

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра базовых дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ С.В. Мамаева

подпись      инициалы, фамилия

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

код-наименование направления

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ПРОЦЕСС  
СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ 14-16 ЛЕТ

Руководитель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

доцент, канд. эконом.наук

должность, ученая степень

А.В. Рубцов

инициалы, фамилия

Выпускник

\_\_\_\_\_

подпись, дата

А.С. Долгарев

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Влияние занятий восточными единоборствами на процесс социализации подростков 14-16 лет»

Консультанты по  
разделам:

\_\_\_\_\_

наименование раздела

\_\_\_\_\_

подпись, дата

\_\_\_\_\_

инициалы, фамилия

\_\_\_\_\_

наименование раздела

\_\_\_\_\_

подпись, дата

\_\_\_\_\_

инициалы, фамилия

Нормоконтролер

\_\_\_\_\_

подпись, дата

А.В. Рубцов

инициалы, фамилия

## РЕФЕРАТ

Выпускная бакалаврская работа по теме: «Влияние занятий восточными единоборствами на процесс социализации подростков 14-16 лет» содержит 53 страницы основного текста, список использованных источников насчитывает 41.

Восточные единоборства, подростки, социализация, занятия, этапы, мотивы.

**Цель** работы состоит в том, чтобы рассмотреть факторы, влияющие на процесс социализации подростков 14-16 лет при занятиях восточными единоборствами.

**Объект** данной работы: процесс занятий восточными единоборствами.

**Предмет**: мотивационная структура как средство профилактики на занятиях восточными единоборствами подростков 14-16 лет.

**Задачи** были определены в соответствии с поставленной целью, объектом и предметом работы:

1. Изучить литературные источники на данную тему;
2. Рассмотреть типы социализации подростков, ее основные этапы и мотивы.
3. Определить особенности взаимосвязи занятий восточными единоборствами, влияющие на процесс социализации подростков.
4. Проанализировать влияниеструктурных компонентов социализации подростков при занятиях восточными единоборствами.

Восточные единоборства - это идеальный путь к здоровью и красоте.

В ходе социологического исследования, проведенного во время написания нашей бакалаврской работы, были выявлены культурно-нравственные, социальные аспекты популяризации восточных единоборств России.

Таким образом, занятия восточными единоборствами среди молодежи в России носит сопряжённый и интегральный характер. Охватывает несколько областей применения для «социализации» подростков в обществе. Являются разносторонним явлением, которое одновременно будет очень интересным для изучения во все времена.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретико-методологические основы исследования социализации подростков 14-16 лет посредством восточных боевых искусств.....	10
1.1 Мотивационная структура занятий восточными единоборствами, как средство социализации подростков 14-16 лет.....	10
1.2 Теоретическое исследование основных факторов социализации подростков.....	12
2 Процесс социализации молодежи в системе занятий восточными единоборствами.....	22
2.1 Социально-философский контекст социализации человека: история и связь с восточными единоборствами.....	22
2.2 Восточные единоборства как средство профилактики процесса социализации подростков 14-16 лет.....	26
Заключение.....	39
Список использованных источников.....	42
Приложение А Таблица исходных данных (подростки, увлекающиеся компьютерными играми).....	46
Приложение Б Таблица исходных данных (подростки, увлекающиеся восточными единоборствами).....	47
Приложение В Практические рекомендации.....	48
Приложение Г Анкета.....	49
Приложение Д Анкета обучающегося, занимающегося восточными единоборствами.....	50
Приложение Е Шкала интенсивности тренировочных упражнений.....	51
Приложение Ж Антропометрические данные.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одной из главных проблем общества на данном этапе развития России является неадекватное поведение детей и подростков. Многие педагоги, социологи, а также медицинские работники говорят о массовом явлении, выражающемся в неадекватном поведении молодёжи, в нарушении всех норм, которые приняты в обществе. В настоящее время благополучие подростков зависит от его существования в гармонии не только с природой, но и социальной среды в которой вращается подросток[4].

В последнее время очевидны изменения социальных благ. Но не только во всех слоях общества, но во всём мире.

Как объясняют большинство учёные, одна из них Щетинина С.Ю. и вывели, что «Усвоения индивидом образцов поведения, социальных норм и ценностей происходит в процессе, что необходимо для подростков, чтобы успешно функционировать в данном обществе и это всё будет – называться социализация». Божович Л.И. и другие учёные высказывались, что «Процессы приобщения к культуре, обучения и воспитания, с помощью которых человек приобретает социальную природу». Митев П.Э. доказал, что «Способность участвовать в социальной жизни. В процессе социализации принимает участие всё окружение индивида: семья, соседи, сверстники в детском заведении, школе, средства массовой информации и т.д. Для успешной социализации, необходимо действие трёх факторов: ожидания, изменения поведения и стремления соответствовать этим ожиданиям» [30].

Поскольку молодежь не только будущее нашей страны, но также и настоящее, поэтому изучение социальной среды в процессе социализации молодёжи, бесспорно, является актуальным во все времена. С момента своего рождения человек попадает в определенную среду, в которой он растёт и познает мир; в которой разные люди и обстоятельства оказывают на него

определенное влияние и формируют его как личность. Такая среда называется социальная среда[5]. Данный термин является многопрофильным, ведь он широко используется в различных научных дисциплинах: возрастная, детская, педагогическая и социальная психологии, а также к нему прибегают социологи и философы. В современном обществе, не только России, но и других развитых странах, восточные единоборства рассматриваются, чаще всего, как особый, выделенный из нее феномен. Труфанова Д.О. представила данные своего эксперимента, что «Современные восточные единоборства в целом оказывают позитивное влияние на личностные структуры практикующих их индивидов, продуцируя социально одобряемый тип личности». Крупник Е.Я., проведя свой эксперимент и тоже доказывал, что «Как вид социальной деятельности, современные единоборства оказывают влияние на систему ценностных ориентаций занимающихся ими, обуславливая характерные изменения в ней у практиков разного возраста, имеющих различный стаж занятий и практикующих многие направления единоборств» [27]. Сафошин, А.В. и др. вывели теорию, что «Система восточных единоборств, некогда чуждая российскому обществу, включает в себя не только методы самообороны или нападения, но и философские, мировоззренческие составляющие, которые передаются в ходе многолетней подготовки от учителя (наставника) к ученикам» [30;334].

А.А. Передельский в своих трудах писал: «Занятия единоборствами у человека формируются специфический взгляд на вещи, особое отношение к деятельности и своя философия». После выведения своей доказательной базы провёл эксперимент и доказал, что: «Такая философия, идущая от личности, гораздо влиятельней, чем любая навязанная обществом идеологическая доктрина, затрагивающая сознание бойца лишь поверхностно».[33].

Что заслуживает пристальное внимание к подросткам 14-16 лет? Для занятий восточными единоборствами у подростков авторитет представляет институт восточных единоборств.

Восточные единоборства уходят своими корнями в глубокую историю стран Азии. В странах востока единоборствами занимались с раннего детства. Происхождение единоборств началось в Индии.

Но только Китай превратил занятия восточными единоборствами в глубокий философский смысл, который соединил искусство с четкой классификацией [13].

Изучение социальной среды в процессе социализации подростков, занимающимися восточными единоборствами, бесспорно, является актуальным во все времена. Чтобы рассматривать молодежь, давайте определим, что это за группа. Итак, молодежь – это деятельность подростковых групп. Они образуются на основе возрастных признаков, и общих интересов. Если рассматривать в узком смысле, то можно сказать, что – это группа, обусловленная возрастными особенностями. Какое место занимают в социуме [12].

Социальная среда, которая окружает молодое поколение, оказывает прямое влияние на формирование взглядов, жизненных убеждений и позиций личности. Каждый этап социализации имеет своих социальных агентов, которые именно в этот период оказывают наибольшее влияние на молодежь.

В раннем возрасте значимое влияние оказывают первичные агенты социализации – семья, близкое окружение. В дальнейшем у молодёжи на первый план уже выходят вторичные агенты социализации – сверстники, СМИ и т.д. Важным является выяснить значимость самого главного института и самого первоначального – семьи, через который мы «переходим» на новые этапы уже с существующими задатками знаний о мире и своём месте в нём. И следует рассмотреть также другие институты, которые формируют мировоззрение индивида [16].

Окружающие процессы, которые влияют, на здоровье подростков на сегодняшний день является одной из важнейших проблем. И занятия восточными единоборствами очень хорошо помогают в социализации подростков для общества.

Восточные единоборства помогают подростку развить нужные качества: такие как физические, так и психологические.

Перед обществом и в том числе учителями школ, вузов стоит важная задача привить подросткам здоровый образ жизни. Все эти явления: социализация и т. д. – это многоступенчатый процесс, который стоит изучать в социально-философском контексте.

В 21 веке сменилась идеология, сознание людей в разных слоях общества. Всё это требует конкретного изучения и незамедлительного решения проблемы [17].

Тогда во время перестройки 90-х гг., общество получило вседозволенность и тогда всё разрешалось. Большинство людей потеряли веру в советскую идеологию. Вся эта перестройка разрушила все ценности, которые существовали. А взамен не было предложено ничего нового.

Исследование данной проблемы раскрываются в работах С.И.Иваненкова, А.И. Ковалевой, А.Ж. Кусжановой, Е.Л. Омельченко и др.

**Объект** данной работы: процесс занятий восточными единоборствами.

**Предмет:** мотивационная структура как средство профилактики на занятиях восточными единоборствами подростков 14-16 лет.

**Цель** работы состоит в том, чтобы рассмотреть факторы, влияющие на процесс социализации подростков 14-16 лет при занятиях восточными единоборствами.

**Гипотеза.** Заключается в предположении о том, что социализация подростков при занятиях восточными единоборствами и при влиянии субъективного и внешнего вида, она (социализация) может рассматриваться как социальный процесс. Для процесса характерны типы самоидентификации и совокупность мотивов. Представляющая собой мотивационную структуру этого процесса.

**Задачи** были определены в соответствии с поставленной целью, объектом и предметом работы:

1. Изучить литературные источники на данную тему;



2. Рассмотреть типы социализации подростков, ее основные этапы и мотивы.

3. Определить особенности взаимосвязи занятий восточными единоборствами, влияющие на процесс социализации подростков.

4. Проанализировать влияниеструктурных компонентов социализации подростков при занятиях восточными единоборствами.

Теоретико-методологическая основа. Теоретическую основу данной работы составил анализ трудов отечественных и зарубежных ученых по исследованию социальной среды молодежи и выявлению факторов, непосредственно влияющих на социализацию подростков при занятиях восточными единоборствами.

При написании данной итоговой квалификационной работы использовались следующие методы:

- системный теоретический анализ научной литературы по теме исследования;
- анкетный опрос подростков;
- беседа.

**Практическое значение** работы заключается в том, что результаты могут применяться в работе педагогов и тренеров с подростками по выявлению мотивов, для занятий восточными единоборствами. А также в частности адекватных стратегий достижения успеха в значимых сферах жизни, а также в разработке семинаров и тренингов, где подростки, получив теоретические знания, могут осваивать их на практике.

**Структура и объем** квалификационной работы состоит из введения, 2 глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Материал иллюстрирован 1 рисунком и 7 таблицами. Библиографический указатель включает 41 источник.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ 14-16 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

## **1.1 Мотивационная структура занятий восточными единоборствами, как средств социализации подростков 14-16 лет**

Мотивационная сфера личности представляет собой всю имеющуюся у человека совокупность мотивационных образований (мотивация, потребности и цели, интересы). У каждого человека мотивы имеют свою силу и проявления. Поведение в конкретной ситуации мотивируется не всяким возможным мотивом, а тем, который в данном случае наиболее связан с достижением цели. Когда цель достигнута, мотив уступает место другому проявлению [18;23].

Социальная среда, которая окружает подростка, оказывает значительное влияние на процесс социализации. Процесс социализации достаточно сложный период. Ведь он длится с самого начала и до конца жизни человека. Что же это такое?

Американский социолог Гиддингс Ф.Г. эксплицировал термин «социализация». Гиддингс Ф.Г. объяснил, что: «Процесс формирования личности, происходящий как в результате стихийного воздействия окружения, так и благодаря воздействиям общества согласно сознательному плану».

М. Андреева считает, что: «Социализация – это двусторонний процесс, включающий в себя, с одной стороны, усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, систему социальных связей; с другой стороны, процесс активного воспроизводства индивидом системы социальных связей за счет его активной деятельности, активного включения в социальную среду». Андреева М.А. провела исследование в вопросе, что: «Человек не просто усваивает социальный опыт, но и преобразовывает его в собственные ценности, установки, ориентации».

А.В. Мудрик, автор наиболее основательной теории социализации в отечественной литературе, определяет, что: «Процесс социализации следующим образом – это развитие человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры, что происходит во взаимодействии человека со стихийными, относительно направляемыми и целенаправленно создаваемыми условиями жизни на всех возрастных этапах» [27;29].

Социальная среда может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. К положительным сторонам влияния социальной среды мы можем отнести: активное общение со сверстниками, успехи в учёбе. Занятие спортом, уважение к старшим. Бережное отношение к традициям своего народа и т.д. К негативному влиянию мы можем отнести: алкоголизм, агрессивность, вандализм, жестокое обращение к окружающему миру, употребление наркотиков, курение, приобретение вредных привычек и т.д.

Работая над данным вопросом, мы изучили процесс социализации и его влияние для занятий **восточными единоборствами** на данный процесс у подростков 14 – 16 лет. И сделали вывод о том, что процесс социализации – это процесс усвоения и накопления новых знаний и навыков в определенных условиях. Также мы рассмотрели причины, оказывающие влияние на этот процесс при занятиях **восточными единоборствами** и то, как именно эти факторы оказывают влияние: духовные, экономические и демографические. Данные факторы оказывают разное воздействие на подростков, но каждый фактор, несомненно, важен и оставляет свой отпечаток на формировании личности[22;24].

И пришли к выводу, что подростки достигнут высокого уровня там, где будут наиболее благоприятные условия. Поэтому очень важно создать такие условия, в которых подростки смогут сформировать свои положительные взгляды на жизнь и жить на благо общества. Мы рассмотрели и сравнили 2 группы: 1 группа – подростки, увлекающиеся восточными единоборствами; 2 группа – подростки, увлекающиеся компьютерными играми.

## 1.2 Теоретическое исследование основных факторов социализации подростков

Социальная среда, которая окружает человека, оказывает значительное влияние на процесс социализации. Процесс социализации достаточно сложный период. Ведь он длится с самого начала и до конца жизни человека. Что же это такое?

Термин «социализация» учёные исследователи интерпретируют каждый по-разному:

- а) подросток, к какому слою общества он принадлежит, так он и усваивает те нормы культурных ценностей;
- б) дальнейшее развитие социально-культурного опыта;
- в) процесс усвоения норм поведения, присутствует данной социальной группе;
- г) процесс обучения, воспитания и т.д. присущих данной социальной прослойки;
- д) термин обозначающий, процесс развития в социуме, коллектива присуще подростку 14-16 лет.

Каждый индивид проходит определенные этапы социализации. У разных авторов различные точки зрения по поводу этапов социализации.

Рассмотрим некоторые из этих точек зрения.

Петровский А.В. выделил, что:

1. «Адаптация приходится на период детства. Социализация ребёнка происходит в семье, школе и среди своих сверстников. За период детства подросток формирует свой характер, привычки и т.д.»;

2. «Индивидуализация заключается в том, что подросток формирует отношение в обществе, что отличает характер друг от друга»;

3. «Интеграция – это, когда подросток 14 – 16 лет, выступает как лидер и как подчиненный».

Этот этап позволяет сделать наилучшее положение подростка в обществе, и реализовать себя, как субъекта.

Этапы социализации по Кольбергу Л. Он сделал периодизацию и распределил этапы. Колберг Л. выделил периодизации и описал: «Что связи с возрастом при формировании тех или иных навыков определяются по этапам». Им были выделены следующие этапы:

1. Преконвенциональный уровень: подчинение правилам, чтобы избежать за провинность – наказание;
2. Конвенциональный уровень: быть пай-мальчиком. Измеряется удовольствием;
3. Постконвенциональный уровень: поступать согласно своим принципам.

Когда подростки выражают своё мнение - это происходит зрелое понятие происходящего. Исходя, из своего высокого морального рассуждения появляется побуждение ответственности за своё нравственное поведения. Но этим в адрес Кольберга Л. замечания не кончаются. Кольберга Л. понимал, что: «Эти выставленные уровни не безупречны, старался вносить в свои теории разные корректировки».

Навыки и способности к сопереживанию могут происходить только при переходе от одного уровня к другому.

Социальная среда оказывает сильное воздействие на человека, влияет на его поведение, привычки, формирует его взгляды, характер, систему ценностей. Сам того не замечая, человек попадает под влияние своего окружения. Часто у него можно заметить привычки, манеру общения и особенности поведения схожие с теми, кем он окружен.

Социальная среда может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. К положительным сторонам влияния социальной среды мы можем отнести: активное общение со сверстниками, успехи в учёбе. Занятие спортом, уважение к старшим. Бережное отношение к традициям своего народа и т.д. К негативному влиянию мы можем отнести: алкоголизм, агрессивность, вандализм, жестокое обращение к окружающему миру, употребление наркотиков, курение, приобретение вредных привычек и

т.д.

Влияние на социализацию подростков в обществе связано со многими факторами. Один из факторов – это занятия восточными единоборствами.

Но, есть и другие факторы, которые влияют на социализацию подростков.

Один из важнейших факторов – это семья. Подросток выбирает в основном поведение и стиль жизни своих родителей. Семья это первая ячейка, на которую равняется подросток.

Следующий фактор, когда подросток находится среди своих сверстников. Они вступают в контакт между собой. Создают направления по интересам и своего возраста. Но не всегда окружению сверстников присуща дружеская атмосфера; физически более развитый ребёнок может подавлять менее развитых. На фоне таких проблем могут возникать некоторые сложности в процессе социализации такие как: замкнутость, появление различных комплексов, иногда возможны мысли о суициде.

Третий фактор: Обучение в школе, университете и других организациях. Там существуют свои законы, правила поведения и т.д.

Четвёртый фактор: СМИ. Воздействует на взгляды подростков, их поведение и т. д. Подростки зависимы от прессы, интернета, что не всегда положительно оказывается на их социализацию в обществе. Хочу заметить, что в современном мире данный фактор оказывает самое большое влияние, т.к. подростки всю информацию узнают именно из данных источников и проводят за телефоном/ ноутбуком большую часть времени. Подрастающее поколение очень легко ввести в заблуждение одной фразой, статьёй, прочитанной в интернете. Подростки легко готовы поверить в то, что происходит в Интернете.

Четвёртый фактор: Труд. В нём подросток тренирует свою силу воли, т.к. он не всегда хочет делать то, что ему предлагают.

Пятый фактор: Различные направления по интересам, тоже играют не всегда положительную роль. В различных организациях человек учиться

мыслить критически, развивает себя всесторонне. Также в таких организациях человек находит себе друзей, понимает своё предназначение в жизни и в дальнейшем успешно устраивает свою жизнь.

Выделяют еще одну классификацию факторов:

а) экономический фактор; больше всего влияет на подростков. Материально они плохо обеспечены, но желание иметь всё и сейчас очень хочется.

Так же из-за плохого материального положения молодые люди чаще всего недовольны своей жизнью, а те, кто материально хорошо обеспечен, высказывают больше удовлетворенности своей жизнью.

б) духовные факторы; в современном обществе усиливается процесс потери нравственных ориентиров, размывания традиционных норм и ценностей. Подростки в настоящий период находятся, как переходная и нестабильная социальная группа наиболее уязвима перед негативными тенденциями современности.

в) проблема «отцов и детей», если в семье происходят непонимания, конфликты, то это приводит к проблемам в процессе социализации, может возникнуть отклоняющее от норм поведение. Несмотря, что семья – это основная ячейка формирования в дальнейшем социализации подростков в социуме. Социализация подрастающего поколения происходит под общим воздействием всех процессов, происходящих в обществе.

В процессе социализации в лучшем случае подросток развивает свою индивидуальность, а в худшем становится «рабом» своего окружения и полностью подвержен влиянию со стороны.

Работая над данным вопросом, мы изучили процесс социализации и влияние социальной среды на данный процесс. И сделали вывод о том, что процесс социализации – это процесс усвоения и накопления новых знаний и навыков в определенных условиях.

Данный процесс обозначает совокупность всех процессов, благодаря которым подрастающее поколение усваивает систему поведения, которые позволяют ему функционировать как полноправный член общества.

Также мы рассмотрели причины, оказывающие влияние на подростков в процессе социализации и то, как именно эти факторы оказывают влияние: духовные, экономические и демографические. Данные факторы оказывают разное воздействие на молодежь, но каждый фактор, несомненно, важен и оставляет свой отпечаток на формировании личности.

И пришли к выводу, что молодёжь достигает более высокого уровня развития физического и психического там, где окружение предоставляет ему наиболее благоприятные условия. Если же окружение не предоставляет благоприятных условий — это, может стать причиной неадекватного поведения. Поэтому очень важно создать такие условия, в которых молодые люди смогут сформировать свои положительные взгляды на жизнь и жить на благо общества.

Таблица 1 – Различия в характеристиках мотивационной сферы (1 группа – подростки, увлекающиеся восточными единоборствами; 2 группа – подростки, увлекающиеся компьютерными играми)

Показатели методик	Средние значения		Т-критерий Стьюдента	Уровень знач.	
	1гр.	2гр.		p	
Потребность в достижении	15,09	12,03	5,76	0,000	***
Мотивация одобрения	7,83	9,74	-5,55	0,000	***
Мотив достижения	4,31	3,60	4,36	0,000	***
Мотив аффилиации	4,00	3,31	5,10	0,000	***
Мотив альтруизма	3,37	3,31	0,50	0,621	
Мотив влияния, доминирования	3,86	3,74	0,91	0,369	
Мотив саморазвития	4,23	3,97	2,28	0,026	*
Познавательный мотив	4,29	4,20	0,83	0,410	
Мотив агрессии	3,94	3,97	-0,18	0,855	
Направленность на	3,77	4,34	-3,86	0,000	***



материальные ценности						
Направленность на отдых	на	3,29	4,26	-6,59	0,000	***
Направленность на духовное развитие	на	4,31	3,34	6,40	0,000	***

Выявленные различия в характеристиках мотивационной сферы (1 группа – подростки, увлекающиеся восточными единоборствами; 2 группа – подростки, увлекающиеся компьютерными играми) представлены также на рис.1:

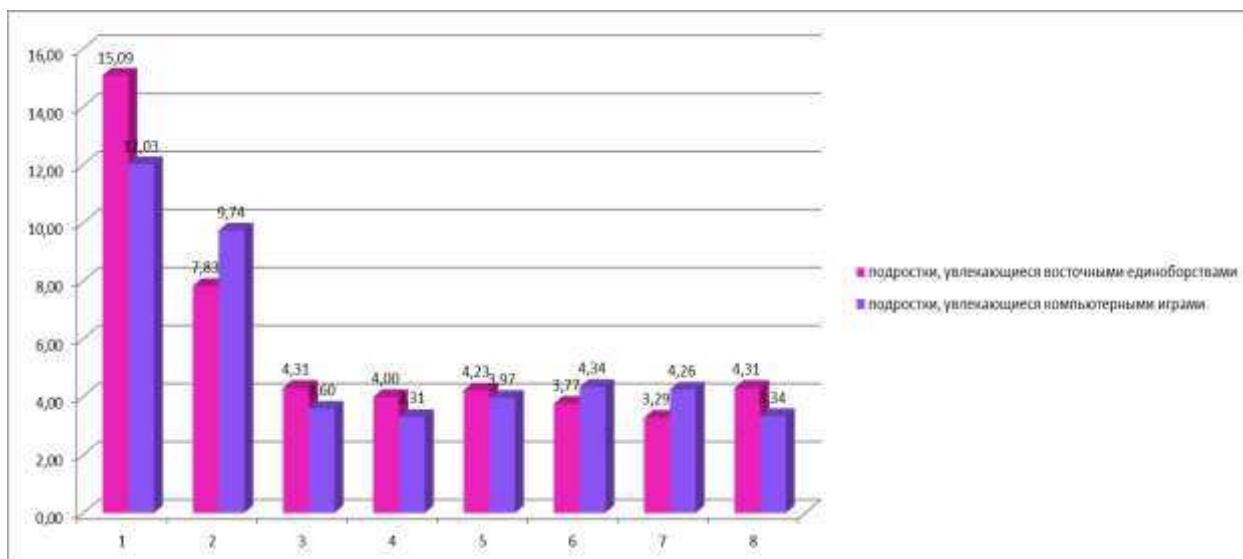


Рис.1 –Различия в характеристиках мотивационной сферы подростков  
Условные обозначения:1 - Потребность в достижении 2 - Мотивация одобрения 3 - Мотив достижения 4 - Мотив аффилиации 5 - Мотив саморазвития 6 - Направленность на материальные ценности 7 - Направленность на отдых 8 - Направленность на духовное развитие.

Анализируя выявленные различия в группах подростков, можно отметить, что у подростков, увлекающихся восточными единоборствами, обнаружены достоверно более высокие значения по показателям «потребность в достижении» (на уровне  $p \leq 0,000$ ), «мотив достижения» (на уровне  $p \leq 0,000$ ), «мотив аффилиации» (на уровне  $p \leq 0,000$ ), «мотив саморазвития» (на уровне  $p \leq 0,026$ ), «направленность на духовное развитие» (на уровне  $p \leq 0,000$ ).

То есть им, по сравнению с подростками, увлекающимися компьютерными играми, в большей степени свойственно стремление достигать высоких результатов, быть успешными в своем деле, выполнять его как можно лучше. Они стремятся заводить друзей, ценят дружбу, умеют вступать в кооперацию и сотрудничать. Это может быть связано с тем, что подростки занимаются контактным видом спорта, общаются, взаимодействуют.

Подростки, увлекающиеся восточными единоборствами, в большей мере по сравнению со своими сверстниками, увлекающимися компьютерными играми, способны осмысливать свои личные качества, с намерением развиваться, совершенствовать свои умения. Это может объясняться тем, что подросткам-спортсменам свойственна самодисциплина, более выраженный самоконтроль.

У подростков, увлекающихся восточными единоборствами, в большей степени выражена направленность на развитие духа, что может быть обусловлено необходимостью постоянного саморазвития в спорте, чтобы достичь определенных успехов.

У подростков, увлекающихся компьютерными играми, обнаружены достоверно более высокие значения по показателям «мотивация одобрения» (на уровне  $p \leq 0,000$ ), «направленность на материальные ценности» (на уровне  $p \leq 0,000$ ), «направленность на отдых» (на уровне  $p \leq 0,000$ ).

То есть им, по сравнению с подростками, увлекающимися восточными единоборствами, в большей степени свойственно стремление к одобрению со стороны окружающих, они, прежде всего, слушают не свой внутренний голос, а ориентируются на оценку, которую им дают другие люди. Это может быть связано с внутренней неуверенностью, отсутствием ясных ориентиров и целей подростков данной группы.

Рассмотрев все выявленные различия в характеристиках мотивационной сферы группах испытуемых, можно говорить о том, что:

1. Подростки, увлекающиеся восточными единоборствами, отличаются следующими характеристиками мотивационной сферы:

- стремление достигать высоких результатов, быть успешными в своем деле, выполнять его как можно лучше; стремление заводить друзей, вступать в кооперацию и сотрудничать;
- способность осмыслять свои личные качества, с намерением развиваться, совершенствовать свои умения;
- направленность на развитие силы духа, жизнестойкости.

2. Подростки, увлекающиеся компьютерными играми, отличаются следующими характеристиками мотивационной сферы:

- стремление к одобрению со стороны окружающих; ориентировка не на себя, а на мнение и оценку других людей;
- направлены на материальное обогащение и приятное времяпровождение без желания прилагать свои внутренние усилия для саморазвития.

Анкетный опрос представляет собой письменный вид ответов на вопросы, как правило, то есть без прямого контакта с подростком.

Обычно он проводится в двух случаях:

1. Когда надо опросить большое количество респондентов.
2. Респонденты должны подумать над ответами.

Метод анкетного опроса является универсальным, потому что комплексно решает определённые задачи. Он помогает получить более обширную информацию о том, что исследуется. Можно на основе ответов промоделировать мысленно ситуацию, основываясь на собственном опыте. Кроме этого можно проникнуть во внутренний мир людей и узнать об их мотивах, планах, стремлениях.

Анкета экономична по сравнению с другими методами. Кроме этого, анкетные данные поддаются различным методам математической обработки, поэтому анкетный опрос обладает широкими возможностями. Хотя, когда опрос не требует глубоких размышлений, анкета не оправдана. В таких случаях лучше разговаривать с глазу на глаз. В связи со сказанным выше:

анкетный опрос – это метод сбора первичной информации, предусматривающий письменное обращение исследователя к группе людей с вопросами, которые представляют изучаемую проблему, регистрацию и обработку полученных ответов собеседование.

Собеседование отличается от других методов получения информации тем, что ответы респондентов фиксируются не сразу после их получения (как в интервью), а после окончания беседы. Это даёт возможность общаться с респондентами более свободно, что повышает объективность полученных результатов. С ноября 2020 года по февраль 2021 года была проведена беседа с тренерами (восточные единоборства).

Изучение литературных источников на данную тему подразумевает изучение информации о происшедших событиях, наблюдениях за которыми уже невозможно. Изучение таких литературных источников позволяет выявить причину таких изменений. Источниками являются тексты, которые содержатся в протоколах, резолюциях, публикациях статических материалах, письмах.

Документация бывает официальной и неофициальной. Формы её изложения – письменная, статическая и фонетическая. Изучения складывается из внешнего и внутреннего анализа, что предполагает изучение формы и содержания. Таким образом, изучение документации – это совокупность методических приёмов, применяемых для извлечения из документальных источников социологической информации, необходимой при решении поставленных задач и цели.

После того как на основании общей гипотезы в связи с конкретной целью сформулированы задачи, можно продумать вопрос о том, какие потребуются применять виды экспериментов. Решение вопроса о видах и типах эксперимента зависит от ряда моментов: от цели и конкретной задачи и этапа работы над проблемой. Средства для изучения документации и т.п.

Изучив литературные источники на данную тему и, подводя итог, можно сформулировать следующие выводы:

1. Мотивация является стержнем поведения подростков, для занятий восточными единоборствами. Мотивация для занятий восточными единоборствами задает направленность, характер и способности личности, оказывая на них решающее влияние. В мотивах выражается отношение подростков к тому занятию, которым он занимается (положительное или отрицательное). Так как человеку свойственна активная позиция по отношению к миру, он является субъектом, преобразователем природы и общества.

2. Подростковый период представляет собой достаточно напряженный этап развития, связанный с высокой стрессовой нагрузкой. Подросток развивается не только физически, но и психологически. Мотивационная сфера, постепенно превращается во взрослость. В этот период идёт сопровождение повышенных требований со стороны взрослых. Но и развивается и формируется самосознания, самооценка себя. Также этот период связан с межличностными отношениями. В подростковый период повышается количество стрессовых факторов не только в семейных отношениях, но и в учебной, спортивной, творческой деятельности.

3. Увлечение спортом требует от подростков тщательного планирования: им необходимо искать лучшие способы достичь победы, выбрать лучшую стратегию и тщательно планировать достижение этой победы. Занятия восточными единоборствами оказывают особое влияние на развитие мотивационной сферы подростков. Благодаря присущим этому спорту особенностям, когда проходят соревнования, или тренировочная борьба. Это направлено на рекорд или победы над противником. Идёт максимальное напряжение всех физических и психических сил занимающихся во время этой борьбы. Без этого не добиться победы. Только при систематической, длительной, упорной тренировка, которая вносит серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия.

## ГЛАВА 2.ПРОЦЕСС СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ В СИСТЕМЕЗАНЯТИЙ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

### 2.1 Контекст социализации подростка: история и связь с единоборствами

Как протекает процесс социализации в межличностных отношениях подростков, интересует не одно поколение философов, педагогов и психологов. Эта тема давно находится в разработке учёных.

Как развивается личность, чтобы социализироваться в обществе? Философы XIX века предложили ряд теорий, в которых рассматривались различные причины взаимодействия личностей в общественном строе.

Разные философы и исследователи-учёные раскрывали понятие социализации. Такие как Г. Тардом, Ф. Гиддингсом и Г. Зиммелем и др . Но впервые научное понятия обосновал Э. Дюркгейм. Проведя ряд опытов, Дюркгейм Э. проведя исследования по этому вопросу, идоказал, что: «Надо различать предмет "науки о воспитании" от педагогических наук в целом, эти науки сильно отличаются».

Философы начало XX столетия, которые занимались исследованием значения термина «социализация личности», изучали этот термин в двух аспектах: первый, — когда к государству переходила единоличная собственность. Это будет называться «национализация»; во-втором значении «социализация личности» —это социализации человека.

Термин «национализация» сейчас практически не употребляется. Второй находится на слуху постоянно. Термин «Социализация»,применяется научными исследователямизнанийпо разному. Научные исследователи процесса поведения подростков в обществе трактуют выделения стадий и этапов, средств, механизмов, форм и т.д., каждый по-своему. Что для исследования этого процесса представляет определённые трудности.

Восточные единоборства рассматриваются в современном обществе как особенный вид и представляют реально развивающий в социальной прослойке современный спорт.

Труфанова Д.О. пришла к выводу, что: «Восточные единоборства в современном обществе в целом оказывают на взаимоотношения в коллективе позитивное влияние, находят всеобщее одобрение во взаимоотношений. Социальная прослойка одобряет тип поведения в социализации». Агафонова В.О. проведя определённые исследования и изучив восточные единоборства не только в России, вывела определение, что: «Как вид социальной деятельности, современные единоборства оказывают влияние на систему ценностных ориентаций занимающихся ими, обуславливая характерные изменения в ней у практиков разного возраста, имеющих различный стаж занятий и практикующих многие направления единоборств» [34]. Стрелков В.И. и др. определили понятие, что: «Когда-то восточные единоборства были неприемлемы в России, но в настоящее время их система требований к занятиям, включает в себя правила поведения в обществе, отношения к старшему поколению, защита слабых. Но система восточных единоборств также включает даже мировоззренческие взгляды. Всё это передаётся в процессе многолетних тренировок: от учителя (наставника) к ученикам».

Передельский А.А. обращает внимание как философ, на то, что: «Кто занимается восточными единоборствами, у них формируется особенный взгляд, на поведение в обществе. Молодёжь, которая занимается восточными единоборствами, вырабатывает свой философский взгляд и особое отношение к жизненным позициям. Философские взгляды, которые сформировались у подростков занимающихся восточными единоборствами, намного глубже и достойней, чем любая философия навязанная нашим обществом. Философские взгляды нашего общества затрагивают наш ум лишь поверхностно. Про институт восточных единоборств можно констатировать, что он является самым лучшим фактором социализации подростков 14 -16 лет при условии, что они будут регулярно заниматься восточными единоборствами. Поэтому этот институт заслуживает внимательное и изучающее отношение [32] .

Для глубокого изучения основу бакалаврской работы применяются различные методы, такие как: исторический, феноменологический и междисциплинарный. Применяя эти методы, можно занятия восточными единоборствами обрисовать как социализацию подростков в обществе. И выявить также составляющие характера проблем.

Чтобы изучить процесс социализации социально-философских терминов, который имеет специфические особенности намного шире, чем процесс.

Философско-педагогические аспекты восточных единоборств мы исследовали в одном контексте на определённом этапе.

Потом мы перешли от определённого этапа к раскрытию сущности философских взглядов восточных единоборств, что управляет ими. То есть, к более осмысленному объяснению философского поведения в восточных единоборств подростков 14 – 16 лет.

Перспектива такого подхода состоит в том, что он позволяет

«Перспективность феноменологического подхода состоит в том, что он позволяет видеть в ракурсе привычное поведение для подростка. Но можно его изменить исходя из педагогического опыта в социальном обществе жизни. По окончании исследования, мы можем предложить метод, чтобы претворить его в жизнь»[12].

Использование формы взаимодействия и интерпретации, для повседневной жизни, позволит далеко проникнуть в понятия социального мира, принимая выше исследованный подход.

Рассмотрев междисциплинарный подход, Щетинина С.Ю. установила, что: «Этот подход имеет принципиальное методологическое значение для изучения социальной реальности подростков 14 – 16 лет в ходе занятий восточных единоборств подростков»[40].

Это связано с тем, что социализация, как явление содержит много подводных течений.



Взаимосвязь и взаимозависимость неразрывно связаны с друг с другом. Они как социализация в обществе, определяют философское значение. Если правильно понимать, куда ведёт взаимосвязь, тогда социализация будет понятна. Но надо учитывать различные факторы и теоретические предпосылки.

Э.Фромму принадлежит определения в нашем понимании «феномен восточных искусств» в обществе. Фромм Э. проявил заслуги в выдвинутых идеях сравнительного философско-психологического анализа положений дзен-буддизма и психоанализа.

Э.Фроммизобрёл основной тезис, что: «Кризис западного человека, когда феномен, проявляется самоотчужденностью, автоматичностью, потерей связи с другими индивидами и природой, а также отсутствием смысла жизни».

Чтобы преодолеть кризисное состояние подросток при решении проблемы должен найти способ этого преодоления. Здесь должно учитываться личный характер, ситуация в котором оказался подросток.

Э.Фромм пришёл к выводам, что: «К таким моделям можно отнести благополучие, религию и самореализацию. Под благополучием он понимает достижение человеком полной зрелости, которое возможно лишь в той степени, в которой он открыт для окружающего мира и способен реагировать на него».

Если не учитывать заложенного в подростке потенциала и благополучие, то тогда нужно подразумевать «полное рождение человека».

Не надо забывать и о религии, она тоже относиться к человеческому существованию.

Э.Фромм высказал мнение, что: «Западный человек не находит в религии настоящего утешения по той причине, что часто вместо того, чтобы верить в Бога, он лишь думает о нём». Предполагается, в религиозном отношении, что надо провести большую работу по очищению организма и души, чтобы подготовить её «к вознесению в мир иной».

Д.Т.Судзуки утверждает, что: «Эту цель и отвергает дзен, провозглашая самоценность жизни. В этом случае смысл земного бытия человека – жить не во имя завтрашнего рая, а предаваясь самосовершенствованию».

Большинство религий, которые были связаны с восточными единоборствами, совмещали смешение синтоизма, даосизма, буддизма и конфуцианства.

Они были в различных направлениях и школах восточных единоборств и оказывали характер влияния на основные положения духовной практики.

Но все направления религий неразрывно были связаны с третьей моделью существования: самореализацией. Постижения философских взглядов восточных единоборств может и становится способ самореализации подростков на занятиях.

Многие философы, такие как Э.Фром, Д.Т.Судзуки и др. по истечению своих исследований доказали, что «Приобщаясь к практике восточных единоборств и их духовным аспектам. Западный человек находит в ней то, без чего страдал на протяжении многих веков: освобождение собственного сознания и возможность жить естественной и в то же время нравственной жизнью».

## **2.2 Восточные единоборства как средство профилактики процесса социализации подростков 14-16 лет**

В настоящее время все больше для подростков, чтобы решить их проблемы, практикуется вовлекать их в занятия восточными единоборствами. Восточные единоборства являются мощным средством социализации подростков 14-16 лет для общества. На занятиях подрастающее поколение постигают не только приёмы единоборств и т. д., но и азы философского мышления. Также происходит налаживание контактов во время занятий восточными единоборствами и на отдыхе [1].

Торговкина Н.С. пришла к согласию с другими философами, что: «Социализация – является сложным социальным явлением в практике восточных единоборств, она имеет свои философские идеи, основанные на принципах древней китайской метафизики. С помощью принципов обеспечивается сохранение идентичности восточных единоборств».

Торговкина Н.С. доказала своей теории, что: «Институт восточных единоборств как один из факторов социализации человека, поскольку они предоставляют возможность для самореализации и развития и позволяют раскрыть человеку свою собственную природу, развивать духовные качества»[37].

Каким видом восточными единоборствами занимается подросток и, какой срок, изменяется отношение подростков 14-16 лет к ценностным ориентациям. Существенно меняется различия в структуре: в желании и поведения занимающегося. Каким видом практики восточных единоборств занимается подросток, от этого появляются различия по отношению к ценностям жизни.

Если подросток занимается традиционным видом единоборств: то в этом виде ценится на первом месте – общение, помощи и внимательности окружающему их обществу. Узнавания всего нового, что происходит вокруг и во всём мире.

А вот занятиями контактно-спортивных вид единоборств, подростки на первое место ставят славу, материальный достаток и конечно отличные перспективы для развлечений и отдыха.

В современном мире повышается рейтинг у подростков к занятиям восточными единоборствами. Педагоги, психологи, социологи проводят исследования, пишут монографии, книги, учебные пособия и др. Но государственная система России к восточным единоборствам, как к спортивному явлению, считает этот момент неважным. Государство не уверено, что восточные единоборства положительно влияют на

социализацию подростков в обществе. Наверно поэтому развитие восточных единоборств, имеет свои определённые проблемы.

Философские основы в своих трудах раскрывали такие отечественные учёные, как: Н.В. Абаева., А.А. Долина, В.В. Малявина, А.А. Маслова.

Все виды восточных единоборств берут начало в китайской метафизики. Они описаны в работах таких учёных, как: Л.С. Васильева, В.Е. Еремеева, А.М. Карапетьянца, А.И. Кобзева, А.Е. Лукьянова, А.С. Мартынова, Вэньдзя Мо, Фэн Ю-ланя и др.

Восточные единоборства одно из самых непростых социальных явлений. Они имеют философские корни, которые уходят вглубь веков. Все правила поведения на тренировках по восточным единоборствам и общению в обществах находятся в принципах китайской метафизики, таких как: «Цикл у-син, «Тай цзи», «Восемь триграмм», натурфилософская концепция «инь-ян». С помощью этих обязательных правил поведения, сохраняются традиции и опыт тренировок восточных единоборств.

«Социализация» подростков 14-16 лет в обществе, средствами восточных единоборств – это не приспособление к жизни в обществе. А процесс активного полноценного общения, со своими устоями и правилами.

Занятия восточными единоборствами развивают у подростков принятия философских идей этих единоборств. Помогают ему в самореализации, и развиваться духовно и т.д.

Великий китайский философ, Фэн Ю-ланя экспериментировал, что:

«Практика восточных единоборств неразрывно связана с воспроизведением или как его ещё называют – «мимесис». Воспроизведение или ещё можно назвать подобие – это всё направлено, на уже существующие и устоявшиеся правила восточных единоборств. С их помощью передаются знания культуры восточных единоборств из поколения в поколение. Чтобы сохранить все эти правила и традиции в происхождении процесса освоения подростком норм «социализации» в обществе, или как называется по-научному – «инкультурация». Очень важны «миметические процессы». Что

это такое: «Мимесис (подражание) является механизмом взаимного влияния людей, в результате которого они приобретают сходное мировоззрение, сходные стереотипы и модели поведения и, в результате этого, осуществляют сходные социальные практики, в результате чего идентифицируют себя как представителей одной общности».

Только при помощи подражания может произойти успешный процесс обучения всех двигательных физических движений в восточных единоборствах.

Вэньдзянь Мо, китайский учитель восточных единоборств, придерживался своих взглядов, и доказал, что: «Процесс приобщения индивида к культуре, усвоения им существующих привычек, норм и паттернов поведения, свойственных данной культуре».

Суть восточных традиций проявляется в поведении, личности преподавателя (учителя). Идеал включает в себя: знания, технику и неординарную личность учителя.

Важными социальными практиками в восточных видах единоборств мы определяем перформанс и ритуал.

Для чего нужны все эти поклоны и ритуалы в современных восточных единоборствах? Пережиток ли это прошлого, дань традиции или необходимость?

Ритуалы сопровождают нашу жизнь ежечасно, порой мы даже не замечаем их, настолько они плотно вплелись в наше понимание мира, что они кажутся, чем-то само собой разумеющимся. «Присесть на дорожку», переплюнуть через левое плечо, и даже атеисты, волей не волей, а вспомнят Бога себе, когда что-то пойдет не по плану. Все это кажется нам естественным, и поэтому ритуалы, появившиеся, в иной культуре вызывают в нас неподдельный интерес, а у кого-то и отторжение.

Нам не просто понять, зачем эти люди в «белых пижамах» говорят много странных слов на восточных языках, почему покидая зал тренировки, кланяются пустому помещению? И порой возникает еще множество таких вопросов, и, придя на тренировку, кто-то мирится с этим и принимает

правила, а кому-то это кажется противоестественным и он покидает зал навсегда.

Чтобы лучше понять это, нужно обратиться к корням. Все ритуалы это квинтэссенция культуры, в которой они зародились. В первую очередь ритуал помогал упорядочить общество, определяя границы, в которых люди, живущие в этой культуре, могут взаимодействовать друг с другом.

Фундаментальные отношения во всех культурах одинаковы: уважение к старшим, сыновний долг, преданность своему роду (стране, сюзерену), сбережение чести и т.д. Меняются лишь способы выражения этих отношений.

Складываясь тысячелетиями, далеко от европейских цивилизаций, развиваясь под влиянием философии Конфуция, Буддизма, Даосизма и традиционных верований, ритуалы Азии приобрели, уникальное своеобразие, но вместе с тем сохраняя в основе те же принципы что и во всем мире.

Рассмотрим аспекты воинской культуры, поскольку именно эта культура лежит в основе современных ритуалов в боевых искусствах. Воинская культура, оформлявшаяся тысячелетиями, в конечном итоге стала представлять собой «закрытый клуб», в который могли вступить лишь избранные.

Подобные процессы происходили во всех уголках мира на определенном уровне развития общества, когда появилась крупные общественные образования, вроде племен, объединенных не столько родственными связями, сколько географическими и языковыми узами, тогда зарождались древние формы государственности.

Естественно, что подобные процессы происходили на земле неравномерно. Но как бы то, ни было, в каждой культуре, в свое время, сложился образ воина как особого человека.

И поскольку воинское ремесло требовало отдельных навыков, то стали формироваться специализированные воинские коллективы. А внутри этих закрытых воинских коллективов, под влиянием господствующей культуры и

религии складывались особые ритуалы, или лучше сказать, нормы поведения, традиции.

Древняя воинская традиция, если говорить современными терминами, это как «Устав Вооруженных Сил», только передающийся в устной форме, и закрепленный как ритуальные действия, который описывает каждую грань взаимоотношений внутри коллектива.

Сейчас, когда большинство восточных единоборств приобрели спортивный статус. От личных боевых навыков не зависит судьба клана. А о групповых действиях в строю и говорить не приходится, эта грань отходит на второй план. Хотя в тех залах, где практикуют работу с оружием, часть этих норм поведения по-прежнему актуальна, так как, описывает способы безопасного взаимодействия с оружием.

Еще свою актуальность не утратил вопрос взаимодействия старшего и младшего, или, если сказать более емким словом — субординации.

Таким образом, часть ритуалов, которые вы можете видеть на тренировке, нужна для создания и поддержания дисциплины, без которой хорошей тренировки не бывает.

Но, остается еще часть действий, которая имеет под собой сакральный фундамент. Войдя в зал, пусть даже и пустой — поклон, выходя — поклон, портрету патриарха основателя — поклон.

Большинство людей, сбивает с толку именно большое количество поклонов, казалось бы, по самым не явным поводам, но стоит взглянуть шире, все встает на свои места, а самое главное, находит отклик и в нашей культуре.

Каждая культура пропитана уважением к старине, и предкам, мы каждый год вспоминаем значимых деятелей культуры, великих полководцев, ученых. В каждой семье есть предки, которыми, так или иначе, гордятся. Поэтому нет ничего удивительного в том, что адепт того или иного стиля единоборств выражает уважение главе школы или основателю стиля, который, как правило, «присутствует» в зале в виде портрета. В конце

концов, для человека который часть жизни тратит на изучение единоборства, основатель стиля не может быть кем-то маловажным. Что касается поклонам пустому залу, то тут сокрыта гораздо более глубокая философская концепция.

Совершая поклон, кланяются не пустоте, а всем тем людям, которые когда то тренировались, которые тренируются и тем, кто будет тренироваться в этом зале. Это проявление уважения к труду всех людей, однажды вставших на путь изучения единоборств, в том числе и к себе. Эти два примера, хоть и наполнены сакральным смыслом, но в итоге несут педагогический аспект, развивая чувство самоуважения и взаимоуважения, они формируют в адепте необходимые морально-волевые качества.

Через чувство взаимоуважение — чувство ответственности, через почтение патриарха — культуру сбережения традиции, развивая самоуважение, воспитывается стойкость характера.

В единоборствах, которые ведут, свое происхождение из традиционных форм борьбы нет и не, может быть ничего лишнего. С течением времени, смене эпох, единоборства приобрели статус спорта. Многие вещи, как не эффективнее или травмоопасные были оставлены «за бортом», или превратились в малопонятные движения. Так же и ритуал, из важной, с точки зрения обучения и воспитания основы, превратился в повседневную, пустую, рутину.

Стоит ли придерживаться ритуалов сейчас? Если выполнять их как форму, просто потому что так сказано — то нет, в конце концов «традиция это передача огня, а не поклонение пеплу». С другой стороны, если вы понимаете «наполнение», то и формы можно не придерживаться, форма, в этом случае становится удобным сосудом для передачи знания новичкам.

Теоретическая значимость. Проанализирован базовый социально-философский компонент внутренних стилей дальневосточной культуры, способствующий совершенствованию взглядов, подходов на современные



виды восточных боевых искусств, развитых в России. Результаты дополняют знания в области теории и методики восточных видов единоборств.

**Формирование потребности в занятиях** восточными боевыми искусствами может осуществляться по следующим направлениям: создание особенной спортивной среды; коррекция теории о знаниях по восточным боевым искусствам. Эффективность процесса занятий восточными боевыми искусствами зависит от соответствия поставленной цели спортсмена и, полученных результатов. Большую роль играет, какое воспитание получил в процессе тренировочного процесса. Немаловажную роль имеет: особенность подростка, его возраст и какой вид восточных единоборств он выбрал. Также, какой мастер (учитель) обучения восточных единоборств у него был.

Особенности самосовершенствования в процессе занятий восточными единоборствами. Это может быть: физическое способность, которая зависит от индивидуальных особенностей, реализация двигательных способностей. Так же, как подросток в процессе тренировки будет расходовать свои силы.

С самых древних времён сама жизнь заставила людей бороться за своё существование, что и является истоком единоборств. Люди, вынужденные выживать в достаточно сложных ситуациях, создаваемые другими людьми, так или иначе, приходили к пониманию важности различных видов единоборств. Восточные единоборства – это не что иное, как поединок двух людей без применения огнестрельного оружия. Для каждого вида восточного единоборств существуют свои собственные правила, которые должны неукоснительно выполняться участниками данного единоборства, выполняя которые необходимо победить противника. Единоборство – это спорт, в котором участвуют два человека. Однако и единоборства бывают боевыми. Когда человек направлен на выживание в экстремальных условиях, а не на получение спортивных результатов при соблюдении строгих правил.

Основной привлекательностью восточных единоборств является обеспечения личной безопасности в различных жизненных ситуациях. Занятия восточными единоборствами развивают очень важные качества,

такие как настойчивость, смелость и ещё ряд положительных качеств. Также, эти занятия располагают к индивидуальному подходу к каждому подростку. Что очень важно для подростков, лишенных внимания взрослых. Коллектив восточных единоборств – это единая семья, в которой можно рассчитывать на товарищескую помощь и психологическую поддержку как жизненную, так и спортивную – во время занятий и соревнований.

Но есть и другое мнение. Отдельные авторы считают, что занятия восточными единоборствами могут способствовать развитию агрессивности, самоуверенности. К сожалению, интересы некоторых подростков к занятиям восточными единоборствами подогреты агрессией к сопернику. Это связано с тем, что возросла преступность в стране, а отсюда желание защитить себя и своих близких, отстоять своё индивидуальное пространство.

В настоящее время увлечение восточными единоборствами усиливается. Естественность, доступность, эмоциональность, высокое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение – всё это отличительные аспекты социализации подростков, занимающихся восточными единоборствами. Занятия формируют необходимые жизненные позиции, содействующие интеллектуальному, эстетическому воспитанию, укрепляющему здоровье, развивает телосложение, вооружает объёмом специальных знаний и технико-тактических действий.

В современных условиях «социализации» общества, восточные единоборства находятся на пике популярности. Ценятся как показатель не только физической культуры и спорта, но и как ценность и достояние общества.

Почему подростки всё чаще выбирают восточные единоборства? Они не задумываются для создания специального эффекта социальной значимостью этого вида занятий. Они идут, чтобы повысить свою значимость среди подростков своего возраста. Продемонстрировать свою физическую готовность. Похвастаться своим внешним видом, красивой и яркой формой и т.д.

Но, чтобы всё это превратилось в социально значимое и стремление не только к физическому совершенствованию, но приобрело и философские знания и умения. Чтобы это всё соединилось воедино, надо, чтобы присутствовала квалификация и педагогическое мастерство тренера. И желательно практика.

На занятиях по восточным единоборствам подросток все быстро перемещается: «Участие в парах, отрабатывая мастерство по груше и т.д.», но и увеличивается внешний физический вид. Обеспечена быстрая реакция. И могут, при длительных занятиях восточными единоборствами находить выход из любой сложившейся ситуации.

На тренировках большое внимание уделяется общефизической подготовке, отработкам защит от различных ударов, маневренности. В результате этого, на соревнования воспитанники выходят уверенно и с огромным желанием. В итоге имеем:

*1. Хорошую физическую форму.* Техника восточных единоборств составляет треть времени на занятии. Остальные 2/3 – это интенсивные упражнения, укрепляющие мышцы, тренирующие мышцы и препятствующие появлению избыточного веса.

*Дисциплинированность.* В основе любого боевого искусства лежит дисциплина – умение справляться с эмоциями, мыслить здраво, оценивать свои возможности и подавлять агрессию. Любой вид восточного единоборства также учит слушать старших (тут важно подобрать тренера, вызывающего доверие у родителей).

*Коммуникабельность.* На групповых тренировках общение с другими подростками – это часть процесса. Подростки учатся прислушиваться друг к другу, общаться без лишних эмоций. Кстати, как ни парадоксально, но боевые дисциплины повышают эмпатию – способность сопереживать. Занятия восточными единоборствами для подростков будет прекрасным способом выработать сильные качества характера. Любой вид восточных единоборств показывает философское учение: когда занимающиеся

долгопостигают азы философских учений, которые учат быть честным, смелым, помогать неимущим и слабым. Преодолевать трудности, находить выход из любого трудного положения, а не игнорировать эту ситуацию.

По результатам опроса родителей воспитанников. Через полтора года после начала занятий восточными единоборствами отмечена положительная динамика:

1. заметно повысилась физическая подготовка ребенка - ответили 92% респондентов;
2. произошло улучшение дисциплины ребенка - отметили 68% респондентов;
3. уменьшение агрессии у ребенка, и повышение эмоциональной стабильности - отметили 64% респондентов;
4. развитие навыка самообороны отметили 77% опрошенных.

При этом совершенно не обязательно заниматься восточными единоборствами на профессиональном уровне и участвовать в соревнованиях.

Хотя, если подросток проявит амбиции и захочет заработать медаль, тренер займется его подготовкой и сведет все риски к минимуму.

Польза занятий восточными единоборствами для подростков:

1. Развитие физической силы и выносливости;
2. Проработка всех групп мышц и гармоничное общее физическое развитие;
3. Выработка лидерских качеств, уверенности, спокойствия;
4. Улучшение дисциплины. Повышение уровня внутренней ответственности;
5. Уважение к противнику, эмоциональная стабильность.
6. Практический реальный навык самообороны

Если вы хотите укрепить здоровье, реализовать избыточную энергию, воспитать характер и привить дисциплину – восточные единоборства станут хорошим выбором.

Все занятия восточными единоборствами содержат в себе большие возможности самосовершенствоваться, самовыражаться и самоутверждаться. Восточные единоборства, кроме того, что учат уважать и почитать окружающее общество, они (восточные единоборства) ещё не только обучены преодолевать трудности, но и помогать другим выходить из критических ситуаций.

Восточные единоборства — это эффективные занятия. Поэтому специалисты физической культуры советуют ими заниматься серьёзно, а не просто увлекаться [33].

Единоборства востока — яркие и увлекательные занятия, в них присутствуют не только образовательные, оздоровительные, но и воспитательные.

Мексика, Монголия, США, Япония, Финляндия и др. в этих странах стало основанием для внедрения в учебные программы занятий восточными единоборствами.

Специалисты физической культуры и спорта отмечают, что этика и мораль неразрывно связаны с восточными единоборствами. Всё это не как необходимые предпосылки внешнего атрибута, а в этом направлении — присутствует определённый «дух», образ мыслей и чувств.

Честная спортивная борьба, нравственность, нормативные требования всё это предъявляется к занятиям восточными единоборствами. В первую очередь, всё это предъявляется к её участникам.

Квинтэссенция — спортивная этика, честные состязания по установленным правилам, повышенная забота субъектов субкультуры о внешности, самосознание, это смысл, сущность, основа восточных единоборств. Всё это приоритет честных соревнований единоборств Востока. Правило обязательное для восточных единоборств — внешний физический вид выступающих.

Утверждённые правила, и нормативы спортивной деятельности предъявляют к её участникам нравственные требования, заключающиеся в

соблюдении принципа честной спортивной борьбы. Спортивная этика как квинтэссенция основных моральных положений обозначает приоритет честного состязания по установленным правилам, повышенную заботу субъектов субкультуры о внешности, выступающей главным фактором атрибуции, культурного самосознания и идентификации (физический облик, одежда, тип физических действий).

Занятия восточными единоборствами предъявляют к спортсмену особые требования. Искусство единоборств состоит, прежде всего, в умении контролировать ситуацию и формировать её в свою пользу. Это умение пригодится подросткам в дальнейшей жизни, что способствует более успешной социализации. В этом случае внимательность, рассудительность приобретают значение. Чтобы побеждать, необходимо иметь высокий уровень скоростно-силовых качеств, выносливость и быстроту. Разносторонний эффект тренировки восточных единоборств делает его важным средством физического воспитания.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе, согласно цели и задачам, изучались особенности мотивационной сферы подростков с разными увлечениями.

Была рассмотрена суть теоретической части, исследования, выяснена суть таких аспектов как: мотивационная сфера личности: понятие и подходы к ее изучению, личностные особенности подростков, занимающихся различными увлечениями. Проведён анализ по литературным источникам по поставленным задачам, который показал, что изучение мотиваций подростков, для занятий восточными единоборствами, является основой теоретического и практического исследования, в этот период происходит личностное и профессиональное самоопределение, как важнейшая задача возраста.

Подводя итог проделанной работы, можно говорить о том, что предложенная гипотеза нашла свою суть. А именно, характеристики мотивационной сферы в группах подростков с разными увлечениями обладают значимыми различиями: подростки, увлекающиеся восточными единоборствами, отличаются стремлением достигать высоких результатов, быть успешными в своем деле, выполнять его как можно лучше; стремление заводить друзей, вступать в кооперацию и сотрудничать; способностью осмысливать свои личные качества, с намерением развиваться.

Подростки при занятиях восточными единоборствами не только совершенствуют свои умения, но и занимаются развитием силы духа, учатся выживать в этом жестоком мире. Подростки, которые увлекаются компьютерными играми, в первую очередь стремятся к положительной реакции со стороны окружающих; то есть не на себя, а на мнение и оценку окружающих людей; их желание в первую очередь на материальное благополучие и приятный отдых. При этом нет, не прилагать свои внутренние усилия для саморазвития. Обозначая перспективы возможных дальнейших путей исследования мотивационной сферы с разными

увлечениями, можно отметить значимость исследования и характер ценностей по отношению к жизненным позициям подростков. Конечно, всё это индивидуально для каждого индивида.

По окончании нашей работы были описаны практические советы, которые могут применять не только тренера восточных единоборств. Но и педагоги общеобразовательных школ, для мотивации у подростков формирования и развития их «социализации» в обществе.

Увлечение и серьёзность занятий восточными единоборствами, среди подростков 14-16 лет — можно сказать, что это исключительный феноменальный случай. Работая над темой «Влияние занятий восточными единоборствами на процесс социализации подростков 14-16 лет», были подняты проблемы популярности восточных единоборств на территории России. Рассмотрена специфика единоборств Востока. Определили этапы развития единоборств, выявлены причины распространения среди подростков 14-16 лет.

В ходе нашей работы проштудирована теоретическая литература, после её изучения был выведен анализ трудов отечественных и зарубежных ученых, тоже интересующиеся этой проблемой. На этой основе вывели следующие основные решения:

На основе рассмотренных социологических источников мы можем сделать следующие выводы:

1. Что восточные единоборства, для России имея свои особенности, позволяют говорить, что особый стиль занятий, отличаются от занятий в других странах.
2. Восточные единоборства решают ряд социально-культурных проблем российской молодежи. Помогают преодолевать проблемы одиночества и социализации, а также находить новых друзей.
3. Восточные единоборства участвуют, чтобы подростки смогли побороть свои внутренние страхи и неуверенности. Повышается самооценка.



4. Совмещение физического развития с философскими взглядами позволяют усиливать эффект возникающий в тренировочном процессе. Философские убеждения, полученные в процессе занятий восточными единоборствами для подростков в комбинации с физической активностью - лучшая профилактика депрессий, суицидальных мыслей.

5. Популяризация единоборств Востока среди подростков 14-16 лет в российском обществе — это, влияние не только массовой культуры и СМИ. Это ещё и идеальный путь к здоровью и красоте.

Также, по результатам изучения литературных источников на данную тему, была подтверждена гипотеза, выдвинутая во введении бакалаврской работы.

Таким образом, занятия восточными единоборствами среди молодежи в России носит сопряжённый и интегральный характер. Охватывает несколько областей применения для «социализации» подростков в обществе. Являются разносторонним явлением, которое одновременно будет очень интересным для изучения во все времена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - Москва: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Армстронг, М. Практика управления человеческими ресурсами. - СПб.: Питер, 2012. - 825 с.
3. Асеев, В.Г. Мотивационная регуляция поведения личности. - М., 2012. - 159 с.
4. Бабинцев, В.П. Российская молодёжь: социализация как социальная адаптация // Научные ведомости Белгородского Государственного университета. 2016. № 17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rossiyskaya-molodezh-sotsializatsiya-kak-sotsialnaya-adaptatsiya>
5. Баранов, Л.Г. Тестирование в спортивных единоборствах Учебно-методические материалы./Л.Г.Баранов // Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2015. - 80 с.
6. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности. - М.: Директ-Медиа, 2014. - 612 с.
7. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, Олимпийская литература, 20016. - 302 с.
8. Ботникова, А.С. Проблема социализации молодёжи /А.С. Ботникова, Л.В. Скотневская // Интерактивная наука / Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». - Чебоксары. - 2017. - №4(14). с.95 -97.
9. Бочкарева, О.А. Новые подходы в формировании групповой сплоченности в спортивных играх // Теория и практика физической культуры. - 2009. - №9. - С. 27-29.
10. Бурлаков, А.Ю. Направленное использование приемов единоборств, методов физической культуры и боевых искусств Востока при

подготовке юношей (14-17 лет) к рукопашному бою: дис. ... канд. пед. наук / А.Ю.Бурлаков; РГПУ им. А.И.Герцена. –СПб., 1999. – 294 с.

11. Волкова, Е.Н. Проблемы социализации Российской молодёжи: Социальные риски и девиации /Е.Н.Волкова[и др.]// Петербургский психологический журнал/ Санкт-Петербургский государственный университет.- СПб.-№15 – с. 70-91.

12. Воронов,И.А.Психотехникавосточныхединоборств(Восточно-Азиатскаяклассическаяконцепцияпсихологическойподготовкиединоборцев) / И.А.Воронов. - Минск.:Харвест,20015. - 432 с.

13. Воронов, И.А. Секретные боевые искусства Китая. - СПб.: Б&К, 2000. - 242 с.

14. Восточныеединоборства./Авт.-сост.М.Гута.- М.: АСТ,2000.- 160 с.

15. Галицын, С.В. Теоретические аспекты оптимизации физического состояния и профилактики негативного поведения подростков различных типологических групп в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2010. – №1. – с. 32-36.

16. Гончаров, Ю.В. К вопросу об актуализации существующей проблемы агрессии в современном спорте // Спортивный психолог. – 2009. – №2. – С.14-16.

17. Дмитриенкова, Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск, 2010. – 298 с.

18. Додонов, Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности. – М., 2012. – 272

19. Егоров, В.В. Спортивные игры в школе как средство физической подготовки, 2012 // [Электронный ресурс]: <http://festival.1september.ru/articles/525202/>

20. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Ю.Д. Железняк, П.К.Петров //Издательский центр «Академия». —2002.-264 с.

21. Запольский, А.С. Образование и средства массовой информации как фактор социализации современной молодежи/А.С.Запольский. — СПб:ГУП,2018.-464с
22. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2012. – 512 с.
23. Келишев, И.Г. Спортивная направленность личности: личность и спорт. – М., 2009. – 240 с.
24. Колесников, А.А. Спортивная борьба. Современные основы техники и методики тренировки: метод, пособие / А.А.Колесников; УралГАФК. - Челябинск, 1999. - 32 с.
25. Костяева А.С. Тайные общества Китая в первой четверти XX века. - Москва., РАН, 1995.
26. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борца/Е.Я.Крупник, В.Л.Щербаков //Москва «Советский спорт».-2014.-176с.
27. Литманович, А.В., Штучная, Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2018.-№ 12.
28. Маслоу, А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2013. – 352 с.
29. Митев, П.Э. Социология лицом к лицу с проблемами молодежи. М.: София, 1983. С. 54.
30. Никифоров, Ю.Б. Опыт применения психорегуляции в подготовке дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: ФиС, 1985.
31. Пензин, А. // Рус.ж-л: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.russ.m/layout/set/print/Книга-nedeli/Antropologicheskij-minimalizm-Valeriya-Podorogi> (дата обращения 20.08.2010).
32. Передельский, А. А. Становление социально-педагогической системы единоборств и ее развитие в современных условиях: Автореф. дис. ... д-ра. филос. наук / А. А. Передельский. - М., 2008. - 30 с.
33. Сафощин, А.В., Стрелков, В.И., Агафонова, В.О. К вопросу об особенностях развития личности в практиках восточных единоборств

34. Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта/ В.И.Столяров, А.А. Передельский, Н.Н.Башаев // Издательство «Советский спорт». -2015.-464 с.

35. Стрельникова, И.В., Глазкова Н.В. Комплексное исследование психофизиологических характеристик спортсменов командно-игровых и индивидуальных видов спорта // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2014. – №2. – С. 68-72.

36. Торговкина, Н.С. Восточные единоборства как фактор социализации в современной России: философский подход

37. Труфанова, Д. О. Единоборства в современном обществе: ценностная социологическая концепция [Текст] / Д. О. Труфанов // XVI Уральские социологические чтения - социальное пространство Урала в условиях глобализации - XXI век. Материалы международной научно-практической конференции -Челябинск: Центр анализа и прогнозирования, 2016. - Ч. 1. - С. 67 - 72.

38. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ(последняя редакция)[Электронный ресурс]. – Москва, 2018. – Режим доступа: <Http://www.zakon-ob-obrazovanii.ru>

39. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер, 2013. – 860 с.

40. Щетинина, С.Ю. Феномен физической культуры и спорта в социализации личности/С.Ю. Щетинина // Автономия личности.- 2015.№2(4).— с. 40

41. Яковлев, В.П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №5. – С. 25-28.

Таблица исходных данных

(подростки, увлекающиеся компьютерными играми)

№	Потребность в достижении	Мотивация одобрения	Мотив достижения	Мотив аффилиации	Мотив альтруизма	Мотив доминирования	Мотив влияния, саморазвития	Мотив познавательный	Мотив агрессии	Направленность на отдых	Направленность на духовное	Направленность на отдушину
1	10	11	3	2	3	3	4	4	3	5	5	3
2	11	9	4	3	3	3	4	5	5	4	4	3
3	12	12	4	3	3	4	4	5	5	4	4	4
4	16	10	3	3	3	4	4	4	4	5	5	3
5	15	8	3	3	3	4	4	4	3	5	5	3
6	14	12	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3
7	12	11	3	3	4	5	5	4	4	4	4	3
8	13	10	4	3	4	3	4	4	4	4	5	3
9	10	9	3	4	3	3	4	4	4	5	4	4
10	15	12	4	3	3	4	4	4	4	5	4	3
11	11	9	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4
12	9	9	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5
13	10	13	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3
14	11	12	3	3	3	4	5	4	3	4	5	3
15	9	10	3	3	3	3	5	5	4	5	3	3
16	12	12	5	4	3	4	3	5	5	3	5	4
17	10	8	3	4	4	3	4	4	5	4	4	3
18	14	9	4	4	3	5	3	4	4	5	3	3
19	12	11	5	3	3	3	3	4	5	4	4	3
20	19	10	3	3	3	4	4	4	4	4	5	3
21	10	9	3	3	4	4	4	4	3	4	5	4
22	13	8	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4
23	9	7	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3
24	13	8	3	3	3	4	5	4	3	5	4	3
25	15	9	4	3	4	4	4	4	3	5	5	3
26	11	12	5	4	4	3	4	4	3	4	3	5
27	10	10	3	4	4	4	4	5	5	4	4	3
28	9	9	3	4	3	3	4	4	4	3	5	3
29	14	7	3	4	3	4	3	4	4	5	5	3
30	12	8	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4
31	11	9	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3
32	13	11	4	4	3	4	4	5	4	4	3	3
33	10	8	4	3	3	4	4	4	4	5	4	3
34	14	9	4	3	3	3	4	4	5	4	5	4
35	12	10	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3

Таблица исходных данных

(подростки, увлекающиеся восточными единоборствами)

№	Потребность в достижении	Мотивация одобрения	Мотив достижения	Мотив аффилиации	Мотив альтруизма	Мотив доминирования	Мотив саморазвития	Познавательный мотив	Мотив агрессии	Направленность на отлых	Направленность на духовное	
1	15	7	4	4	3	4	4	5	4	3	3	4
2	17	8	5	4	4	4	5	5	5	4	3	5
3	16	6	5	4	3	4	5	4	4	4	4	5
4	11	9	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4
5	17	10	3	4	4	3	4	5	3	3	3	4
6	16	8	4	3	3	4	4	5	4	3	3	5
7	14	7	5	5	3	4	4	4	4	3	3	5
8	15	6	5	4	3	4	5	4	4	4	3	5
9	18	7	4	4	4	4	4	5	3	3	4	5
10	17	8	4	4	3	5	4	4	4	3	3	4
11	16	9	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3
12	12	10	4	3	3	4	4	4	4	5	3	4
13	14	8	5	3	4	4	5	5	4	3	3	5
14	12	7	5	4	3	3	4	4	5	4	3	3
15	15	8	5	4	3	3	4	4	5	4	3	3
16	18	9	4	5	3	3	4	4	5	4	3	4
17	12	6	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5
18	16	7	3	4	3	4	4	4	4	4	3	5
19	14	8	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4
20	17	6	5	4	3	4	4	4	3	3	3	4
21	12	7	5	4	3	4	4	5	3	4	3	3
22	15	8	5	3	4	4	4	4	3	4	4	4
23	16	9	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5
24	11	6	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
25	13	7	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4
26	14	10	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3
27	19	9	5	4	3	5	4	4	4	4	3	5
28	18	7	5	4	3	4	4	5	4	4	4	5
29	17	8	4	3	3	4	5	4	4	3	3	4
30	16	9	5	4	3	4	4	5	5	4	5	4
31	14	10	3	5	4	3	4	4	4	4	3	5
32	17	7	4	4	3	4	5	4	4	4	3	4
33	15	8	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4
34	13	9	5	5	4	3	4	4	5	5	3	5
35	16	6	5	4	4	4	4	4	4	4	3	5

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Положительное влияние занятий восточными единоборствами на учебную деятельность и построение личностных отношений доказано. Негативное отношение к алкоголю, табаку и наркотикам становится нормой, если спортивная жизнь становится действительно заинтересованным увлечённым досугом. К сожалению, занятия физической культурой в их истинном проявлении в образовательных учреждениях перестали выполнять базовые потребности молодёжи. Их обязанности перешли к секциям. К сожалению, у большинства подростков показатели здоровья ниже нормы.

Основной задачей профилактической работы с трудно-воспитываемыми молодыми людьми, является их вовлечение в занятия интересными делами, такими как: восточные единоборства, спортивные игры, фитнес и т.д. Эти виды деятельности пользуются большой популярностью среди молодёжи. Поэтому надо выбрать способы и методы вовлечения подростков в спортивные секции с последующим формированием интересом к восточным единоборствам, а также коррекцию здоровья.



**Анкета**

Дорогие друзья! Просим вас принять участие в анонимном опросе для организации свободного времени подростков. Отметьте, пожалуйста вариант ответа, который вам более близок, или предложите свой.

**1. При поступлении в новый коллектив основной трудностью для меня становится....**

- а) налаживание контактов с другими подростками, преподавателями и воспитателями;
- б) необходимость самостоятельно организовывать свою жизнь и нести за себя ответственность;
- в) свой вариант(указать)\_\_\_\_\_

**2. Мои любимые занятия:**

- а) учебные;
- б) спортивные;
- в) другое (что именно?)\_\_\_\_\_

**3. Занятия физической культурой посещаю потому, что.....**

- а) интересно;
- б) полезно для здоровья, даёт нужные в жизни навыки;
- в) занимаюсь также в спортивной секции;
- г) другое (что именно?)\_\_\_\_\_

**4. Занятия физической культурой пропускаю потому, что.....**

- а) неинтересно, не вижу пользы от них в реальной жизни;
- б) недостаточно материального обеспечения и гигиенических условий (душ не работает и т.п.)
- в) другое (что именно?)\_\_\_\_\_

**5. Мне бы хотелось организовать занятия:**

- а) фитнес, спортивные секции;
- б) волонтерство – участие в проведении спортивно и культурно-массовых мероприятий;
- г) другое (что именно?)\_\_\_\_\_

Большое спасибо за участие в опросе

### Анкета

обучающегося, занимающегося восточными единоборствами

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

число, месяц, год рождения \_\_\_\_\_

Восточные единоборства это... \_\_\_\_\_

-История восточных единоборств исчисляется с времен... \_\_\_\_\_

- Правила проведения соревнований по восточным единоборствам можно свести к следующему... \_\_\_\_\_

- Отрадите категории, по которым ведется отбор спортсменов для проведения соревнований \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ восточным единоборствам \_\_\_\_\_

- Кто из спортсменов, занимающихся восточным единоборством, вам нравится больше всех? \_\_\_\_\_

- Сколько лет Вы занимаетесь восточным единоборством? \_\_\_\_\_

- Перечислите фамилии, имена, отчества и другие регалии Ваших тренеров. \_\_\_\_\_

- Кто привел Вас к занятиям восточным единоборством? \_\_\_\_\_

- Какие достижения у Вас в восточным единоборстве есть? \_\_\_\_\_

- Какие перспективы в восточным единоборстве Вы себе ставите? \_\_\_\_\_

- Кем Вы планируете стать? \_\_\_\_\_

- Какую профессию Вы хотите получить в будущем? \_\_\_\_\_

- Вы не задумывались – как достижения влияют на внутреннее самочувствие личности, на систему взаимоотношений с другими людьми? \_\_\_\_\_

- Что такое успешная личность (человек)? \_\_\_\_\_

- Как бы вы определили понятие самореализация? \_\_\_\_\_

- Зачем подростку занятия восточными единоборствами? \_\_\_\_\_

- Что бы Вы посоветовали начинающему заниматься восточными единоборствами? \_\_\_\_\_

- Какие виды соревнований по восточным единоборствам Вы знаете? \_\_\_\_\_

- Что на занятиях восточными единоборствами Вам нравится? \_\_\_\_\_

- Что на занятиях восточным единоборствам Вам не нравится? \_\_\_\_\_

- Какие предметы в школе Вы любите изучать? \_\_\_\_\_

- Какие предметы в школы вызывают у Вас сложности в изучении? \_\_\_\_\_

- Какими видами спорта Вы занимались? \_\_\_\_\_

- Какие ограничения существуют в системе занятий восточными единоборствами и на соревнованиях по восточным единоборствам? \_\_\_\_\_

- Расскажите интересную историю, связанную с восточным единоборством и Вами. \_\_\_\_\_

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ШКАЛА ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Наименование упражнений	Особенности выполнения	ЧСС уд/мин	Интенсивность в баллах
Бег, плавание, прыжки на скакалке	Спокойный темп без ускорений	135 - 145	1
Упражнения с отягощениями	Небольшой вес, скорость и частота не выше средней		
Бег, плавание, имитация упражнения	Средний темп, допустимы кратковременные ускорения	146 - 155	2
Упражнения с отягощениями	Высокая скорость и частота движений с отягощ. разного веса		
Футбол	Средний темп		
Баскетбол	Средний темп	156 - 165	3
Прыжки со скакалкой	Высокий темп, ускорения, 2-е обороты		
Бой с тенью, ката	Средний темп, возможны кратковременные ускорения	195 - 200	8
Упражнения на наливной и пневматической груше	Темп выше среднего		
Футбол	Высокий темп, соревновательный метод	166 - 175	4
Упр-я на настенной подушке и мешке	Средний темп с ускорениями		
Плавание	Максимальный темп, соревновательный или интервальный метод	176 - 185	5
Баскетбол	Высокий темп, соревновательный метод		
Упражнения на мешке	Высокий темп		
Упр-я с партнером	Совершенствование техники, средний, иногда высокий темп		
Бег	Дистанция 1-3 км, соревновательный метод, сдача нормативов	186 - 190	6
Упр-я на лапах	Высокий темп		
Условный бой	Высокий темп	191 - 195	7
Вольный бой	Средний и высокий темп	195 - 200	8
Спарринг	Средний и высокий темп	195 - 210	9
Соревновательный бой	Высокий и максимальный темп	Свыше 200	10



**Антропометрические данные**

**ПРИМЕРНЫЕВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)**

Возраст(лет)	Ч С С ( уд.'мин. )	
	Дев'очки	Маль'чики
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4
17	72,8	68,1
18	70,3	62,3

**АРТЕРИАЛЬНОЕДАВЛЕНИЕ(АД)**

ВОЗРАСТ	ММ. РТ. СТ.
13'-14 лет	150\60'-115\60
15'-16 лет	105\60'-120\70

**ПРИМЕРНЫЕСЕНСИТИВНЫЕПЕРИОДЫ  
РАЗВИТИЯДВИГАТЕЛЬНЫХКАЧЕСТВ**

Морфофункциональныепоказатели,физическиекачества	ВОЗРАСТ ( лет )				
	13	14	15	16	17
Ро' ст	+	+	+		
Мыше' чнаяма' сса	+	+	+		
Быст' рота			+	+	+
Скоростн' о-силовыекаче' ства	+	+	+		
Си' ла	+	+		+	+
Выносл' ивость(аэр' обныевозмож' ности)			+	+	+
Анаэр' обныевозмо' жности			+	+	+
Гибк' ость	+				
Коорд' инация	+	+	+	+	
Равно' весие	+	+			



Продолжение титульного листа БР по теме: «Влияние занятий восточными единоборствами на процесс социализации подростков 14-16 лет»

Консультанты по  
разделам:

\_\_\_\_\_  
наименование раздела

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

\_\_\_\_\_  
наименование раздела

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Нормоконтролер

  
\_\_\_\_\_  
подпись, дата

А.В. Рубцов

инициалы, фамилия