

Балтина А.С.<sup>1</sup>, Искаков Т.Б.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

## УЧЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 13-15 ЛЕТ

Аннотация.

В статье освещены результаты исследования психологических особенностей юных дзюдоистов 13-15 лет, учет которых приоритетен в учебно-тренировочном процессе. В частности, определен мотивационный профиль спортсменов, волевые качества, показатели произвольного самоконтроля и уровня проявления ситуативной и личностной тревожности. Проведенный интеркорреляционный анализ позволил определить ряд взаимосвязей. Выявлена достоверная взаимосвязь составных компонентов мотивационного профиля юных дзюдоистов с волевыми качествами и самообладанием. Наиболее сильная связь выявлена между мотивацией достижения и настойчивостью, а также самообладанием и выдержкой. Чем выше личностная тревожность у юных дзюдоистов, тем ниже мотивация достижения и проявления инициативности и самостоятельности. Чем выше ситуативная тревожность у дзюдоистов 13-15 лет, тем менее выражена мотивация социального самоутверждения и социальный самоконтроль.

**Ключевые слова:** дзюдо, спортсмены, мотивация, волевые качества, самоконтроль, тревожность, психологическая подготовка

Baltina A.S.<sup>1</sup>, Iskakov T.B.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

## TAKING INTO ACCOUNT PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG JUDOKAS 13-15 YEARS OLD

Abstract.

The article highlights the results of a study of the psychological characteristics of young judoists aged 13-15 years, the consideration of which is a priority in the educational and training process. In particular, the motivational profile of athletes, volitional qualities, indicators of voluntary self-control and the level of manifestation of situational and personal anxiety were determined. The carried out intercorrelation analysis made it possible to determine a number of relationships. A reliable interconnection of the constituent components of the motivational profile of young judokas with volitional qualities and self-control has been revealed. The strongest relationship was found between achievement motivation and perseverance, as well as self-control and endurance. The higher the personal anxiety among young judokas, the lower the motivation for achievement and manifestation of initiative and independence. The higher the situational anxiety among judokas 13-15 years old, the less pronounced the motivation of social self-affirmation and social self-control.

**Key words:** judo, athletes, motivation, strong-willed qualities, self-control, anxiety, psychological preparation

Балтина А.С.<sup>1</sup>, Искаков Т.Б.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

## 13-15 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ЖАС ДЗЮДОШЫЛАРДЫҢ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ЕСКЕРУ

*Андатпа.*

*Мақалада 13-15 жас аралығындағы жас дзюдошылардың психологиялық ерекшеліктерін зерттеу нәтижелері берілген және оларды ескеру оқу-тәрбие процесінде өте маңызды болып табылады. Атап айтқанда, спортшылардың мотивациялық профилі, еріктілік қасиеттері, ерікті өзін-өзі бақылау көрсеткіштері және ситуациялық және тұлғалық алаңдаушылықтың көріну деңгейі анықталды. Жүргізілген корреляциялық талдау бірқатар байланыстарды анықтауға мүмкіндік берді. Ерікті қасиеттері мен өзін-өзі бақылауы бар жас дзюдошылардың мотивациялық профилінің құрамдас бөліктерінің сенімді өзара байланысы анықталды. Ең күшті байланыс жетістік мотивациясы мен табандылық, сондай-ақ өзін-өзі бақылау мен төзімділік арасында табылды. Жас дзюдошылардың жеке қобалжулары неғұрлым жоғары болса, соғұрлым жетістікке жетуге және бастамалық пен тәуелсіздіктің көрінісіне мотивация төмен болады. 13-15 жас аралығындағы дзюдошылардың ситуациялық алаңдаушылық деңгейі неғұрлым жоғары болса, соғұрлым әлеуметтік өзін-өзі бекіту және әлеуметтік өзін-өзі бақылау мотивациясы азырақ көрінеді.*

**Түйін сөздер:** дзюдо, спортшылар, мотивация, ерікті қасиеттер, өзін-өзі бақылау, алаңдаушылық, психологиялық дайындық

### **Введение**

Невозможно недооценивать возможности физической культуры в жизни человека, поскольку нет такой сферы человеческой деятельности, которая была бы не связана с ней. Рассматривая ее роль в развитии индивида, следует признать уникальность физической культуры как социального явления. Так как в историческом контексте, стоит отметить тот факт, что она являлась отражением практических потребностей человека и общества в целом. Учитывая этот фактор, можно смело говорить о физическом воспитании как об одном из базовых явлений, которые помогают формировать навыки и способности человека (двигательные, реакции). Спорт и физическая культура -духовная социальная и материальная ценность, одновременно важная для любой личности. С каждым годом растет актуальность физического воспитания как о явлении социума и личностных характеристик человека. Так как это важное звено в социальном развитии детей и важнейший компонент физического и умственного их развития [1].

Рассматриваемый нами вид спорта -дзюдо имеет популярность особенно у подростков. Дзюдо по своей сути несет в себе ряд эмоциональных, духовных, физических, механических, двигательных элементов интеллекта, которые составляют внутреннюю часть человека как единое целое. Таким образом, дзюдо может быть способом наилучшим образом использовать физическую и умственную энергию, которую необходимо сочетать во все времена и во всех сферах повседневной жизни.

Как показывает наше практика, а также научные исследования учебно-тренировочные занятия для юных дзюдоистов улучшает композицию тела, осанку, физическую форму и это значительно способствует развитию и совершенствованию координации движений, навыков. Более детальное изучение и учет психологических особенностей в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов 13-15 лет обосновывает актуальность нашего исследования.

**Цель исследования** - изучение психологических особенностей в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов 13-15 лет.

**Методы и организация исследования:** использовались стандартизированные тесты – «Мотивы занятия спортом» (А.В. Шаболтас), методика «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов», методика Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности.

## Обзор литературы

Дзюдо-одно из самых популярных боевых искусств в мире и один из самых безопасных контактных видов спорта для детей. С равным вниманием к умственному, физическому и нравственному развитию дзюдо стало неотъемлемой частью программ физического воспитания в большинстве азиатских стран.

Помимо безопасности, в нескольких исследованиях было обнаружено множество преимуществ занятий дзюдо для молодых игроков. Во-первых, занятия боевыми искусствами способствуют общему физическому развитию, включая гибкость, взрывную силу, равновесие, ловкость и координацию движений. Во-вторых, молодые дзюдоисты демонстрируют большую силу захвата рук, высоту прыжка и подтягивания по сравнению со своими сверстниками, не занимающихся дзюдо. В третьих, как показывает исследование, аэробные способности участников дзюдо выше, чем у футболистов или гимнастов и что опытные дзюдоисты лучше контролируют осанку, чем артисты балета [2].

Если рассматривать возрастные особенности, то можно убедиться, что психическое развитие каждого возрастного периода является качественным показателем структуры личности, соответствующей данному уровню онтогенеза. Психологическая специфика возрастного периода зависит от типологического, полового и личностного характера индивида, воспитания, условий жизни.

По мнению Ж. Ы. Намазбаевой, наиболее сложным периодом в онтогенезе является подростковый возраст, поскольку меняется не только сложившаяся психологическая структура личности, но и определяется общая направленность на формирование основ сознательного поведения, нравственных установок и социальных установок [3].

Американский психолог А. Гезель описал биологическую зрелость ребенка в подростковом возрасте, его поведение и особенности интересов. Переход из детства в подростковый возраст происходит в возрасте от 11 до 21 года, в том числе первый пятилетний кризис очень важен.

13 лет – подросток. Интровертность, самокритичность, восприимчивость к критике, критическое отношение к родителям.

14 лет – подросток. Экстраверсия, энергичная, общительная, уверенная в себе, заинтересованная в других людях, анализирует себя и сравнивает с персонажами.

15 лет – подросток. Появляются личностные особенности: дух свободы, свобода внешнего контроля, начало сознательного самообразования, чуткий, стремительный прием вредного воздействия.

16 лет – подросток. Повышается уравновешенность, внутренняя самостоятельность, эмоциональная уравновешенность, коммуникабельность.

Касательно нашего исследуемого возраста, можно выделить три степени подростковой тенденции развития:

- "Локально-волевой, грациозный" (10-12 лет) – стремление ребенка к самостоятельности проявляется в необходимости одобрения со стороны взрослых его способности и значимости для решения отдельных задач. В этом процессе желание признать, что они выросли, происходит эмоционально.

- "Позитивный смысл" (12-13 лет) – желание одобрить это их требование в обществе. Здесь они не только осознают свой долг, но и начинают осознавать свои права в семье, в обществе; уже начинают формироваться стремления не в той степени взрослости, что «я хочу», а в той степени, что «я могу», «я должен делать».

- "Одобрение-деловое" (14-15 лет) – готовность действовать во взрослом мире, стремление поддерживать себя и возможности в обществе по-взрослому. Необходимо рассмотреть характерный для подростка общий физиологический и психический образ с точки зрения личностного разнообразия.

Подростковый период-это время стремления, энтузиазма, чрезмерной активности, энергии. В это время у подростка появляются качества, связанные с волей. Это: целеустремленность, умение преодолевать трудности и препятствия.

Но, проявляя решительность в одном виде действия, подросток может не видеть в нем других видов качеств.

Другой характеристикой подросткового возраста является импульсивность (аффективность). Эмоция очень срочна, и ей очень трудно управлять. Эти сильные эмоции проявляются в споре, когда что-то доказывается или возникает негативная ситуация.

На наш взгляд, основным преимуществом этого вида спорта касательно данному возрасту, -это улучшение, контроль и синхронизация движений тела, значительно развивает основные двигательные навыки, гибкость, изобретательность и ловкость, способствуя гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Согласно исследованиям зарубежных ученых, по сравнению со спортсменами других видов спорта у дзюдоистов была более высокая плотность костной ткани, аэробная способность и увеличенная мышечная масса. Его преимущество сертифицированы не только для спортсменов, но и для других групп населения, занимающихся дзюдо.

Надо подчеркнуть, что упражнения дзюдо улучшают когнитивные функции и в то же время улучшают двигательное обучение, процесс, посредством которого приобретается и поддерживается способность выполнять ряд двигательных навыков. Также моторное обучение включает в себя процесс выбора моторной информации, которая будет мысленно зафиксирована, сохранена и извлечена. Это еще раз доказывает, что дзюдо помогает улучшить обучение, так как психологический контроль и развитие самосознания являются элементами упражнения во всех боевых искусствах, но особенно в искусстве дзюдо.

Основные вопросы и проблемы подготовки спортсменов по дзюдо освещены в научных исследованиях ведущих зарубежных ученых Бабушкиным Г.Д., Родионовым А.В., Соповым В.Ф., Непопаловым В.Н., Г.И. Савенковым, Сивицким В.Г., Тиуновой О.В. и др.[4-8]. Казахстанские ученые изучают особенности личности спортсменов, психологическое обеспечение подготовки казахстанских спортсменов (Андрущишин И.Ф.), организацию контроля за технической подготовленностью дзюдоистов, оценки выносливости (Шепетюк Н.М., Альмуханбетова Г.Н., Насиев Е.Н., Сайлаубаев Ж.Н. и др.). Проблемам изучения психологической подготовки дзюдоистов посвящены исследования Чикурова А.И., Бабушкина Г.Д. [8-10]. Обзор и анализ теоретической литературы, научных исследований позволил нам раскрыть основные виды и содержание работы по психической подготовки дзюдоистов (рисунок 1).



Рисунок 1 - Виды психической подготовки дзюдоистов

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Исследование проводилось на базе «Республиканского колледжа спорта» Комитета по делам спорта и физической культуры Министерства Культуры и спорта Республики Казахстан. Всего в исследовании приняло участие 80 юных дзюдоистов в возрасте 13-15 лет (23 девушки, 57 парней).

**Результаты исследования и их обсуждение.** При изучении мотивации мы опирались на методику «Мотивы занятия спортом» (А.В. Шаболтас). По результатам (рисунок2) можно определить, что на констатирующем этапе большинство спортсменов имеют средне-выраженную мотивацию.

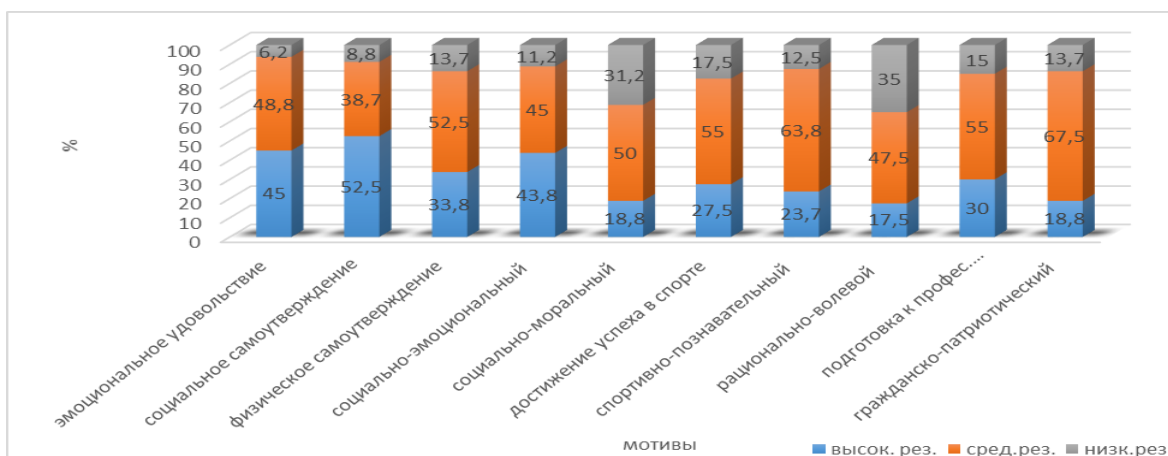


Рисунок 2 - Мотивационный профиль юных дзюдоистов по методике «Мотивы занятия спортом» (А.В. Шаболтас), %

Анализ диагностики показал, что 52,5% юных дзюдоистов демонстрируют высокие результаты по самоуправлению, социальной адаптации, и 45% испытуемых показали высокие результаты по мотиву эмоционального удовольствия.

Также по показателям согласно методике «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов». (рисунок 3) можно определить, что большинство спортсменов имеют средне-выраженную оценку волевых качеств.

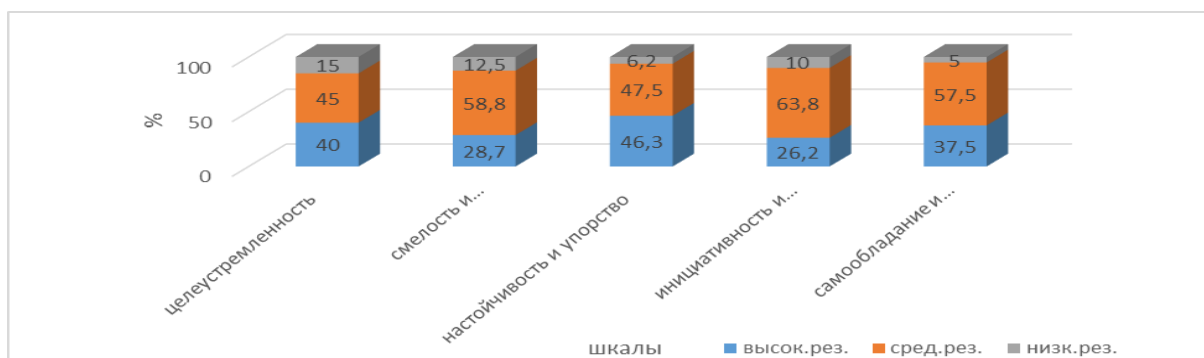


Рисунок 3 – Волевые качества юных дзюдоистов по методике «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов»

Как показывает практика, дух сотрудничества пронизывает практику дзюдо, не может существовать без развития сотрудничества, которая в свою очередь, основан на уважении к другим и продвигает ценности солидарности и социальной ответственности. 46,3% юных дзюдоистов оценивают высоко такие качества как настойчивость и упорство. Для таких спортсменов характерным является борьба довести до конечного результата и неудача в ходе соревнований не снижает активность и нежелание продолжать борьбу. Показатели выраженной целеустремленности оценили у себя 40% испытуемых. Для таких дзюдоистов характерным оказывается устойчивость в интересах, постановка конкретных задач на тренировочных занятиях, всегда стараются до конца выполнять поручения. Неудача в соревнованиях побуждает тренироваться с удвоенной энергией и их не покидает уверенность в собственных силах. 37,5% юных спортсменов дзюдо обладают самообладанием и выдержкой. Лишь 28,7% юных дзюдоистов высказались, что у них развиты смелость и решительность и 26,2% определили инициативность и самостоятельность на высоком уровне. Это может свидетельствовать от том, что лишь четвертая часть опрошенных спортсменов считают себя высокоответственными, не испытывают страха перед сильным соперником, им легко справиться со своими сомнениями, возможность рискнуть доставляет им положительные эмоции. Лишь для этой части спортсменов отсутствие тренера на соревнованиях (его советов, поддержки и т. п.) не значительно снижает результаты. Они могут проявлять инициативность и самостоятельность в выполнении поручений. Показатели самооценки произвольного самоконтроля представлены на рисунке 4.

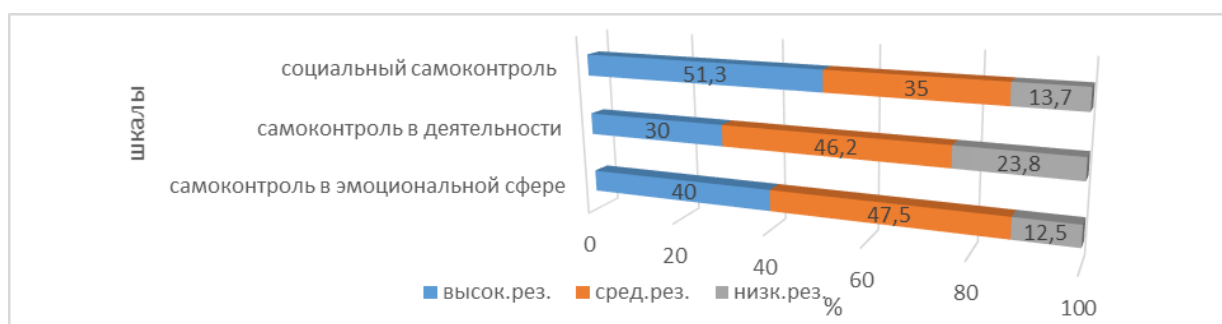


Рисунок 4 – Показатели произвольного самоконтроля юных дзюдоистов по опроснику Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсова, %

Около половины опрошенных дзюдоистов оценивают у себя выраженность в социальном самоконтроле (51,3%), в меньшей степени испытуемые определяют у себя самоконтроль в эмоциональной сфере (40%) и в деятельности (30%). Можно определить, что дзюдоисты склонны полному контролю в социальной среде.

Еще одним инструментом диагностики параметров психологической готовности юных дзюдоистов послужила методика Спилбергера-Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности (рисунок 5).

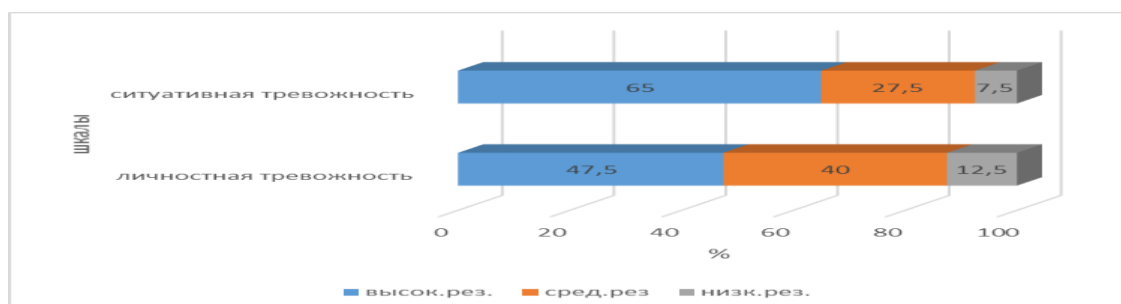


Рисунок 5 - Показатели тревожности юных дзюдоистов по тесту Спилбергера-Ханина,  
%

Диагностика тревожности показала следующее (рисунок 4). Уровень тревожности как черты личности находится в преобладающей степени на высоком (47,5%) или среднем уровне (40%), что говорит в целом о нестабильном эмоциональном состоянии спортсменов. Данные особенности могут быть объяснены и возрастными характеристиками подросткового возраста, которые отличаются своей нестабильностью, повышенной эмоциональностью и тревогой. 65% спортсменов испытывают ситуативную тревожность в поединках на тренировке или на соревновании.

### **Выводы**

Анализ проведенной теоретических и эмперических исследований доказывает, что психологическая готовность юных дзюдоистов в учебно-тренировочном процессе играет главную роль и необходимо в большей степени уделять внимание. Психологическая подготовка дзюдоистов должна учитывать особенности мотивационного профиля, волевых свойств, особенностей процессов саморегуляции и показатели индивидуально-психологических особенностей. Исследование выявило в мотивационном профиле юных дзюдоистов 13-15 лет преобладание мотивов социального самоутверждения.

В показателях волевых качеств у юных дзюдоистов преобладающими являются настойчивость и упорство, целеустремленность. В то же время, следует в психологической подготовке юных дзюдоистов формировать самообладание и выдержку, развивать смелость и решительность, а также инициативность и самостоятельность. У спортсменов дзюдо 13-15 лет в большей степени выражен социальный самоконтроль, который проявляется в межличностном взаимодействии.

Результаты исследования показали достаточно выраженные проявления как ситуативной, так и личностной тревожности. Результаты корреляционного анализа показали, что мотивация достижения тесно связана с настойчивостью и упорством, самообладанием и выдержкой, целеустремленностью. Чем выше личностная тревожность, тем ниже мотивация достижения и проявления инициативности и самостоятельности. Выявленные связи между самоконтролем деятельности и выраженной смелостью, решительностью, инициативностью и самостоятельностью. Мотивация социального самоутверждения коррелирует с проявления социального самоконтроля и ситуативной тревожностью. Эмоциональный самоконтроль связан с самообладанием и выдержкой.

Более того, помощью этого средства, как его правильно используют профессионалы, можно скорректировать нравственность личности, развить интеллект человека и сформировать представления о прекрасном. Биологическая природа человека, как известно давно, сильно зависит от физического воспитания. Не секрет, что от таких занятий зависит здоровье человека, и развитие тела, морфология и функциональность тела.

В заключении можно сделать утверждение, что дзюдо задумана как метод физического воспитания, основанная на помощи и взаимного процветания, где этика и символика боевой готовности необходимы, чтобы осознать обучающимся тот факт, что физическое противостояние – это только предлог чтобы научиться управлять невзгоды, тем самым способствуя образованию своей личности, обучения, опыта, которые способствуют создать последовательность, дисциплину, силу, открытость и силу характера.

### *Список использованной литературы*

1 Pogrebnoj A.I., Komlev I.O. *Sovremennye mirovye tendencii v sportivnoj podgotovke dzjudoistov (obzor zarubezhnoj literatury) // Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika. – 2018. – № 3. – P. 107-113.*

2 Eregina S. V. *Sovremennye podhody k obucheniju tehnike dvigatel'nyh dejstvij (na primere dzjudo): uchebnoe posobie. – Juzhno-Sahalinsk: izd-vo SahGU, 2015. – 144 p.*

- 3 *Namazbaeva Zh.I. Psychological problems of the formation of a multicultural personality. Textbook-Almaty, 2008. -p.141*
- 4 *Rodionov A.V., Sopov V.F., Nepopalov V.N. Psihologicheskie modeli v upravlenii kompleksnoj podgotovkoj // Sportivnyj psiholog. - 2007. - № 1. - P. 6-13.*
- 5 *Sivickij V.G. Sistema psihologicheskogo soprovozhdenija sportivnoj dejatel'nosti // Sportivnyj psiholog. - 2007. - № 1. - P. 37-42.*
- 6 *Savenkov G.I. Psihologicheskaja pasportizacija dejatel'nosti i lichnosti sportmena v sisteme psihologicheskaj podgotovki // Sportivnyj psiholog. - 2006. - № 2. - P. 44-51.*
- 7 *Babushkin G.D., Shumilin A.P., Chikurov A.I. Model' upravlenija psihologicheskaj podgotovkoj vysokokvalificirovannyh dzjudoistov k sorevnovanijam. – P. 37-39.*
- 8 *Shestakov V.B., Eregina S.V. Teorija i metodika detsko-junosheskogo dzjudo. – Sajt dostupa.: <https://bookitut.ru/Teoriya-i-metodika-detsko-yunosheskogo-dzyudo.AContents.html> - P. 110-117.*
- 9 *Kuramshin Ju.V. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury: ucheb. dlja vuzov. - 2-e izd., - Moskva: Sovetskij sport, 2010.- 464 p.*
- 10 *Kanashkova K.A. Modelirovanie sorevnovatel'nyh uslovij, kak sposob preodolenija sostojanija «samouspokoennosti» // Materialy XI Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchnyj forum» – P.185-190.*