Министерство общего и профессионального образования

Свердловской области

Муниципальное образовательное учреждение

Дополнительного образования детей

Детско-юношеская спортивная школа "Самбо и Дзюдо"

Педагогический проект

"Формирование психологической устойчивости

и социальной адаптации подростка

средствами борьбы самбо".

Составитель:

Ергин Максим Валерьевич

Должность:

Тренер-преподаватель

Качканар, 2008

Содержание

[Введение](#_Toc260234088)

[1. Основная часть](#_Toc260234089)

[1.1 Особенности развития детей подросткового возраста](#_Toc260234090)

[1.2 Значение спорта в воспитании личности подростка](#_Toc260234091)

[1.3 Особенности учебно-тренировочных занятий в группах базовой (специальной) подготовки](#_Toc260234092)

[1.4 Направления деятельности, способствующие развитию личности ребенка 11-15 лет](#_Toc260234093)

[2. Проектная часть](#_Toc260234094)

[2.1 Определение инструментария для мониторинга развития подростка в процессе учебно-тренировочных занятий](#_Toc260234095)

[Заключение](#_Toc260234096)

[Литература](#_Toc260234097)

[Приложение 1](#_Toc260234098)

[Приложение 2](#_Toc260234099)

[Приложение 3](#_Toc260234100)

[Приложение 4](#_Toc260234101)

## Введение

Сколько бы тысяч лет ни насчитывала история человечества, люди боролись всегда. На заре жизни боролись за свое существование, с врагами за попранную родную землю, боролись за свои права, за свободу, за идеалы, боролись за мир во всем мире…

Сегодня, как никогда раньше, образ жизни человека все больше и больше становится мерилом его здоровья и долголетия. Физическая культура и спорт оказывают значительное влияние как на развитие человека в частности, так и на общество в целом, являясь неотъемлемой частью общей культуры. О состоянии физической культуры в обществе (как и о состоянии самого общества) можно уверенно судить по следующим основным показателям:

уровню здоровья и физического развития людей;

степени использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени;

характеру системы физического воспитания;

развитию массового спорта;

высшим спортивным достижениям.

Учитывая привлекательность самбо среди подростков, его доступность и значимость в формировании гармоничной личности гражданина и патриота, профилактике асоциальных явлений, Коллегией Госкомспорта России было решено считать самбо приоритетным национальным видом спорта. Ведущим направлением деятельности Школы самбо является становление гармонически развитой личности ребенка.

Самбо (САМозащита Без Оружия) зародилась в нашей стране в 1938 году. Самбо - самая совершенная система самозащиты, т.к. включает в себя сотни приемов защиты и нападения, взятых и синтезированных из многих национальных видов борьбы.

Борьба - явление комплексное, она развивает человека в нескольких направлениях, органично связанных друг с другом:

Здоровый образ жизни: физическая подготовка, качественная индивидуальная подготовка для участия в соревнованиях;

Психологическая устойчивость, социальная адаптация (выработка гражданской позиции, самовоспитание).

Спорт развивает у ребенка важные для жизни бойцовские качества личности: учит преодолевать трудности, особенно психологического порядка, адекватно действовать в экстремальных ситуациях и делает человека более жизнеспособным в критических обстоятельствах. Поэтому ***целью*** моей работы является *попытка спроектировать условия для формирования* п*сихологической устойчивости и социальной адаптации подростка.*

***Задачи***:

Рассмотреть психолого-педагогическую литературу по данному вопросу.

Определить инструментарий для формирования психологической устойчивости и социальной адаптации подростка.

Разработать мониторинг развития подростков в процессе занятий борьбой самбо.

## 1. Основная часть

## 1.1 Особенности развития детей подросткового возраста

Воспитательная система ДЮСШ "Самбо и Дзюдо" имеет своей целью создание условий для поддержки и активизации личностного роста и самоопределения воспитанников, что подразумевает создание условий для решения каждым воспитанником основных задач своего возраста, необходимых для полноценного проживания, настоящего и гармоничного выстраивания процессов самоопределения в будущем. В среднем школьном (подростковом) возрасте ведущую роль играет общение со сверстниками в контексте собственной деятельности подростка. Присущая детям деятельность включает в себя такие ее виды, как учебная, общественно-организационная, спортивная и художественная, трудовая. При выполнении этих видов общественно-полезной деятельности у подростков возникает осознанное стремление участвовать в общественно необходимой работе, становиться личностно-значимым. Он учиться строить общение в различных коллективах с учетом принятых в них норм взаимоотношений, рефлексии собственного поведения, умению оценивать возможности своего "Я". Это наиболее сложный переходный возраст от детства к взрослости, когда возникает центральное психическое, личностное новообразование человека - "чувство взрослости". Специфическая социальная активность подростка заключается в большой восприимчивости усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых и в их отношениях.

В этом возрасте главная ценность - система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому "идеалу", устремленность в будущее (недооценка настоящего). Отстаивая свою самостоятельность, подросток формирует и развивает на основе рефлексии свое самосознание, образ "Я", соотношение реального и идеального "Я". На основе интеллектуализации психических процессов происходит их качественное изменение по линии все большей произвольности, опосредованности.

Подросток характеризуется повышенной утомляемостью, ярко выраженной эмоциональностью, иногда резкостью в суждениях. К концу этого периода учащиеся начинают осознавать необходимость самостоятельного выбора дальнейшей программы образования, что предполагает сформированность достаточно устойчивых интересов и предпочтений, ориентацию в различных сферах труда и общественно-полезной деятельности.

Как субъект учебной деятельности подросток характеризуется тенденцией к утверждению своей позиции субъектной исключительности, "индивидуальности", стремлением (особенно проявляющимся у мальчиков) чем-то выделиться. Это может усиливать познавательную мотивацию, если соотносится с самим содержание учебной деятельности - ее предметом, средствами, способами решения учебных задач. Стремление к "исключительности" входит и в мотивацию достижения, особенно в составляющую "награды", "успеха". Подросток как субъект учебной деятельности - это человек, сделавший выбор (или подчинившийся выбору референтного для него окружения) продолжить учение.

## 1.2 Значение спорта в воспитании личности подростка

Значение спорта в воспитании личности подростка может быть понято, если исходить из определенной научной концепции личности и ее психических свойств, а также из анализа психологических особенностей спортивной деятельности, так как определенные черты личности формируются в процессе той или иной деятельности.

Понятие "личность" характеризует подростка как члена общества. Все черты личности, в том числе и ее психические особенности, возникают и развиваются лишь на базе тех отношений, в которые вступает человек с другими членами общества в процессе совместной деятельности. Подросток, как личность, активно преобразует окружающий мир, природу и общество, удовлетворяя как свои личные потребности, так и потребности общества, членом которого он является. Любая, в том числе и спортивная, деятельность влияет на формирование психических особенностей личности непосредственно и опосредованно через конкретные, но не постоянные условия, в которых она протекает.

В экспериментальных исследованиях отмечается положительное влияние спортивных занятий на развитие ряда психических процессов и черт характера. Занятия борьбой самбо способствуют совершенствованию органов чувств, особенно мышечно-двигательной чувствительности и зрительных восприятий. Это выражается в большей точности и полноте соответствующих восприятий, в повышении способности выделять и подмечать существенные моменты в окружающей среде, имеющие важное значение для различных видов деятельности. В связи с этим развивается и качественно изменяется наблюдательность в целом, становясь более целенаправленной и планомерной. Занятия борьбой самбо содействуют развитию памяти, особенно зрительно-двигательной. Представления памяти у подростка отличаются особой яркостью и точностью, позволяющей ему детально воспроизводить в памяти упражнения, которыми он овладел. Развиваются процессы внимания, расширяется его объем, распределение, способность сосредоточиваться, а главное, своевременно и быстро переключаться на важные и существенные стороны выполняемой деятельности. Внимание становиться более организованным.

Спортивная деятельность предъявляет особые требования к мышлению человека: повышается быстрота мыслительных процессов, развивается практическое мышление, связанное непосредственно с выполняемой деятельностью.

Значение борьбы велико и для развития эмоциональных качеств подростка, особенно чувство жизнерадостности, постоянно сопровождающего активную мышечную деятельность. Большой силой и глубиной отличаются эмоциональные переживания, возникающие во время спортивных соревнований. Несомненно, систематические занятия борьбой самбо с успехом могут быть использованы для перестройки типа нервной системы. Особенно большое значение эмоциональное состояние имеет в период повышения жизнедеятельности организма самбиста до оптимального уровня (спортивной формы), обеспечивающего высокие спортивные достижения. В этом случае самбист ощущает повышенную бодрость, уверенность в своих силах, стремление к активной деятельности.

В процессе спортивной деятельности формируется способность к проявлениям воли, и прежде всего к максимальным волевым усилиям. Все действия в любом виде спорта сознательны, произвольны и в тоже время связаны с преодолением, как правило, трудностей и препятствий. Уже само мышечное напряжение при сознательном преодолевании того или иного препятствия требует известного волевого усилия. Поэтому большое значение в воспитании способности к волевым усилиям приобретают мотивы спортивной деятельности, побуждающие самбиста к упорной систематической и длительной тренировке, обуславливающие стремление к достижению наивысших результатов в данном виде спорта, к победе в соревнованиях.

Систематические занятия борьбой самбо не только укрепляют мышцы, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и развивают и укрепляют нервную систему. В процессе занятий подросток воспитывает в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональными состояниями.

## 1.3 Особенности учебно-тренировочных занятий в группах базовой (специальной) подготовки

Практика работы тренеров-преподавателей показывает, что только из юных борцов при правильном отборе выходят высококвалифицированные спортсмены. Поэтому при построении занятий с детьми следует учитывать их особенности, и в первую очередь анатомо-физиологические, психологические и интеллектуальные.

Усвоение знаний учениками происходит постепенно. Ученик может усвоить столько знаний, насколько позволяет это сделать ему интеллектуальный уровень, природные и приобретенные на данный момент физические координации. Поэтому нельзя стремиться в 11 лет довести до совершенства бросок через бедро, а в 12 до такого же уровня заднюю подножку и т.д. каждому возрасту учеников должен соответствовать доступный объем знаний, для его усвоения необходимо отводить нужное количество времени. Однако через некоторый период необходимо возвращаться к пройденному материалу, но уже на фоне вновь приобретенных координаций и на более высоком уровне обучения. В этом случае каждый пласт обучения будет иметь свое место и смысл.

В методике обучения следует учитывать, что в этом возрасте организм усиленно растет и развивается.

За год может наблюдаться прибавка в росте до 10-15 см. рост происходит в основном за счет изменения длины трубчатых костей. Это приводит к тому, что поперечник мышц развивается медленнее, чем их рост в длину. Отсюда сравнительно более медленный прирост силовых показателей при занятиях. Функция сердечно-сосудистой системы также несколько отстает от требований, связанных с быстрым ростом тела. Поэтому при большом увеличении нагрузок сердце не справляется с повышенными нагрузками.

В этот период происходит перестройка координации деятельности различных органов и систем. Усиленный рост требует внесения коррективов в установившиеся стереотипы регулировки различных функций. В связи с этим у юношей наблюдается повышенная возбудимость, быстрая смена возбудительных и тормозных процессов в центральной нервной системе, быстрое установление и торможение условных рефлексов.

Затем начавшееся половое созревание ведет к тому, что юноши стремятся выделиться из общей массы сверстников: стать ловкими, смелыми, сильными, выносливыми, побеждать сверстников в единоборстве. Эти качества они стремятся приобрести в спорте, и особенно их привлекает борьба самбо.

В соответствии с этими особенностями тренер-преподаватель строит занятия.

Упражнения для развития силы планируются с более медленным приростом показателей, чем при работе со взрослыми. Исключаются упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Работа на выносливость также планируется с меньшим приростом показателей. Нагрузка дается небольшая по длительности, после чего следует перерыв для отдыха. Юноши быстро устают, но также быстро восстанавливают свою работоспособность.

В этот период происходит снижение подвижности в суставах. Поэтому особое внимание следует обращать на выполнение упражнений для растягивания мышц, чтобы сохранить гибкость туловища и опорно-двигательного аппарата.

Большая подвижность нервных процессов создает благоприятные условия для развития ловкости, быстрого изучения упражнений и приемов, совершенствования технического и тактического мастерства юного самбиста. Поэтому тренер планирует большое количество разнообразных упражнений, занятий другими видами спорта, сдачи тестов.

Эта же особенность требует быстрой смены деятельности занимающихся на тренировочном занятии. Монотонное повторение одних и тех же действий вызывает утомление, рассеивание внимания занимающихся и отвлечение от темы занятия.

Для того, чтобы урок проходил эмоционально, желательно строить его на контрастах, то есть так, чтобы один вид деятельности быстро сменялся другим. Беседа, требующая внимания, должна сменяться деятельностью, связанной с большой подвижностью, статические положения и позы сменяются динамическими упражнениями и т.п.

Быстрота развивается за счет построения лучшей координации движений и совершенствования быстроты реакции, а не за счет прироста силы.

Занятия насыщаются играми и проводятся соревновательным методом. Большое значение имеет поощрение при выполнении различных действий. При подборе упражнений уделяется внимание формированию правильной осанки. Большая подвижность нервных процессов создает благоприятные условия для сравнительно быстрого разрушения неправильных привычек и установления новых полезных. Поэтому большое значение имеет воспитательная работа с подростками и юношами. Средствами борьбы самбо можно воспитывать занимающихся, прививать им нужные черты и морально-волевые качества.

Дисциплинированность, выдержка, решительность, настойчивость, смелость, инициативность - качества, которые могут быть развиты борьбой самбо. Особенно быстро они развиваются и закрепляются у подростков. В тоже время следует учитывать, что эти качества развиваются у юношей при правильном построении педагогического процесса. В связи с этим особую важность приобретает его планирование.

Планируя общеразвивающие специальные упражнения и технику, следует давать их в последовательности, отличной от последовательности для групп взрослых. К примеру, трудные приемы, требующие приложения больших усилий при разучивании (мельница, подхваты, некоторые другие), относятся на более дальний срок, а сложные приемы, не требующие больших напряжений (подсечки и др.), могут изучаться ранее.

Планируя нагрузки на уроках, следуя обратить внимание на то, что в процессе занятий ее прирост будет меньше и по величине, и по продолжительности. Нагрузку следует чередовать с кратковременным отдыхом (в виде бесед, рассказов, показа и объяснения): при разучивании приема следует больше пользоваться показом и меньше объяснением.

Индивидуальной работе с юными борцами должно уделяться более пристальное внимание. Поэтому при планировании занятий следует предусматривать дополнительное время для этой работы. В плане работы предусматривается подготовка и сдача контрольных тестов по ОФП и технической подготовке. Этап базовой спецподготовки начинается с 12 лет и заканчивается к 15-16 годам выполнением первого спортивного разряда. Следовательно, в течение 3-4 лет юные борцы проходят путь от новичка до перворазрядника.

## 1.4 Направления деятельности, способствующие развитию личности ребенка 11-15 лет

Исходя из реальных функций, возможностей школы самбо, можно обозначить следующие направления деятельности:

учебно-тренировочные занятия;

психологическое сопровождение;

социально-педагогическая поддержка;

организационно-массовая работа.

В современной жизни, как никогда ранее, физическая культура и спорт становятся одним из действенных средств воспитания ребенка, формирования у него активной жизненной позиции. Ведущей воспитательной идеей становится преобразование содержания обучения в средство воспитания. Специфика воспитательной деятельности не сводится лишь к развитию прикладных физических качеств. *Учебно-тренировочные занятия* активно способствуют:

формированию спортивного интереса, т.е. осознания детьми потребности в занятиях, а интерес выступает в качестве непосредственного мотива спортивной активности;

закреплению спортивного интереса, переходу спортивных ориентаций в установки, в привычный образ жизни;

стремлению занимающегося к все более и более высоким достижениям.

Именно интерес определяет открытость обучающегося к воспитательному воздействию, степень и характер взаимодействия с тренером и сверстниками. Добровольность, психологически комфортная атмосфера занятий позволяют ребенку вырабатывать в себе необходимые знания и умения, развивать работоспособность и трудолюбие, формировать социально-значимые качества: самостоятельность, самоконтроль, эмоциональную устойчивость.

Учеными давно установлено двоякое воздействие занятий физической культурой и спортом. С одной стороны, эти занятия развивают физические качества: выносливость, силу и т.д., а с другой - воздействие физической и спортивной подготовленности развивает и совершенствует психологические качества личности. В процессе занятий физическими упражнениями и спортом, подготовки и участия в спортивных соревнованиях создаются предпосылки и условия, с помощью которых наиболее успешно формируются и воспитываются черты характера и убеждения: воля, патриотизм, коллективизм, требовательность к себе и другим, ответственное отношение к порученному делу, учебе, работе, коллективу, семье.

При образовании нового коллектива важную роль играет личный пример тренера-преподавателя (вокруг которого складывается коллектив) и выработка определенных требований к занимающимся с первых занятий. Порядок, установленный с первых занятий, должен постоянно поддерживаться и стать традицией коллектива. Это касается всех сторон деятельности членов секции: дисциплины, соблюдение требований режима, гигиенических требований, выполнения правил, отношения к товарищам, культуры поведения на занятиях, вне занятий и т.п.

Большую роль в воспитании играет коллектив секции. Здоровый, сильный коллектив, имеющий богатые традиции и движимый едиными задачами, имеющий единую цель, является прекрасным средством воспитания детей. Они стремятся во всем подражать старшим и, в первую очередь, чемпионам и мастерам спорта. Поэтому культура поведения, пример старших, их отношение к младшим товарищам по секции играют большую воспитательную роль. Единые требования и равные права всех членов секции позволяют правильно организовать воспитание детей.

Формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни, улучшении здоровья населения за счет привлечения к систематическим занятиям спортом ведется за счет активизации работы по пропаганде и рекламе здорового образа жизни. Причем эта работа ведется в двух направлениях - закрепление мотивации к занятиям спортом у детей и популяризация здорового, спортивного стиля жизни у молодежи города.

Активной формой для реализации этих направлений являются спортивно-массовые мероприятия, проводимые школой самбо. Сотрудничество младших и старших, результативных спортсменов, помогает формированию мотива, связанного с коллективистическими устремлениями, осознанию своей причастности к общему делу, победе, создает условия для ощущения каждым духа сотрудничества. Спортивные состязания подчеркивают привлекательность занятий спортом, возможность самому быть сильным, красивым, здоровым.

## 2. Проектная часть

## 2.1 Определение инструментария для мониторинга развития подростка в процессе учебно-тренировочных занятий

В силу индивидуального характера многих программ дополнительного образования в идеале для каждого тренера необходимо разрабатывать свой пакет диагностических методик, отражающих ее цели и задачи. Вместе с тем для облегчения создания таких методик тренерам целесообразно предложить общую схему (матрицу) диагностики образовательных результатов, которая может быть наполнена конкретным содержанием в соответствии с особенностями той или иной программы.

В реальной практике дополнительного образования детей оценка образовательной деятельности ребенка обычно осуществляется по учебным (чаще предметным) параметрам. При этом о результатах образования детей судят, прежде всего, по итогам их участия в конкурсах, смотрах, получению спортивных разрядов, награждению грамотами и другим знакам отличия. И это вполне понятно: такие результаты наиболее ощутимы и очевидны.

Однако, такой подход можно рассматривать как односторонний. Во-первых, у разных детей - разные исходные возможности в темпах и глубине освоения учебного материала, и далеко не каждый способен подняться до уровня грамот и призовых мест. Во-вторых, фиксация преимущественно предметных результатов зачастую искажает диапазон истинных достижений ребенка, поскольку вне поля зрения остаются его личностные результаты.

Конечно, формирование личностных качеств - процесс длительный, он носит отсроченный характер; наконец, не секрет, что их гораздо сложнее выявить и оценить. Тем не менее, выявлять результаты образовательной деятельности детей, причем во всей их полноте, необходимо каждому тренеру. Это обусловлено самой спецификой дополнительного образования. Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, постольку о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

учебным (фиксируются предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы);

личностным (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении, секции).

Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе предложен в Приложении 3.

**Графа "Показатели (оцениваемые параметры)"** фиксирует то, что оценивается. Это те требования, которые предъявляются к обучающемуся в процессе освоения им образовательной программы. Содержание показателей могут составить те ожидаемые результаты, которые заложены педагогами в программу. Ожидаемые результаты как раз и могут стать для нас тем стандартом в выявлении реальных достижений воспитанников детского объединения по итогам учебного года.

Причем эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебно-тематического плана (развернутый вариант), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант). Ввести эти показатели в таблицу - задача педагога, хорошо знающего цели, задачи, особенности содержания своей программы. Изложенные в систематизированном виде, они помогут педагогу наглядно представить то, что он хочет получить от своих воспитанников на том или ином этапе освоения программы.

Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп.

1 группа показателей - теоретическая подготовка ребенка. Она включает:

теоретические знания по программе (то, что обычно определяется выражением "дети должны знать");

владение специальной терминологией по тематике программы (т.е. набор основных понятий, отражающих специфику изучаемого предмета);

2 группа показателей - практическая подготовка ребенка. Она включает:

практические умения и навыки, предусмотренные программой (то, что обычно определяется выражением "дети должны уметь");

владение специальным оборудованием и оснащением, необходимым для освоения курса;

творческие навыки ребенка (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)

3 группа показателей - общеучебные умения и навыки ребенка. Выделение этой группы показателей продиктовано тем, что без их приобретения невозможно успешное освоение любой программы. Здесь представлены:

учебно-интеллектуальные умения;

учебно-коммуникативные умения;

учебно-организационные умения.

**Графа "Критерии"** содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей (явлений, качеств) и устанавливается степень соответствия реальных знаний, умений, навыков ребенка тем требованиям, которые заданы программой.

**Графа "Степень выраженности оцениваемого качества**" включает перечень возможных уровней освоения ребенком программного материала и общеучебных умений и навыков - от минимального до максимального. При этом в таблице дается краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

Для удобства выделенные уровни можно обозначить соответствующими тестовыми баллами. С этой целью введена **графа "Возможное количество баллов",** которая должна быть тщательно продумана и заполнена самим педагогом перед началом отслеживания результатов. Для этого напротив каждого уровня необходимо проставить тот балл, который, по мнению педагога, в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества. При определении уровня освоения ребенком программы можно пользоваться и другими шкалами (единственная рекомендация - не использовать в дополнительном образовании традиционную 5-балльную систему, принятую в школе). Например, можно присваивать детям "творческие звания": инструктор, умелец, мастер и т.д., либо по итогам обучения вручать специальные знаки, свидетельства, медали.

В **графе "Методы диагностики"** напротив каждого из оцениваемых показателей целесообразно записать тот способ, с помощью которого педагог будет определять соответствие результатов обучения ребенка программным требованиям. В числе таких методов можно использовать: наблюдение, тестирование, контрольный опрос (устный и письменный), анализ контрольного задания, собеседование (индивидуальное, групповое), анализ исследовательской работы и др. данный перечень методов далеко не исчерпывает всего возможного диапазона диагностических средств, он может быть дополнен в зависимости от профиля и конкретного содержания образовательной программы.

Фиксация полученных результатов на каждого ребенка требует определенной формы. Мы предлагаем индивидуальную карточку учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе. Она может быть выполнена в виде индивидуальной зачетной книжки, где в баллах, соответствующих степени выраженности оцениваемого качества отмечается динамика освоения предметной деятельности конкретным ребенком. При этом можно использовать баллы с десятыми долями, поскольку более дробная дифференциация оценок позволяет детальнее отслеживать динамику изменений, присущих конкретному ребенку.

В конце карточки мы предлагаем выделить специальную графу "Предметные достижения обучающегося", выполняющую роль "портфолио", где педагог фиксирует наиболее значимые достижения ребенка в той сфере деятельности, которая изучается образовательной программой. Здесь могут быть отмечены результаты участия ребенка в выставках, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях (награждение грамотами, дипломами, присвоение разрядов, почетных званий и т.д.). Карточка **позволяет вести поэтапную систему контроля за об**учением детей и отслеживать динамику образовательных результатов ребенка по отношению к нему самому, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания - сравнение ребенка не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем - важнейший отличительный принцип дополнительного образования, стимулирующий и развивающий мотивацию обучения каждого ребенка.

**Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание**. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства ребенка - это поддержит его стремление к новым успехам.

Суммарный итог, определяемый путем подсчета тестового балла, дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения.

Именно на первых шагах в спорте закладываются первые качества и навыки, создающие личностный портрет спортсмена на годы вперед. Тренер-преподаватель должен по-настоящему заинтересовать спортсмена данным видом спорта и постепенно, без нажима, воздействовать на борца, воспитывая в нем необходимые физические и психические качества.

Взаимосвязь физической подготовки и воспитательных воздействий в группах специальной подготовки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Цель физической подготовки | Средства общей физической подготовки | Средства специальной физической подготовки | Методы воздействия | Планируемый воспитательный  результат |
| Достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и  систем организма, гармоничного развития борца.  Развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. | Упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм (бег, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, обще развивающая гимнастика, упражнения с отягощениями и др.) | Упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий самбиста. | 1. Развитие силовых качеств  (метод повторных упражнений,  метод больших и максимальных усилий)  2. Развитие выносливости  (кроссовый бег, спортивные и подвижные игры)  3. Развитие ловкости (изучение приемов защит, контрприемов  и их совершенствование  в схватках)  4. Развитие быстроты (старты  в легкой атлетике, выполнение упражнений, копируя движения тренера, выполнение действий на прикосновение, акробатические и гимнастические упражнения) | 1. Способность преодолевать  сопротивление соперника  за счет мышечных усилий.  2. Способность совершать  эффективную работу определенной  интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой  соревнований.  3. Способность осваивать  новые движения.  4. Способность выполнять  технико-тактические действия в  кратчайшее время. |

Взаимосвязанная деятельность тренера и юного спортсмена включает два вида деятельности с соответствующими целями и средствами. Педагогические средства направлены на реализацию педагогических целей: включить каждого подростка в активную спортивную и общественную деятельность, вызвать интерес и потребность в данной деятельности, устранить причины, мешающие юному спортсмену добиться успеха в данной деятельности, привлечь родителей к реализации педагогических целей и т.д.

Изучая результаты учебно-воспитательного процесса, тренер определяет, насколько эффективными были выбранные ими педагогические средства, решает, какие изменения в организацию учебно-воспитательного процесса необходимо внести, чтобы добиться большего дидактического и воспитательного эффекта. Включая подростка в педагогическую деятельность (в качестве своего помощника), тренер изменяет его социально-личностную позицию, характер его деятельности и отношение к себе.

Через систему тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Считаю, что данная методика тренировок будет способствовать психической устойчивости и социальной адаптации личности подростка.

## Заключение

Основная задача тренера - выработать у юных спортсменов - самбистов внутреннюю мотивацию необходимости овладения конкретными спортивными умениями, которая является основой целенаправленной спортивной активности. Тренер должен выявить мотивы к занятиям спортом, объяснить занимающимся общественную сущность физической культуры и спорта, их значение как средств гармоничного развития, укрепления здоровья, подготовки к труду и защите Родины, раскрыть перспективную линию совершенствования спортивных умений своих учеников в соответствии с внутренним устремлением каждого. На первых этапах тренировки формируются элементарные понятия; в дальнейшем занимающиеся все более глубоко познают систему упражнений и становятся активными помощниками тренера в определении очередным задач и путей своего физического и морально-нравственного совершенствования.

Каждый тренер ведет учебно-тренировочный процесс в соответствии со своим опытом. У каждого тренера существует своя система тренировки, которая отражает целесообразность составляющих учебно-тренировочного процесса. В данной работе в эту систему составляющих входят: целеполагание и планирование общей и специальной физической подготовки, средства и методы внедрения в учебно-тренировочный процесс специальной физической подготовки, планируемый воспитательный результат, контроль и проверка усвоения содержания учебно-тренировочного процесса. Думаю, что в моей работе спроектирована такая система воспитательной деятельности в детском коллективе, которая будет является основополагающим элементом общей воспитательной системы спортивной школы в группах начальной подготовки.

## Литература

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо. Учебное пособие. Красноярск, 1998.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Елисеев С.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо. М., 2003.
4. Елисеев В.В. Мониторинг итогов работы школы и условий их достижения. Ульяновск, ИПК ПРО, 2001
5. Закон РФ "Об образовании" от 10.07.1992 г. № 3266 - 1
6. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. Ростов н/Д., 1997.
7. Информационные материалы в помощь республиканским, краевым и областным федерациям самбо. М., 2003.
8. Кленова Н.В., Буйлова Л.Н. Методика определения результатов образовательной деятельности детей // Дополнительное образование 12/2004.
9. Пилоян А.А. Использование воспитательных возможностей СДЮШОР в реализации городской целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в городе Сургуте". // Дополнительное образование 11/2004.
10. Спорт и образ жизни. Сборник статей. М., Физкультура и спорт, 1979.

## Приложение 1

**Анкета**

**"**Формирование личностных качеств детей посредством учебно-тренировочных занятий самбо"

Уважаемые тренеры! Для определения воспитательной направленности учебно-тренировочных занятий для детей подросткового возраста просим Вас ответить "Да" или "Нет" на данные вопросы.

Регулярные занятия самбо развивают в детях волевые психологические качества

Силу воли

Дисциплину

Настойчивость

Целеустремленность

Решительность

Занятия самбо формируют коммуникативные качества личности

Товарищество

Взаимоуважение

Общительность

Доброжелательность

Коллективное взаимодействие

В процессе учебно-тренировочных занятий развиваются когнитивные качества детей

Концентрация внимания

Оперативность мышления

## Приложение 2

Личностные качества подростков, развивающиеся в процессе регулярных занятий самбо**.**



## Приложение 3

**Мониторинг результатов обучения ребенка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Возможное кол-во баллов | Методы диагностики |
| 1. Теоретическая подготовка ребенка:  1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)  1.2 Владение специальной терминологией | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям | Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой) | 1 | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. |
| Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½) | 5 |
| Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период) | 10 |
| Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | Минимальный уровень (ребенок избегает употреблять специальные термины) | 1 | собеседование |
| Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой) | 5 |
| Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием) | 10 |
| 2. Практическая подготовка ребенка:  2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)  2.2 Владение специальным оборудованием и оснащением  2.3 Творческие навыки | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков) | 1 | Контрольное задание |
| Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½) | 5 |
| Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период0 | 10 |
| Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием) | 1 | Контрольное задание |
| Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога) | 5 |
| Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | 10 |
| Креативность в выполнении практических заданий | Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога) | 1 | Контрольное задание |
| Репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца) | 5 |
| Творческий уровень (выполняет практические занятия с элементами творчества) | 10 |
| 3. Общеучебные умения и навыки  3.1 ***Учебно-интеллектуальные умения:***  3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу | Самостоятельность в подборе и анализе литературы | Минимальный уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) | 1 | Анализ |
| Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога и родителей) | 5 | Исследовательские работы |
| Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | 10 |
| 3.1.2 Умение пользоваться компьютерными источниками информации | Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации | Минимальный уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с компьютером, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) | 1 | Наблюдение |
| Средний уровень (работает с компьютером с помощью педагога и родителей) | 5 |
| Максимальный уровень (работает с компьютером самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | 10 |
| 3.1.3 Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования) | Самостоятельность в учебно-исследовательской работе | Минимальный уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) | 1 |
| Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога и родителей) | 5 |
| Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | 10 |
| 3.2 ***Учебно-коммуникативные умения:***  3.2.1 Умение слушать и слышать педагога | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога | Минимальный уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения при восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) | 1 |
| Средний уровень (воспринимает информацию с помощью педагога и родителей) | 5 |
| Максимальный уровень (адекватно воспринимает информацию, не испытывает особых трудностей) | 10 |
| 3.2.2 Умение выступать перед аудиторией | Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации | Минимальный уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения при владении и подаче информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) | 1 |
| Средний уровень (владеет информацией с помощью педагога и родителей) | 5 |
| Максимальный уровень (не испытывает особых трудностей во владении информацией) | 10 |
| 3.3 ***Учебно-организационные умения и навыки***  3.3.1 Умение организовать свое (учебное) рабочее место | Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой | Минимальный уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения при подготовке рабочего места к деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) | 1 |
| Средний уровень (готовит рабочее место к деятельности с помощью педагога и родителей) | 5 |
| Максимальный уровень (готовит рабочее место к деятельности самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | 10 |
| 3.3.2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой) | 1 |
| Средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½) | 5 |
| Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период) | 10 |

## Приложение 4

**Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе** (в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества).

ФИ ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вид и название объединения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата начала наблюдений \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сроки диагностики | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | |
| Конец 1 полугодия | Конец уч. года | Конец 1 полугодия | Конец уч. года | Конец 1 полугодия | Конец уч. года |
| Показатели |  |  |  |  |  |  |
| теоретическая подготовка ребенка:  теоретические знания  1.2 владение специальной терминологией |  |  |  |  |  |  |
| практическая подготовка ребенка:  2.1 практические умения и навыки, предусмотренные программой:  2.2 владение специальным оборудованием и оснащением  2.3 творческие навыки |  |  |  |  |  |  |
| 3. общеучебные умения и навыки ребенка:  3.1 учебно-интеллектуальные умения  3.2 учебно-коммуникативные умения  3.3 учебно-организационные умения и навыки |  |  |  |  |  |  |
| 4. предметные достижения обучающегося:  на уровне объединения (секции)  на уровне учреждения  на уровне города  на уровне области  на уровне федерации |  |  |  |  |  |  |