьма сложный и многогранный процесс. Главенствующая роль в достижении высокого уровня мастерства спортсмена принадлежит тренеру, особенно на ранних этапах спортивной специализации. В этот период подготовки, когда закладывается фундамент будущего мастера футбола и формируется повышенный интерес у юных футболистов к игре, ошибки методического характера в работе тренера нежелательны. Именно благодаря своим знаниям, навыкам и умениям, а также, что немаловажно, осознанности своего дела и умению показывать

перспективы своих действий личность тренера является одним из ведущих факторов развития спортсменов.

Занятия спортом начинаются с достаточно раннего возраста. Каждый возрастной период предъявляет свои специфические требования к тренировочному процессу в целом, и, зная и учитывая все эти требования, можно добиться высоких успехов на каждом из этапов обучения.

Занятия командными видами спорта в основном начинают с 8 лет. Это связано с особенностями психофизиологического развития. Хотя в зарубежной практике наблюдается более раннее начало [1, с. 2]. Основным мотивом прихода ребенка в спортивную школу является желание проявить свою физическую активность. Поэтому главная задача тренера сформировать интерес к дальнейшим занятиям. К трудностям, с которыми сталкивается тренер, относятся осознанность деятельности учащимися, несовпадение целей учеников и тренера, формирование жизнеспособного коллектива.

Одним из основных факторов успешности обучения является осознание учащимися необходимости приобретения новых знаний, умений, навыков. Особенностью мышления детей этого возраста является его предметность. Опираясь на эту особенность и умея говорить ярко и образно, показывать конкретно и выразительно, тренер может значительно повысить у детей потребность и осознание необходимости в дальнейших занятиях.

У учащихся данного возраста наблюдается высокая потребность в двигательной активности, однако она не совпадает с необходимостью изучать определенные двигательные действия. Основная причина кроется в несовпадении цели тренера и ученика, что незамедлительно ведет к снижению эффективности усвоения материала. В основе формирования деятельности кроме потребности лежат мотивы. В связи с этим основным способом устранения подобной трудности является активное формирование и повышение мотивации учащихся.

Тренеру приходится сталкиваться с нежеланием учащихся играть в одной команде с тем или иным учеником. Налицо отсутствие коллективности в командной игре. Для создания подобного коллектива тренер должен сплотить учащихся вокруг общей цели, выделить лидера, объединить вокруг него актив и добиться активности и самостоятельности от всех игроков, при этом каждый должен знать свой вклад в общий успех. Наиболее действенным способом является соревновательная деятельность как внутри коллектива, так и коллектива как единого целого [2, с. 37–39].

Данный возрастной период является этапом начальной спортивной деятельности. Умелое формирование тренером устойчивых и осознанных на данном этапе мотивов является основой для перехода детей на стадию спортивной специализации, где происходит расширение знаний и навыков в избранном виде. Чаще всего это возрастной период от 11 до 12 лет.

Юные спортсмены становятся менее внушаемыми, эмоциональность и неуравновешенность возрастает, что ведет к резкой смене настроения, критическому отношению к окружающему миру (желание ничего не принимать на веру, все проверять и оценивать). Форсированная подготовка на данном этапе может привести к нервному перенапряжению. Особое значение здесь приобретает индивидуальный подход и учет биологического возраста, так как дети часто могут не соответствовать своему паспортному возрасту. Недостаточно глубокий анализ взаимосвязи между биологическим возрастом и спортивным результатом нередко вводит тренера в заблуждение.

На этапе отбора для стадии углубленной спортивной специализации большое значение приобретают такие психофизиологические показатели, как сенсорные реакции, способность и оперативность решения двигательных задач, тактическое мышление, управление эмоциональным состоянием в экстремальных условиях. Их особая важность заключается в опреде-

лении способностей к тактическим действиям. Данные психофизиологические показатели могут быть издержками биологического развития. Поэтому тренеру следует отказаться от краткосрочного отбора детей к занятиям и учесть, что достижение определенного спортивного результата к каждому из них приходит по-разному и в разное время.

Индивидуальный подход не должен приводить к чрезмерной опеке, ограничению самостоятельности, что вызывает вялость, апатию, слабое восприятие приказов.

Подростки остро реагируют на обращение с ними, как с маленькими, неоправданную помощь, подсказку со стороны тренера. Резкий безапелляционный тон ослабляет их возросшее самолюбие, вызывает ответную грубость, безразличие. Требования должны быть обоснованными и предъявляться в тактичной форме.

Восприятие подростка становится целенаправленным и организованным, возникают условия для развития специализированных восприятий: «чувство поля», «чувство партнера», «чувство мяча» [2, с. 9–19].

Этап начальной спортивной специализации завершается формированием психомоторных функций, овладением некоторыми относительно сложными техническими и тактическими приемами игры, что служит сигналом для перехода на этап углубленной спортивной специализации.

Подростки (13–15 лет) пытаются быть самостоятельными, независимыми, претендуют на равноправное положение в отношениях со взрослыми, по-своему отстаивать свое право занять достойное положение в коллективе, требуют уважительного отношения к себе.

Тренеру необходимо следить за тем, чтобы атмосфера внутри коллектива и вокруг него была положительной и спокойной, создавать условия для доверия, давать достаточно возможностей для проявления самостоятельности, ответственности, быть хорошим примером.

У подростка заметны частые проявления нетерпимости, горячности, отсутствие объективного подхода к фактам, событиям, действиям, переоценка своих собственных возможностей. Тренеру необходимо помнить, что подобные явления носят временный характер и при дозировании физической нагрузки необходимо учитывать психическое состояние ученика и его реакцию на это воздействие.

Особое внимание следует уделять выявлению таких качеств, как активность, упорство, самостоятельность, решительность, целеустремленность, трудолюбие.

На данном этапе завершается функциональное созревание мышц, повышаются темпы развития силовых показателей, увеличиваются аэробные возможности. Правильное дозирование физических нагрузок (период полового созревания характеризуется повышенной утомляемостью от физических и умственных нагрузок) и грамотное построение процесса восстановления создают возможности для совершенствования двигательных способностей, которые в этот период развиваются наиболее бурно.

На этом этапе тренер на основе педагогических наблюдений, бесед, контрольных испытаний выявляет потенциальные возможности занимающихся и комплекует из числа наиболее способных учебные группы, которые переходят на этап спортивного совершенствования [3, с. 7–12].

На данном этапе организм занимающихся приближается к состоянию организма, характерного взрослому человеку. Наблюдается прирост силы, уровень развития скоростно-силовых качеств неизменно повышается, достигают своего совершенства координационные движения, отмечается незначительное снижение выносливости, которая к 17 годам вновь повышается. Происходит увеличение работоспособности в целом.

Тренер занимается совершенствованием сложных тактических и технических приемов, индивидуальных особенностей занимающихся, психологической подготовкой.

Познавательные психические процессы функционируют как единая система. Сенсорно-перцептивные и мнемические процессы обеспечивают прием, хранение, переработку инфор-

мации и определяют способности спортсмена ставить и решать (на основе прошлого опыта или интуиции) различные по масштабу и уровню сложности проблемы; отмечается устойчивость интересов, стремление к творчеству, соревнованиям; складываются основные черты личности, формируется характер, более объективной становится самооценка; формируются устойчивые мотивы достижения успеха в спорте (ощутить себя профессионалом), которые подкрепляются осознанностью собственной успешности, накоплением профессионализма, определенного результата, выражающегося в рекордах [4, с. 7–10].

Все это позволяет поставить задачу достижения высоких спортивных результатов и использования при этом методов, близких к тем, которые применяют в работе со взрослыми спортсменами.

«...Данные многочисленных исследований свидетельствуют, что максимальный эффект в реализации больших возможностей ребенка достигается лишь в том случае, если применяемые методы обучения строятся в соответствии с психофизиологическими особенностями его возраста и с учетом того особого значения, которое имеет детство и интенсивно формирующиеся на данной возрастной ступени психические новообразования для общего хода поэтапного формирования личности» [5, с. 42].

1. Cabrini, M. The Psychology of Soccer / M. Cabrini. – Milan: Editorial Sport Italia, 1999. – 130 p.
2. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8–10 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия; Человек, 2007. – 112 с.
3. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11–12 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия; Человек, 2008. – 208 с.
4. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13–15 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия; Человек, 2008. – 312 с.
5. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16–17 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия; Человек, 2008. – 168 с.
6. Степанов, С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. – М.: Эксмо, 2005. – 672 с.

ПОДРАСТАЮЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ И ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Щербашин Я.С.,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Актуальность. В мировой практике все больше внимания уделяется олимпийскому образованию – мощному средству воспитания подрастающего поколения [1–7]. Это объясняется поиском новых эффективных путей выхода из критической ситуации, связанной с воспитанием подрастающего поколения.

В связи с этим является актуальным проведение исследований, связанных с поиском эффективных форм воспитательных воздействий на подрастающее поколение, основанных на ценностях олимпизма.

Работа выполняется согласно плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Цель исследования – совершенствование процесса воспитания детей и молодежи посредством олимпийского образования.

Методы исследований: анализ специальной и методической литературы, документальных источников, материалов сети Интернет; опрос специалистов.

Результаты и их обсуждение. Более чем столетняя история современного олимпизма служит убедительным свидетельством преимущества олимпийских идеалов, объективно