

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Н.В. Соболева

« ____ » _____ 2024 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ФОРМИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ ДЗЮДОИСТОВ
11-12 ЛЕТ**

Научный руководитель _____ доцент, к.п.н. А.П. Шумилин

Выпускник _____ Н.А. Елкина

Нормоконтролер _____ О.В. Соломатова

Красноярск 2024

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 78 страницах, содержит 4 таблицы, 57 использованных источников, 6 приложений.

Ключевые слова: спортивная группа, взаимопонимание, межличностные отношения, конфликты, система «спортсмен-спортсмен», система «тренер-спортсмен», дзюдоисты.

Тема выпускной квалификационной работы: «Формирование содержания взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет». Цель - процесс совершенствование навыков взаимопонимания у дзюдоистов 11-12 лет. Объект исследования: процесс совершенствование навыков взаимопонимания у дзюдоистов 11-12 лет. Предмет исследования: содержание формирования навыков взаимопонимания у дзюдоистов 11-12 лет. Гипотеза исследования: заключается в предположении, что разработанная нами содержание взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет на основе изученного теоретического материала и определению уровня взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет позволит нам более эффективно проводить тренировочный процесс.

Структура выпускной квалификационной работы определяется поставленной целью, и состоит из введения, основной части, разделенной в соответствии с поставленными задачами на три главы, заключения, списка использованных источников и приложений.

В работе использованы методы исследования: анализ научно-методической литературы; опрос (анкетирования); педагогические наблюдения; методы математической статистики.

Определен уровень взаимопонимания в группе у дзюдоистов 11-12 лет. Выяснилось, что сплоченность и взаимопонимание в группе недостаточны.

Разработана методика формирования навыков взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет, в которую вошли упражнения на сплочение команды.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Теоретические аспекты взаимопонимания юных дзюдоистов	6
1.1. Характеристика взаимопонимания	6
1.2. Возрастные особенности взаимопонимания ..	Ошибка! Закладка не определена.6
1.3. Проявление взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет	19
1.4 Методы, методики, средства общения дзюдоистов	Ошибка! Закладка не определена.0
2. Организация и методы исследования	Ошибка! Закладка не определена.3
2.1. Организация исследования	Ошибка! Закладка не определена.3
2.2 Методы исследования.....	Ошибка! Закладка не определена.4
3. Эмпирическое исследование взаимопонимания и сплоченности юных дзюдоистов.....	Ошибка! Закладка не определена.1
3.1. Констатирующий эксперимент	Ошибка! Закладка не определена.1
3.2. Мероприятия по формированию взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет.....	Ошибка! Закладка не определена.2
3.3. Контрольный эксперимент.....	41
Заключение	47
Практические рекомендации	50
Список использованных источников	51
Приложения А-Е	56-68

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день, наиболее актуальной задачей системы образования в реформировании образовательного процесса становится проектирование и внедрение в образовательную практику новые педагогические подходы, для более успешного обучения двигательным навыкам. В нашем случае навыки сотрудничества и взаимопонимания у детей могут сыграть очень важную роль в процессе обучения и совершенствования двигательных навыков в игре, не только подвижных, но и спортивных, а также социализации в обществе.

Возраст 11-12 лет, является одним из интересных периодов, так как происходит активный процесс развития, становления и совершенствования личности. В этом возрасте интенсивно развиваются различные способности спортсменов, вырабатываются черты характера, закладывается фундамент здоровья и происходит развитие физических качеств, необходимых для участия в различных видах спорта, развиваются активно определенные черты характера, формируется процесс взаимоотношения в игровых видах деятельности и т.д.

Совершенствование навыков взаимопонимания спортсменов, проявляющиеся в физических, технических и тактических аспектах спортивной деятельности, а также условия их формирования и коррекции, довольно широко освещены как в указанных, так и в ряде других работ [2, 3, 4, 5, 11, 15]. такие качества, как, например, черты характера членов команды, проявляющиеся в сфере деловых и эмоциональных коммуникаций и определяющие успешность взаимопонимания в команде, требуют, как нам кажется, более пристального анализа.

Таким образом, было выявлено следующее противоречие между требованиями образовательного стандарта в формировании навыков

взаимопонимания в спортивных тренировках и слабой теоретической проработкой данного вопроса в практике спортивных учреждений.

Выявленное противоречие определило проблему нашего исследования, которая заключается в поиске эффективных педагогических средств тренировочного процесса по физической культуре для формирования навыков взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет.

Объект исследования - процесс совершенствование навыков взаимопонимания у дзюдоистов 11-12 лет.

Предмет исследования - содержание формирования навыков взаимопонимания у дзюдоистов 11-12 лет.

Цель исследования - оценка содержания формирования навыков взаимопонимания у дзюдоистов 11-12 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты формирования навыков взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет;
2. Определить уровень взаимопонимания в группе у дзюдоистов 11-12 лет.
3. Применить сформированное содержание формирования навыков взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет и определить её эффективность.

Гипотеза исследования - заключается в предположении, что разработанная нами содержание взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет на основе изученного теоретического материала и определению уровня взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет позволит нам более эффективно проводить тренировочный процесс.

Структура выпускной квалификационной работы состоит поставленной целью, и состоит из введения, основной части, разделенной в соответствии с поставленными задачами на три главы, заключения, 57 списка использованных источников и 6 приложений.

1 Теоретические аспекты взаимопонимания юных дзюдоистов

1.1 Характеристика взаимопонимания

Взаимопонимание – социально-психологическим феномен, сущность которого проявляется: [16]

- 1) в согласовании индивидуального осмысления предмета общения.
- 2) во взаимоприемлемой двусторонней оценке и принятии целей, мотивов и установок партнеров по взаимодействию, в ходе которых наблюдается близость или схожесть (полная или частичная) когнитивного, эмоционального и поведенческого реагирования на приемлемые для них способы достижения результатов совместной деятельности.

Причинами недопонимания могут быть: [1]

- отсутствие или искажение восприятия людьми друг друга;
- различия в структуре подачи и восприятия речевых и иных сигналов;
- дефицит времени для умственной переработки получаемых и выдаваемых сведений;
- умышленное или случайное искажение передаваемой информации;
- отсутствие возможности исправить ошибку или уточнить данные;
- отсутствие единого понятийного аппарата для оценки личностных качеств партнера, контекста его речи и поведения;
- нарушение правил взаимодействия в процессе выполнения конкретной задачи;
- потеря или перенос на другую цель совместных действий и др.

Для достижения взаимопонимания между людьми необходимо создавать специальные условия. Важнейшими условиями взаимопонимания являются: [3]

- понимание речи взаимодействующей личности;
- осознание проявляющихся качеств взаимодействующей личности;

- выявление влияния на личность ситуации взаимодействия с партнером;
- выработка соглашения и практическое его выполнение по установленным правилам.

Взаимопонимание облагораживает человеческие отношения, делает их наиболее продуктивными, способствует нравственности и чистосердечию.

Связь между общением и взаимопониманием сложна и многофункциональна. Взаимопонимание без общения невозможно, более того, оно является одним из центральных звеньев общения [20].

Взаимопонимание может выступать целью общения. В таком случае люди, вступая в межличностный контакт, стремятся понять мысли, чувства, поступки другого человека и раскрыть собственный внутренний мир мыслей и чувств. Взаимопонимание способствует регуляции поведения партнеров. Понимая (или не понимая) друг друга, партнеры вырабатывают и определенную стратегию, и тактику поведения, поэтому взаимопонимание способствует выполнению совместной деятельности. Наконец, взаимопонимание может быть результатом (конечным продуктом) общения, в связи с чем формирует и предопределяет дальнейшие отношения, мотивы, цели общения [27].

Механизмы общения являются одновременно и механизмами процесса взаимопонимания. Среди них выделяют такие процессы, как: идентификация, эмпатия, рефлексия, аттракция и обратная связь. Рассмотрим их подробнее.

Идентификация.

Это способ понимания другого человека через осознанное или бессознательное уподобление его самому себе. Это попытка понять состояние, настроение человека, его отношение к миру и себе, поставив себя на его место, слившись с его «Я». При идентификации с другим человеком усваиваются его нормы, ценности, поведение, вкусы и привычки. Человек ведет себя так, как, по его мнению, строил бы в данной ситуации свое поведение этот человек. Идентификация имеет свое личностное значение на определенном этапе развития, чаще всего у дзюдоистов в старшем возрасте, когда она во многом

определяет характер отношений между юношей и значимыми для него взрослыми или сверстниками (например, отношение к кумиру).

Существует две модели идентификации: [31]

- идентификация начинается с уподоблением объекта субъекту (другого себе) и завершается уподоблением субъекта объекту (себя другому).
- идентификация начинается с первоначального уподобления субъекта объекту (себя другому) к последующему сведению объекта к субъекту (другого себе).

Однако, независимо от порядка и последовательности своего осуществления, идентификация позволяет людям добиваться относительного понимания других людей, несмотря на недостаток предварительной информации о них, когда первое впечатление является, чуть ли не единственным источником знания. Она оказывается тем зеркалом, которое позволяет людям лучше понять, как себя, так и других [34].

На значение идентификации как психологической основы взаимопонимания обращают внимание и зарубежные психологи Шостром Э., например, связывает процесс установления взаимопонимания с механизмом идентификации, ибо, как он отмечает «только вообразив себя на месте другого, человек может догадаться о его внутреннем состоянии» [54].

Ограниченность идентификации.

Но механизму идентификации свойственна и определенная ограниченность. Его действие ограничено уровнем действительного соответствия или несоответствия людей друг другу. Он эффективен лишь при условии относительного соответствия общающихся. За пределами этого соответствия он превращается в инструмент искажения реальности. Полное же уподобление одной неповторимой индивидуальности невозможно [37].

Кроме того, идентификация осуществляется, как правило, на уровне обыденного сознания и должна неизбежно облекаться в форму стереотипа или определенным образом шаблонизированного представления о другом лице. Ведь жизненный опыт каждого человека достаточно ограничен по сравнению со всем

многообразием встречаемых им людей с их разнообразным внутренним миром и характером [35].

Известный стереотип восприятия выполняет функцию способа защиты психики человека от перегрузки информацией, впечатлениями в процессе общения. Только подгоняя поток новых впечатлений под уже сложившийся на основе старых впечатлений стереотип (в данном случае под сложившееся у человека представление о типах личности), можно справиться с процессом интенсификации человеческого общения даже в условиях дефицита времени. Но стереотип восприятия человека человеком функционирует на не вполне надежной основе обыденного сознания, на базе внешнего и часто первого (при этом поверхностного) впечатления о другом лице [2,4].

Стереотип восприятия, как барьер на пути понимания другого.

Главным средством идентификации является стереотип в процессе восприятия другого. Стереотип же является психологическим барьером на пути постижения и понимания уникальности партнера.

Люди, как правило, только тогда всерьез задумываются об особенностях характера и индивидуальности другого человека, когда он начинает выходить за рамки стереотипного восприятия, т.е. когда его поступки не согласуются с той схемой, которой он был уже заранее уподоблен по аналогии с восприятием и пониманием других людей, сходных с ним по внешним признакам поведения.

На это обстоятельство обратил свое внимание С.Л. Рубинштейн: «В обычных более или менее тривиальных ситуациях, когда к тому же мы не заинтересованы в особо глубоком проникновении в истинный смысл поведения окружающих нас людей, в понимании подлинных их мотивов и целей. Но стоит нам столкнуться со сколько-нибудь для нас неожиданным поступком небезразличного для нас человека, как невольно мы задаем себе вопрос, чтобы это могло означать, что этот человек так поступил: не явился в условленный час, когда мы его ждали, пошел куда-то, где, казалось бы, ему не надлежало быть, и т.п.» [38].

И, наконец, о последнем чисто практическом признаке ограниченности механизма идентификации как способа взаимопонимания людьми друг друга. Идентификация, или уподобление, предполагает способность общающихся людей представить себя на месте другого, войти в его положение: испытать его внутреннее состояние, посмотреть на самого себя его глазами. В самом механизме уподобления людей друг другу заложены некоторые трудности и противоречия. Прежде всего, нельзя представить себя на месте другого человека, не побывав в «его шкуре». Самым эффективным способом снятия этого противоречия было бы, очевидно, поочередное вхождение в роли друг друга на практике [41].

Идентификация имеет двойное воздействие на развитие личности: с одной стороны, формирует способность к установлению положительных взаимоотношений с людьми, ведет к развитию социально значимых качеств. С другой – «может привести к растворению индивида в другом человеке, выхолаживанию индивидуального».

Эмпатия.

Эмпатия представляет собой постижение эмоционального состояния, чувствование в другого человека. Термин вошел в обиход психологической науки благодаря Э.Тиченеру. Сегодня это чрезвычайно многогранный термин, который в том числе означает: [14]

психический процесс, позволяющий человеку понять переживания другого человека, - эмпатия как механизм познания;

деятельность человека, которая позволяет особым образом строить общение, - эмпатия как особый вид внимания к другому человеку;

способность, свойство личности – эмпатия как характеристика человека, точнее можно сказать – «эмпатичность».

Эмпатия основана на умении правильно представлять себе, что происходит в душе другого человека, что он переживает, как оценивает окружающий мир. Известно, что эмпатия тем выше, чем лучше человек способен представить себе, как одно и то же событие будет воспринято разными людьми, и насколько он

допускает право на существование этих точек зрения. Большое значение имеет и личный опыт разнообразных душевных переживаний, потому что трудно вообразить чувство другого, которое сам никогда не испытывал [15].

В основе иерархической структурно-динамической модели лежит когнитивная эмпатия (первый уровень), проявляющаяся в виде понимания психического состояния другого человека без изменения своего состояния.

Второй уровень эмпатии предполагает эмоциональную эмпатию, не только в виде понимания состояния другого человека, но и сопереживания и сочувствия ему, эмпатического от реагирования. Данная форма эмпатии включает два варианта. Первый связан с простейшим сопереживанием, в основе которого лежит потребность в собственном благополучии. Другая, переходная форма от эмоциональной к действенной эмпатии, находит свое отражение в виде сочувствия, в основе которого лежит потребность в благополучии другого человека [42].

Третий уровень – высшая форма, включающая когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Она в полной мере выражает межличностную идентификацию, которая является не только мысленной (воспринимаемой и понимаемой) и чувственной (сопереживаемой), но и действенной. На этом уровне эмпатии проявляются реальные действия и поведенческие акты по оказанию помощи и поддержки партнеру по общению (иногда такой стиль поведения называется помогающим). Между тремя формами эмпатии существуют сложные взаимозависимости.

Установлено, что эмпатическая способность индивидов возрастает, как правило, с ростом жизненного опыта; эмпатия легче реализуется в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций субъектов.

Чем более высока у человека способность к эмпатии, тем более он будет стремиться к общению, и, таким образом эти способности станут еще большими и наоборот [44].

Эмпатийный человек учитывает побуждения и состояния партнера по общению. С ним легко и приятно контактировать. И наоборот, человека с низкой

эмпатийностью считают злым, бездушным, бесчувственным. Он не в состоянии нормально контактировать с окружающими. Его не любят. У него много врагов. Нехороша и слишком высокая эмпатийность. Она может привести к высокой зависимости настроения и поведения от психических состояний окружающих. Неприятны и противоположные эмпатийные переживания. Некоторые люди на неудачу близкого отвечают ...радостью, а на радость...огорчением. Причина такой реакции – зависть, неприязненное, разрушающее интеллект, наносящее вред психическому здоровью человека чувство [46].

Эмпатия облегчает общение, вносит в него теплоту.

Аттракция.

Аттракция означает механизм понимания партнера по общению на основе глубокого чувства к нему. Причем не важно, какого знака это чувство: легче понять друга и врага, чем чужого и чуждого вам человека. Аттракция может существовать только на уровне индивидуально-избирательных межличностных отношений, характеризующихся взаимной привязанностью их субъектов. Вероятно, существуют различные причины того, что к одним людям мы относимся с большей симпатией, чем к другим. Эмоциональная привязанность может возникнуть на основании общих взглядов, интересов, ценностных ориентаций или как избирательное отношение к особой внешности человека, его поведению, чертам характера и т.д [47].

Аттракция не гарантирует формирования «объективного» взгляда на человека, она дает понимание его чувств, состояний, представлений о жизни. Хотя, с точки зрения А.Маслоу, аттракция – это путь к объективности: «...восприятие любящего человека... позволяет любящему так тонко чувствовать объект своей любви, так полно познать его, как никогда не сможет тот, кто не любит». Источник таких богатых познавательных возможностей аттракции А.Маслоу видит в том, что любящий человек менее склонен к управлению, манипулированию, «улучшению» объекта любви. Если принимаешь человека таким, какой он есть, считает замечательный психолог – гуманист, значит, ты объективен в своих оценках.

Аттракция значима также и в деловых отношениях. Поэтому большинство психологов, работающих в сфере бизнеса, рекомендуют профессионалам, связанным с межличностными коммуникациями, выражать к клиентам самое позитивное отношение даже в том случае, если на самом деле они не испытывают к ним симпатии. Внешне выраженная доброжелательность имеет обратное действие – отношение действительно может измениться на позитивное. Таким образом, специалист формирует у себя дополнительный механизм социальной перцепции, позволяющий получить большую информацию о человеке. Однако следует помнить, что чрезмерное и искусственное выражение радости не столько формирует аттракцию, сколько разрушает доверие людей. Доброжелательное отношение далеко не всегда можно выразить посредством улыбки, особенно если она выглядит фальшивой и слишком устойчивой [21].

Рефлексия.

Рефлексия – это осмысление субъектом того какими средствами, почему он произвел то или иное впечатление на партнера по общению. Другими словами, это представление о том, что думают обо мне другие. Это и познание другого через то, что он думает обо мне, и познание себя гипотетическими глазами другого.

Личность, владеющая рефлексией, многократно проигрывает в уме собственную тактику поведения и поведение партнера по общению, легко изменяет свой образ действий в случае необходимости.

Чем сложнее внутренняя жизнь личности, тем полнее рефлексия. Чем шире образован и лучше воспитан человек, тем больше стремится он разобраться в последовательности или противоречивости своего поведения, осознать свои недостатки и исправить их [21].

Однако однозначной зависимости здесь нет. Развитой интеллект не гарантия объективной самооценки. Дело в том, что отношение к себе зависит не столько от умственного развития, сколько от коммуникативных черт характера личности, от ее эмоционального мира. Личность все время ведет внутренний

диалог сама с собой. Она находит оппонента в самой себе и, конфликтуя с ним, определяет содержание своего мышления и деятельности.

«Если вы берете людей такими, каковы они есть, со всеми присущими им недостатками, вы никогда не сделаете их лучше. Если же вы обращаетесь с людьми, как с идеальными людьми, вы поднимите их на ту высоту, на которой вы хотели бы их видеть» [56].

Обратная связь.

Обратная связь – это получение адресатом информации и о том, какое воздействие он оказал на, адресата и корректировка на этой основе дальнейшей стратегии общения. Другими словами, это реагирование на действие партнера. Эффективная обратная связь предполагает описание поведения человека без приписывания мотивов действий, оценки установок или личностных черт. Фраза «Ты всегда стараешься произвести на нас впечатление» - содержит оценку, в то время как высказывание «Я заметил, что, когда кто-нибудь еще поступает хорошо, ты стремишься заговорить о своих собственных достижениях» - содержит описание поведения [57,32].

Обратная связь тем более объективна, чем больше в ней информации о партнере и его конкретном поступке, и чем меньше о взаимоотношениях. Объективная обратная связь вызывает наименьшую психологическую защиту и наибольшее желание понять, изменить поведение, помогает партнеру лучше разобраться в своем собственном поведении и его последствиях.

Влияние индивидуально-личностных особенностей участников общения на взаимопонимание.

Взаимопонимание тесно связано с процессами восприятия, понимания и познания людьми друг друга. На взаимопонимание оказывают влияние практически все индивидуально-личностные особенности партнеров по общению: их социальная принадлежность, национальность, половые различия, возраст, образ жизни, профессиональные особенности, давность знакомства, степень близости, оценочные эталоны/ стереотипы понимания других людей. Одними из наиболее важных личностных особенностей, влияющих на

взаимопонимание с другими людьми, являются – отношение к себе (особенности Я-концепции), особенности личности как субъекта общения, особенности ценностно-смысловой сферы личности [52,23].

Процесс взаимопонимания, хотя это и может показаться парадоксальным, начинается с понимания себя. Это особенно важно, так как подчеркивает осознанный характер человеческого общения и взаимопонимания. Чем лучше человек осознает себя, свое «бытие в мире», тем лучше он осознает собственные цели, мотивы, отношение к другому человеку или группе людей и тем легче достигается взаимопонимание с ними. В целом положительное отношение к себе формирует такое же отношение к другому, уважение себя способствует уважению другого, принятие себя развивает навыки принятия другого, ощущение ценности и уникальности собственной личности позволяет и в другом человеке увидеть то же самое. Поэтому самопознание и понимание себя – это путь к познанию и пониманию других [18,19].

Кроме высокого уровня самопознания человеку необходимо развивать у себя коммуникативную компетентность, т.е. способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. В структуру коммуникативной компетентности входит совокупность знаний, умений, обеспечивающих эффективность протекания общения. Они позволяют организовывать собственное поведение и обеспечивают взаимопонимание с другими людьми [50]. Вместе с тем коммуникативная компетентность представляет собой необходимое условие взаимопонимания, но недостаточное. Для того чтобы лучше понимать человека, необходимо развивать у себя сензитивность – особую, имеющую эмоциональную природу чувствительность к психическим состояниям других, к их стремлениям, ценностям и целям. Сензитивность лежит в основе эмпатии, которой К.Роджерс придавал особое значение, полагая, что ее наличие – одно из необходимых условий взаимопонимания. Понять другого человека еще не значит вступить с ним в диалогические отношения. Коммуникативная компетентность, сензитивность могут быть использованы в корыстных целях, принести вред другому человеку. Поэтому для

взаимопонимания важно совпадение целей, мотивов, установок или просто ценностных ориентаций партнеров, т.е. сходство или просто созвучие взглядов на мир и жизненных ценностей у различных людей [51,24].

В процессе взаимопонимания важную роль играют ценностные ориентации партнеров, в первую очередь совокупность более или менее осознанных личностных смысловых установок в сфере межличностного общения, которые получили название направленности в общении. Но не всякая направленность способствует полному и даже частичному взаимопониманию. Легче достичь взаимопонимания, если, вступая в общения, человек уже ориентирован на взаимное уважение и доверие, взаимную открытость и коммуникативное сотрудничество, готов сотворчеству [33]. Если оба партнера ориентированы на диалог, то они, как правило, достигают высокого уровня взаимопонимания, вырабатывая совместный «язык» и говоря каждый на своем «языке», понимая «язык» другого. Партнеры не подстраиваются друг другу (они равноправны), не вырабатывают «общего языка» (он нивелирует их индивидуальность), а стремятся понять другого, сохранив свой индивидуальный стиль [28,29,48].

1.2 Возрастные особенности взаимопонимания

Возраст юных дзюдоистов 11-12 лет является оптимальным для роста спортивного мастерства [8]. Поэтому технология применения индивидуального подхода к подготовке юных дзюдоистов 11-12 лет требует применения комплексного подхода к тренировкам, где для достижения оптимальных результатов необходимы как физическая подготовка, так и техническое мастерство. Среди основных упражнений в дзюдо, атакующие и защитные действия, являются важнейшими компонентами, требующими тонкого баланса между физической подготовкой и техническим мастерством спортсменов [30,53]. Научные подходы, построенные на индивидуализации физической и

технической подготовки в тренировках юных дзюдоистов жизненно важны для всестороннего раскрытия потенциала спортсменов [9,5].

Индивидуализация физической и технической подготовки юных дзюдоистов начинается с понимания физиологических аспектов, связанных с техникой выполнения атакующих и защитных действий. Тренировочные модели, делающие упор на освоение правильной техники выполнения атакующих и защитных действий скоростно-силовой направленности, показали высокую эффективность в стимулировании роста спортивного мастерства и оптимизации нервно-мышечной активации юных дзюдоистов. Высокая научная значимость данной проблемы требует обоснования и разработки технологии применения индивидуального подхода к подготовке юных дзюдоистов 11-12 лет [11,6].

Эффективный тренировочный процесс по дзюдо и конструктивная обратная связь являются важными составляющими элементами успешной работы тренеров юных дзюдоистов. Тренеры играют решающую роль в руководстве тренировочным процессом спортсменов посредством совершенствования техники, повышения мотивации юных дзюдоистов и оптимизации всех сторон их деятельности [12,7].

Тренеры дают спортсменам подробные инструкции по правильной технике атакующих и защитных действий. Они разбивают каждый компонент атакующих и защитных действий, гарантируя, что юные дзюдоисты правильно понимают и выполняют разные движения [45]. Тренеры исправляют ошибки, обеспечивая юным дзюдоистам прочную основу для роста спортивного мастерства и снижая риск получения травм. Во время тренировок юных дзюдоистов тренеры используют обратную связь в режиме реального времени. Это непосредственное руководство помогает юным дзюдоистам вносить необходимые коррективы на месте, гарантируя, что они поддерживают надлежащую форму и технику на протяжении всей тренировки [10,17].

Обратная связь в режиме реального времени предотвращает закрепление неправильных моделей движений атакующих и защитных действий [13]. В ходе

тренировок часто применяется видеоанализ. Видеоанализ – ценный инструмент, используемый тренерами для оценки техники юных дзюдоистов с разных точек зрения. Это позволяет провести детальный обзор техники выполнения атакующих и защитных действий, выявляя тонкие нюансы, которые могут быть незаметны в режиме реального времени. Тренеры и спортсмены могут совместно анализировать видеоролики, чтобы определять области для улучшения техники выполнения атакующих и защитных действий [15].

Тренеры мотивируют спортсменов, ставя цели, подбадривая и отмечая достижения юных дзюдоистов. Они заставляют спортсменов отчитываться о своих достижениях в ходе тренировки, обеспечивая последовательные усилия и соблюдение тренировочной программы. Позитивное подкрепление и постановка целей способствуют прочным отношениям между спортсменом и тренером. Тренеры адаптируют программы тренировок к потребностям каждого дзюдоиста, учитывая его сильные и слабые стороны и цели соревнований [25,55].

Индивидуализация тренировочного процесса гарантирует, что спортсмены проходят эффективную подготовку, максимально раскрывающую их потенциал и отвечающую их конкретным техническим и физическим требованиям. Тренеры следят за прогрессом с течением времени, корректируя тренировочные параметры по мере необходимости. Они внедряют стратегии периодизации, чтобы гарантировать спортсменам достижение пика формы в нужное время для соревнований. Это предполагает синхронизацию физического развития и технической подготовки юных дзюдоистов.

Кроме того, тренеры оказывают психологическую поддержку, помогая спортсменам справляться с давлением, тревогой и неуверенностью в себе перед соревнованиями. Они обучают техникам сохранения сосредоточенности, успешного преодоления неудач и повышения психологической устойчивости. Поддерживающий тренер может существенно повлиять на уверенность спортсмена в себе и его настрой.

1.3 Проявление взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет

В возрасте 11-12 лет авторитет семейного круга постепенно снижается. На первый план выходят межличностные отношения в кругу сверстников, партнеров по команде.

В этот момент тренерам важно поддерживать самооценку детей и всячески придавать уверенность в собственных силах, отмечать их успехи в играх и тренировках, подчеркивать уникальность и индивидуальность каждого игрока. Такая поддержка способствует нескольким позитивным тенденциям:

- подросток комфортнее себя чувствует в команде;
- ему легче выстоять в спортивной конкурентной среде;
- приумножая уверенности в себе подростка, тренер приумножает его успехи;

Дети этого возраста стараются всячески сблизиться со своими сверстниками и партнерами по команде: по внешним параметрам, сфере интересов, манере поведения, игры и т.д. Есть один немаловажный нюанс: нельзя ставить временные рамки и постоянно напоминать или, что еще хуже, упрекать подростка в несвоевременном или ненадлежащем выполнении тренировочных заданий [36,49,22].

Такие замечания могут напрочь отбить желание тренироваться и понизить самооценку.

В данный отрезок возраста дети большое внимание уделяют своим успехам в спорте. Они переживают за свою спортивную форму, возрастает конкуренция между спортсменами.

Проблемные моменты

В препубертатном возрасте у дзюдоистов могут возникать определенные критические моменты, которые характерны для детей именно этого возраста. К ним можно отнести: [37,26]

- низкую самооценку;
- застенчивость;

- чрезмерное подражание кумирам.

Такие проблемы могут превратиться в серьезный массив неразберих. Все три симптома тесно взаимосвязаны. Они говорят о том, что ребенок не верит в себя, в свои силы. Зачастую, подростки боятся взять на себя ответственность в сложных соревнованиях, замыкаются после неудачной встречи или неуверенных действий на татами, пребывают в нервном состоянии [38].

Часто подросток отказывается делиться своими мыслями, говорить о том, что его беспокоит. В таких ситуациях необходимо внушить спортсмену доверие и дать ту моральную поддержку, которая так необходима ему. Спортсмен может сомневаться в своих физических способностях и технической подготовке. Подростку нужна похвала, поддержка и, в то же время, объективная оценка его способностей, умений, борьбы, и перспектив.

Препубертатный возраст не сложный, по сравнению с пубертатным. Хотя и имеются некоторые нюансы и небольшие сложности, но они вполне решаемы. На данном этапе жизни главной задачей тренеров, учителей и родителей является верное направление подростка во взрослую жизнь социума, чтобы тот смог уметь адаптироваться.

1.4 Методы, методики, средства общения дзюдоистов

Взаимопонимание и умение эффективно общаться не ограничивается тем, как чувствует себя спортсмен в коллективе. Коммуникация – это единое понимание и общие перспективы. Если члены команды не понимают целей тренировок, не интересуются планами на неделю, сезон или год, они могут чувствовать себя оторванными от команды и, следовательно, с меньшей вероятностью добьются максимальной результативности [47].

Важность коммуникации в спорте невозможно переоценить. Считается, что она является одним из ключей к успеху в спорте. Улучшение взаимодействия спортсменов с тренерами и с товарищами по команде положительно сказываются на результатах.

Тренеры должны уметь не только эффективно общаться со спортсменами, но и учить воспитанников навыкам общения. Это необходимо для того, чтобы способствовать созданию успешной среды, независимо от того, каким видом спорта они занимаются. Несмотря на это, мало времени уделяется тому, чтобы помочь тренерам стать хорошими коммуникаторами [48].

В одном исследовании были опрошены спортсмены-подростки высокого уровня, которые страдали от эмоционального выгорания, и было установлено, что не физическое истощение в наибольшей степени способствовало эмоциональному выгоранию. Было установлено, что основным фактором, способствующим эмоциональному выгоранию у молодых спортсменов, было плохое общение. Недостаток общения создавал ощущение низкого уровня личного контроля над ситуацией, в которой они тренировались. Из-за этого плохого общения спортсмены чувствовали стресс и не могли справиться с ним, поскольку считали, что их окружение контролирует их и оказывает чрезмерное давление [39].

Очень важно, чтобы тренеры могли определить, что мотивирует их воспитанников. Это позволяет сделать тренировку более увлекательной, в результате чего юные спортсмены чувствуют себя более мотивированными для повышения спортивных результатов [25].

Совершенствование коммуникативных навыков тренеров и спортсменов – это относительно простой способ повысить эффективность их деятельности в целом. Это не слишком большое усилие может привести к значительному улучшению, которое, в свою очередь, будет способствовать росту спортивных достижений и может стать частью конкурентного преимущества команды [40].

Имеются различные психологические методики для развития межличностных коммуникаций в команде. Тимбилдинг – формирование команды – позволяет установить между спортсменами конструктивное и уважительное общение, сплотить коллектив, установить в команде доброжелательную и комфортную психологическую атмосферу [43].

На групповую сплоченность и ее развитие воздействуют следующие факторы.

1. Однородный состав группы, например, по возрасту.
2. Психологический климат, приносящий эмоциональное удовлетворение.
3. Привлекательность личности тренера или педагога, который должен быть не только авторитетным руководителем, но и ролевой моделью.
4. Целенаправленная воспитательная работа тренера по повышению сплоченности группы.

Специальные техники, которые разработаны в педагогике и социальной психологии и применяются в процессе воспитания качества групповой сплоченности, можно разделить на диагностические и коррекционные. Диагностические методики включают в себя наблюдение, беседу и тестирование. Недостатком метода наблюдения считается его субъективный характер. Однако в той или иной степени наблюдение используется исследователями, педагогами и тренерами для лучшего понимания ситуации, сложившейся в группе, с целью определения плана коррекционно-развивающих действий. Беседа может проводиться как со всей группой, так и индивидуально с членами группы, особенно в случае возникновения конфликта, требующего разрешения. Беседа может использоваться для исследования и для воспитания [25, 45].

Тесты для диагностики сплоченности спортивных групп проводятся, как правило, до и после реализации программы по повышению сплоченности и позволяют проследить динамику становления группы. К наиболее распространенным коррекционным техникам, как показал анализ эмпирических работ, относятся социально-психологические игры и упражнения, техники психической саморегуляции, совместная рекреационная деятельность [29].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

База исследования: МБУДО СШОР по дзюдо находится по адресу г. Красноярск у. Академика Павлова, 54. Обследована группа дзюдоистов 20 человек в возрасте 11-12 лет по взаимопониманию в команде.

У тренера А.С. Чаплыгина проводились тренировки по пять тренировок в неделю, учебная- тренировочная группа 1 год обучения, 10 часов в неделю и поэтапно составлялся план работы.

Этапы исследования:

1. Этап обзор литературных источников (сентябрь 2024 года - ноябрь 2024 года), на котором изучалась и анализировалась психолого-педагогическая литература по данной теме, был определен понятийный аппарат, поставлены цель, задачи, обозначены объект, предмет, выдвинуто гипотетическое предположение, осуществлено планирование экспериментального исследования;

2. Этап проводилось первичное исследование (январь 2024) взаимопонимание дзюдоистов 11-12 лет в группе из 20 человек и составлялась методика. Обрабатывались материалы и составлялась содержание формирование взаимопонимания.

3. На третьем этапе в январь 2024 года по апрель 2024 года осуществлялась экспериментальная проверка гипотезы. Проводился психолого-педагогический эксперимент по внедрению разработанной методики и проводился формирующий эксперимент.

4. На 4 этапе в апрель 2024 года по июнь 2024 года осуществлялась систематизация и обобщение работы. Обрабатывались результаты математико-

статистическими методами. Формулировались выводы и практические рекомендации работы.

2.2 Методы исследования

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы.

1. Анализ научно-методической литературы

Был направлен на оценку уровня познания вопросов, связанных с темой нашего исследования. Теоретический анализ литературных источников применялся для изучения состояния интересующей нас проблемы: взаимопонимания в спортивной группе 11-12 лет. Состоял из понимания характеристики взаимопонимания, возрастных особенностей взаимопонимания, проявление взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет, методы, методики, средства общения дзюдоистов.

2. Педагогическое наблюдение

Во время тренировок мы наблюдали взаимопониманием дзюдоистов 11-12 лет, которое выражается в общении, отношения друг к другу, за их поведением, их взаимодействие во время выполнения тренировочных действий, наблюдали за их эмпатичными связями в взаимодействиях. Помогали в тренировочном процессе ребятам, с которыми они тренируются. Помогали в выполнение заданий тренера. Подсказывали друг другу. Делились советами. Наблюдение было естественных условиях.

Наблюдение так же проводилось в соревновательных условиях. Наблюдение было за тем как ребята помогали друг другу. Помогали советом, помогали в разминке. Настраивали подбадривали и настраивали друг друга.

3. Педагогическое тестирование

Далее представлены отобранные нами методики, использованные для определения уровня сформированности взаимопонимания у юных дзюдоистов.

1. Методика «Индекс групповой сплоченности Сишора» (Seashore Group Cohesiveness) позволяет оценить степень интеграции группы (спортивной группы), её сплочённости в единое целое.

Автор методики — С. Сишор (S. Seashore, 1954).

Нами использована модификация методики ЛНИИФК для применения в спортивных командах.

Методика состоит из 5 вопросов. В вопросах предлагается оценить команду на предмет сплоченности и сравнить с другими командами.

Для каждого вопросов есть от 6 до 4 вариантов ответов: от «не знаю» до «лучше чем в других командах».

После опроса с помощью ключа подсчитываются баллы.

Интерпретация результатов исследования.

16 баллов и выше – высокий уровень групповой сплоченности;

12–15 баллов – выше среднего;

7–11 – средний;

5–6 – низкий.

2. Методика диагностики коммуникативных навыков Дж. Морено используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у детей и подростков.

Испытуемые должны ответить на поставленный вопрос, записав три фамилии товарищей по команде с учетом отсутствующих.

3. Методика взаимоотношений тренера со спортсменами CART-Q. Авторы: S. Jowett et al. (2004). Адаптация: К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, Л. М. Довжик (2023).

Состоит из 11 вопросов, для каждого из которых есть 5 вариантов ответов: от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен».

4. Педагогический эксперимент состоял в определении уровня взаимопонимания у дзюдоистов 11-12 лет. В котором приняли участие 20 испытуемых. Которые в последствии констатирующего эксперимента были разделили на две равные групп по 10 человек в каждой. Внедрили содержание в экспериментальную группу по внедрению в тренировочный и соревновательные процесс, методики взаимопонимания спортсменов 11-12 лет, который длился 3 месяца и позволил внедрить методику и провести формирующий эксперимент.

5. Математико-статистические методы

Обработка полученных результатов исследований осуществлялась с применением традиционных методов математической статистики.

Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

а. Показатели среднего арифметического $\bar{X}$

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины $\bar{X}$ для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

б. Дисперсию по формуле:

$$s^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1} \quad (2)$$

с. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

арифметического значения (m) по формуле: (3)

d. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался:

$$t_{\text{критерий Стьюдента}} - t_{\delta} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}} \text{ где;} \quad (4)$$

n - объем выборки,

Σ – сумма,

x, y - экспериментальные данные

S_x, S_y -дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

Данные констатирующего и контрольного эксперимента представлены в приложении 6.

Интерпретация результатов :

Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов, «звёзды») – 3 балла.

Средний уровень сформированности коммуникативных навыков (2 - 4 выбора, «предпочитаемые») – 2 балла.

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») – 1 балл.

Индекс групповой сплоченности (C_n)

$$C_n = \frac{K}{\Sigma VV} \quad (5)$$

Где:

C_n - показатель групповой сплоченности на эмоционально-межличностном уровне;

K - общее число взаимных выборов, сделанных членами группы;

$\sum BV$ - максимально возможное число взаимных выборов в данной группе.

$\sum BV$ рассчитывается по формуле:

$$\sum BV = \frac{n(n-1)}{2} \quad (6)$$

Где:

n - число членов группы.

Показатель хорошей групповой сплоченности – 0,6-0,7

3. Тестирование коллектива по А.Н. Лутошкину

Инструкция: следует прочесть сначала предложение слева, затем – справа и после этого знаком «+» отметить в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине.

При этом надо иметь в виду, что оценки означают:

+3 – свойство, указанное слева, появляется в коллективе всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство появляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойство не проявляется достаточно ясно или то и другое проявляется в одинаковой степени;

–1 – достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

–2 – противоположное свойство проявляется в большинстве случаев;

–3 – противоположное свойство проявляется всегда.

После определения общего суммарного результата производится его соотнесение с уровнем развития малой группы. По опыту диагностики и оценки динамики малых групп, полученным количественным данным соответствуют следующие уровни группового развития (Л.И. Уманский, А.Н. Лутошкин):

Интерпретация результатов:

67- 81 – коллектив – «Горящий факел».

66-50 – автономия – «Алый парус».

49-34 – кооперация – «Мерцающий маяк».

33-20 – ассоциация – «Мягкая глина».

19 и менее – диффузная группа – «Песчаная россыпь».

На основании ответов юных спортсменов мы сможем определить по пятибалльной шкале (соответствующей пяти ступеням развития коллектива) степень их удовлетворенности своей командой, узнать, как юные дзюдоисты оценивают его спаянность, единство в достижении общественно значимых целей.

После проведения тестирования с помощью всех методик производится анализ результатов и формулируются выводы о состоянии взаимопонимания в коллективе юных дзюдоистов.

Опросник взаимоотношений тренера со спортсменами CART-Q. Авторы: S. Jowett et al. (2004). Адаптация: К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, Л. М. Довжик (2023).

Состоит из 11 вопросов, для каждого из которых есть 5 вариантов ответов: от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен».

Опросник позволяет оценить отношения тренера со спортсменами по трем шкалам:

Преданность делу: насколько тренер уверен в результативной работе со своими воспитанниками и привержен совместному тренировочному процессу.

Близость: насколько легкие и доверительные отношения сложились между тренером и его воспитанниками.

Дополняемость: какой уровень взаимопонимания и обратной связи сложился в рутинном взаимодействии тренера и спортсменов.

После опроса с помощью ключа подсчитываются баллы.

Интерпретация результатов исследования.

По шкале «Преданность делу»:

16 баллов и выше – высокий уровень;

12–15 баллов – выше среднего;

7–11 – средний;

5–6 – низкий.

По шкале «Близость»:

25 баллов и выше – высокий уровень;

20–24 балла – выше среднего;

11–20 – средний;

0–10 – низкий.

По шкале «Дополняемость»:

20–24 балла – выше среднего;

11–20 – средний;

0–10 – низкий.

Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» Чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний следует выбирать только в крайних случаях. За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» - 1 балл.

Интерпретация результатов исследования.

24-32 балла – высокий уровень самооценки;

12-24 балла – средний;

0-12 баллов – низкий.

3 Эмпирическое исследование взаимопонимания и сплоченности юных дзюдоистов

3.1 Констатирующий эксперимент

Констатирующее исследование позволило нам получить следующие результаты по всем отобранным тестовым методикам (первичные данные представлены в Приложении 4.)

Результаты констатирующего исследования представлены далее на рисунке 1.

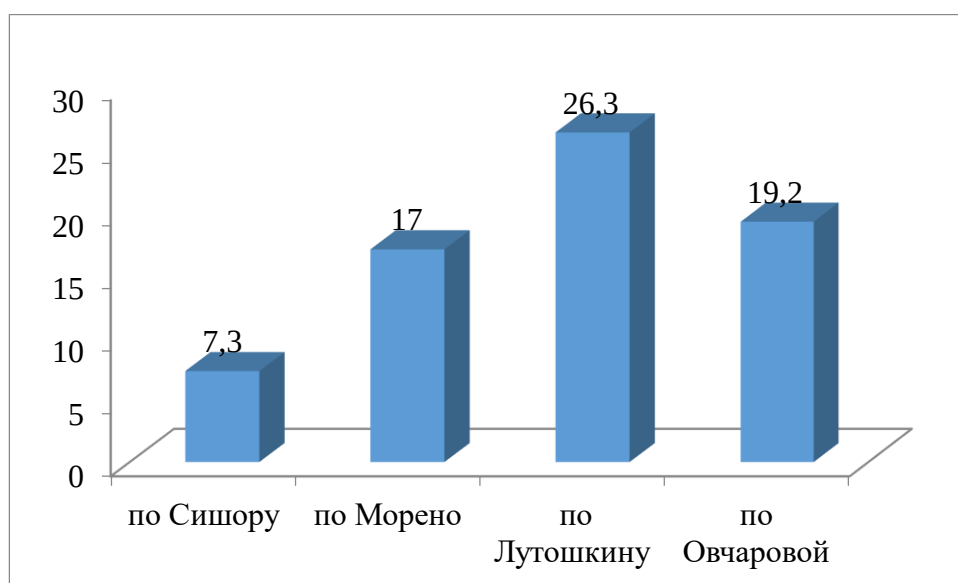


Рисунок 1 – Результаты констатирующего исследования в баллах

Результаты констатирующего исследования показывают, что в выборке преобладает средний уровень сплоченности и средний уровень самооценки. Коэффициент групповой сплоченности выборки:

$$C_n = 0,39$$

В целом, результаты констатирующего исследования показывают, что уровень сплоченности и взаимопонимания среди детей-дзюдоистов в возрасте 11-12 лет – средний и низкий. Данные исследования представлены в приложении 4,5.

Затем дети были поделены на контрольную и экспериментальную группы. В экспериментальной группе проводились специальные занятия по развитию сплоченности и взаимопонимания, в контрольной – проводился обычный тренировочный процесс.

3.2 Формирование содержание взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет

Обучение взаимопониманию в команде должно проводиться как на тренировочной площадке, так и вне ее. Совместное времяпрепровождение помогает построить сплоченность в коллективе. Тренер должен формировать у дзюдоистов командные ритуалы и традиции. Примером таких традиций может быть привычка хлопать в по рукам после встречи, организация обсуждений после тренировки или соревнования, чтобы каждый мог что-то сказать по поводу совместно проведенного дня.

Если тренер чрезмерно обращает внимание на ошибки, они усиливают свое негативное действие. И спортсмены, и тренеры склонны уделять слишком много внимания ошибкам.

Спортсмены также иногда ведут тренеров по этому негативному пути, задавая общий вопрос: "что я делаю неправильно?" Это заставляет тренера говорить об ошибке и таким образом внимание фокусируется на одном из миллионов способов сделать навык неправильно. Тренер должен помочь спортсмену сосредоточиться на том, чтобы задать правильный вопрос – «как сделать правильно?» - и тогда он сосредоточится на правильных вещах, а не на неправильных.

Конкуренция и самодисциплина

Для воспитания коллективистских отношений в группе важно, чтобы спортсмены научились сотрудничать друг с другом. Нужно развивать это соревновательное, но кооперативное отношение в упражнениях на всех уровнях.

Второй уровень сосредоточенности - на самом себе. Основное внимание в тренировке должно быть направлено на улучшение собственной производительности спортсмена. Воля к победе важна, но гораздо важнее общее развитие каждого человека.

В соответствии с этими принципами, нами были разработаны тренинги по развитию навыков коммуникативности, командообразования и взаимопонимания для применения тренером в воспитательной работе с юными дзюдоистами 11-12 лет.

Сценарий занятия командообразования представлен далее.

Во время эксперимента каждую среду мы уменьшали техническую подготовку и добавляли психическую подготовку заменяли часть спортивных подвижных игры, внедряя методики на взаимопонимание. В суббота были задания на сплочение команды.

1. Название «Команда мечты»
2. Цель занятия – формирование внутригрупповых связей
3. Количество участников – 10
4. Содержание и хронометраж каждого занятия

Упражнение № 1. «Части Карты»

Цель – развитие навыков командной работы

Задачи:

Формирование эмпатических способностей

Формирование навыков восприятия иной точки зрения

Развитие навыков конструктивных переговоров

Это упражнение - хороший способ помочь участникам развить больше эмпатии, рассмотреть другие точки зрения, развить свои коммуникативные и переговорные навыки.

Во-первых, необходимо сформировать 2 команд по 5 человек, во-вторых - выдать по 4 карты каждому человеку.

Ход занятия:

Разрезать каждую игральную карту пополам по диагонали, затем еще раз пополам по диагонали, так что получится четыре треугольных кусочка для каждой карты.

Смешать все кусочки вместе и положить равное количество карт в два конверта, по числу команд.

Разделить детей на команды по пять человек.

Дать каждой команде конверт с кусочками игровых карт.

У каждой команды есть пять минут, чтобы рассортировать свои фигуры, определить, какие из них ей нужны для составления полных карт, и разработать стратегию ведения переговоров.

Через пять минуты команды начинают обмениваться фигурами. Можно договариваться самостоятельно или коллективно со своей командой. Командам дается десять минут на обмен.

Когда время истекло, происходит подсчет полных карт каждой команды. Выигрывает раунд та команда, которая имеет больше карт.

После этого можно задать следующие вопросы для обсуждения упражнения:

Какие стратегии ведения переговоров сработали?

Что не помогло?

Что вы могли сделать лучше?

Какие еще навыки, такие как активное слушание, вы должны были использовать?

Упражнение №2. «Слушайте и рисуйте»

Цель – развитие командных навыков деятельности

Задачи

Развитие слухового восприятия

Развитие навыков кооперации с другим человеком

В эту игру легко играть, но не так легко выиграть. Она требует от участников полного внимания и активного слушания.

Необходимо собрать две группы участников вместе и раздать каждому игроку лист бумаги и ручку или карандаш. После этого необходимо раздать участникам поэтапные устные инструкции по рисованию объекта, шаг за шагом.

Например, можно дать им такие инструкции, как:

Нарисуйте квадрат размером 5 дюймов с каждой стороны.

Нарисуйте круг внутри квадрата таким образом, чтобы он поместился точно в середине квадрата.

Пересеките 2 линии через окружность, разделив окружность на 4 равные части.

По мере продолжения упражнения оно будет становиться все труднее; один неверный шаг может означать, что каждая следующая инструкция будет неправильно истолкована или неправильно применена. Участники должны будут внимательно слушать, чтобы убедиться, что их рисунок выходит точно. Как только все инструкции будут прочитаны, можно сравнить рисунки и решить, кто выиграл.

Для дополнительного вовлечения лучше заранее решить, что должен представлять собой готовый продукт (например, паутина, дерево, автомобиль и т.д.).

По итогам упражнения сравниваются рисунки первой и второй команды. Побеждает не обязательно команда, которая нарисовала более правильно. Оценивается также творческий подход, оригинальность и креативность (в разумных рамках).

Упражнение №3. Занятие командообразования «Оригами»

Цель – развитие командных навыков деятельности

Задачи

Формирование умения работать в команде

Формирование тактильного восприятия

Развитие координации

Развитие навыков кооперации с другим человеком

Это отличное упражнение, чтобы помочь людям понять, что все слышат и интерпретируют вещи по-разному, даже если им дают одну и ту же информацию.

Ход упражнения:

Участники делятся на две команды

Каждый участник получает по одному листу бумаги стандартного формата (А4).

Руководитель говорит участникам игры, что он будет давать им пошаговые инструкции о том, как сложить свой лист бумаги в заданную форму оригами.

Руководитель сообщает участникам, что они должны держать глаза и рот закрытыми, когда они следуют инструкциям; им не разрешается смотреть на бумагу или задавать какие-либо уточняющие вопросы.

Каждая команда получает инструкции о том, как сложить бумагу в форму оригами в соответствии с заданием.

Как только все инструкции будут даны, пусть все откроют глаза и сравнят свою форму с предполагаемой формой.

Нужно обратить внимание, что каждая бумага выглядит по-разному, даже если были даны одни и те же инструкции всем.

Побеждает команда, игрушка которой получилась ближе к изначальному образцу.

Упражнение №4 «Счастье».

Цель – развитие взаимопонимания

Задачи

Формирование эмпатии

Развитие способности вербально выражать свои эмоции

Какие есть способы, чтобы поднять настроение?

Инструкция:

Команда садится в круг. Один стул свободный. Начинаем с того, у кого пустой стул справа. Он пересаживается на пустой стул и говорит: «А я счастлив». Тот, у кого справа оказался свободный стул, пересаживается на него: «А я тоже».

Третий по счету участник говорит: «А я учусь у... (любой участник)». Тот, чье имя было названо, садится на свободный стул и называет способ, которым он поднимает себе настроение.

Затем повторяем снова. Нельзя называть имя одного и того же человека.

Вопросы для обсуждения: поднялось ли у вас настроение? Почему?

Сценарий занятия взаимопонимания.

1. Название «Открытость и взаимопонимание»

Продолжительность – 1,5 часа.

2. Цель – развитие взаимопонимания.

3. Количество участников – 10

Упражнение №1 «Магия нашего имени»

Цель: развитие сенситивных навыков участников

Задачи:

Умение презентовать себя

Умение презентовать других участников тренинга.

Участники делятся на пары. Партнеры представляются по имени и обсуждают:

От кого я получил свое имя?

Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?

Есть ли мои тезки среди известных людей?

Знаю ли я литературных или кино-героев, носящих то же имя?

Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Нравится ли мне мое имя?

Знаю ли я, что означает мое имя?

Хотел бы я, чтобы меня называли другим именем (если да, то каким)?

Задание группе - каждый должен выдумать историю и рассказать ее своему партнеру. Герой истории носит имя рассказчика.

Партнер должен молча заинтересованно слушать историю и одновременно пытаться понять, каким человеком является рассказчик.

В конце игры все члены собираются вместе. Каждый из участников представляет своего партнера и пытается охарактеризовать его личность. Цель представления - представить личность партнера с разных, порой неожиданных сторон.

Упражнение №2 «Общение»

Цель: развитие коммуникативных навыков

Задачи

Развитие вербального общения

Развитие невербального общения

Процедура: Выберите себе партнёра. Вместе выполняйте одно из описанных ниже коммуникативных упражнений. Приблизительно через пять минут перейдите к другому партнёру и выполните второе упражнение. То же повторите и для двух последних упражнений.

Спина к спине. Сядьте на пол спина к спине. Постарайтесь вести разговор. Через несколько минут повернитесь и поделитесь своими ощущениями.

Сидящий и стоящий. Один из партнёров сидит, другой стоит. Постарайтесь в этом положении вести разговор. Через несколько минут поменяйтесь позициями, чтобы каждый из вас испытал ощущение «сверху» и «снизу». Ещё через несколько минут поделитесь своими чувствами.

Только глаза. Посмотрите друг другу в глаза. Установите зрительный контакт без использования слов. Через несколько минут вербально поделитесь своими ощущениями.

Исследование лица. Сядьте лицом к лицу и исследуйте лицо вашего партнёра с помощью рук. Затем дайте партнёру исследовать ваше лицо.

Поделитесь своими ощущениями и переживаниями.

Упражнение №3 «Учимся ценить индивидуальность»

Цель: развитие навыков взаимопонимания.

Задачи

Научиться ценить свою индивидуальность

Научиться ценить индивидуальность другого.

Количество занятий – 1

Продолжительность времени для одного занятия – 30 минут

Этапы игры:

Если бы мы умели ценить собственную индивидуальность, нам было бы легче принимать отличия партнера.

Члены группы рассаживаются по кругу, у каждого заготовлены бумага и карандаш.

В начале игры говорится примерно следующее: «Мы часто хотим быть точно такими же, как остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, когда мы – как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить».

Предлагается каждому игроку написать о каких-то трех признаках, которые отличают его от всех остальных членов группы. Это может быть признание своих очевидных достоинств или талантов, жизненных принципов и т.п. В любом случае информация должна носить позитивный характер.

Можно привести несколько примеров из собственной жизни, чтобы участникам стало полностью понятно, что от них требуется. Для создания игровой атмосферы использовать фантазию и чувство юмора.

Участники записывают свои имена и выполняют задание (3 минуты). Надо предупредить их, что записи будут зачитаны, а члены группы будут отгадывать, кто является автором тех или иных утверждений.

Собрать листочки и еще раз отметить положительные аспекты того, что люди не похожи друг на друга: мы становимся интересны друг другу, можем найти нестандартное решение проблемы, дать друг другу импульсы к изменению и обучению и т.д. Потом прочитать каждый текст, и пусть игроки угадают, кем он написан. Если автора не удастся «вычислить», он должен назваться сам.

Помимо занятий, работа по сплочению юных спортсменов проводилась и непосредственно в процессе тренировок.

Сплоченность спортивной команды юных дзюдоистов развивается посредством следующих упражнений:

Упражнение «рукопожатие».

Оно предполагает, что каждый спортсмен здоровается двумя руками с двумя другими игроками. При этом, отпустить руку можно только в случае, если игрок видит готовность другого игрока поздороваться, т.е. отпустить руку можно только переходя к новому рукопожатию. Это способствует установлению контакта между игроками. Контакт реализуется глазами. Так игроки учатся оценивать эмоциональное настроение друг друга.

Упражнение «паровоз».

Его выполнение предполагает выстраивание играющих спортсменов в линию и закрытие глаз каждому впереди стоящему игроку руками игрока, стоящего за ним.

Таким образом, открытые глаза остаются у последнего в линии, а свободные руки у первого.

Им необходимо достичь определенного места, где находится предмет, который требуется добыть.

Последний игрок направляет движение, а первый должен будет под его руководством достать предмет. Эта веселая игра отлично тренирует командный дух и командное взаимодействие.

Упражнение «путаница».

Оно основано на построении круга игроками и выставления вперед правой руки каждым.

Играющему необходимо левой рукой схватить правую руку игрока, стоящего, напротив.

При этом важно соблюдать условие: одна рука правая – одна левая, т.е. нельзя хвататься двумя руками за одну и ту же руку. Возникает путаница. Ее необходимо успешно «распутать», вернув обратно круг.

На каждом этапе развития сплоченности коллектива юных спортсменов применяются специальные игровые упражнения. Они позволяют повысить интерес к занятиям и достигнуть эффективности в развитии положительного

микроклимата в коллективе и установления успешного сотрудничества между его участниками.

3.3 Контрольный эксперимент

Контрольное исследование позволило нам получить следующие результаты (первичные данные представлены в Приложении 5.)

Результаты исследования контрольной группы до и после эксперимента представлены на рисунке 2.

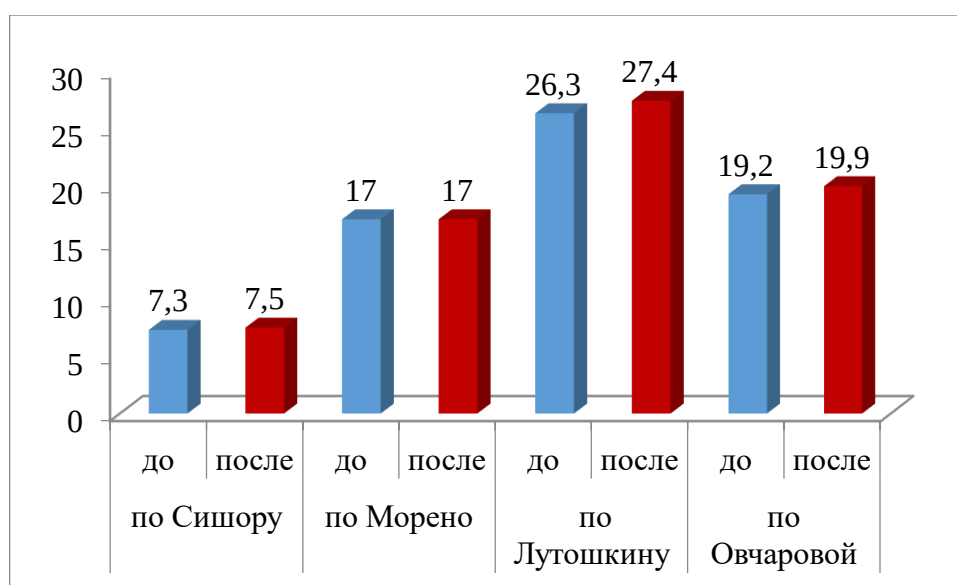


Рисунок 2 - Результаты контрольной группы до и после эксперимента

Уровень сплоченности и уровень самооценки в контрольной группе повысился, но незначительно:

$C_n=0,41$.

Результаты исследования экспериментальной группы до и после эксперимента представлены на рисунке 3.

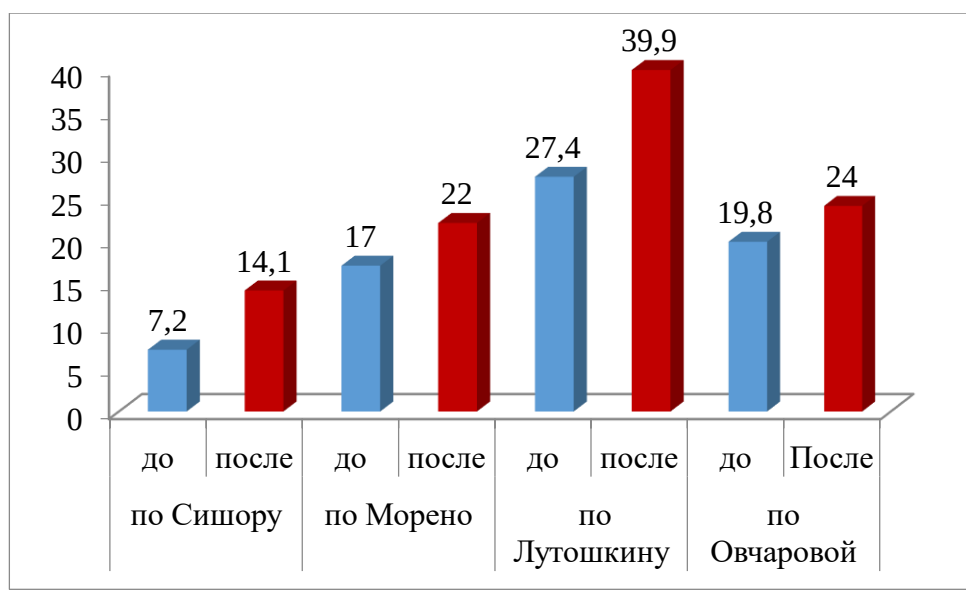


Рисунок 3 - Результаты исследования экспериментальной группы до и после эксперимента в баллах.

Можно отметить, что уровень сплоченности и самооценки у детей экспериментальной группы значительно повысился.

Существенно вырос и коэффициент групповой сплоченности:

$$Cn = 0,65$$

Показатель свидетельствует о хорошем уровне и взаимопонимании в группе.

Очевидно, что уровень взаимопонимания у детей экспериментальной группы значительно увеличился, в то время как в контрольной группе показатели остались на прежнем уровне. Это говорит о том, что рекомендованные мероприятия оказали свое положительное воздействие показывается в таблице 2

Обработка данных контрольной и экспериментальной групп по Стьуденту представлена далее. Сравнение данных диагностических методик проводилось между результатами группы до эксперимента и после эксперимента.

Таблица 1 – Результаты тестирования дзюдоистов контрольной группы до и после проведения педагогического эксперимента

Испытуем ый	Результаты тестирования по Сишору		Результаты тестирования по Морено		Результаты тестирования по Лутошкину		Результаты тестирования по Овчаровой	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Екатерина	6	6	1	1	15	15	17	18
Павел	7	7	2	2	22	22	19	20
Кирилл	7	7	2	2	32	32	19	20
Данил	7	7	2	2	29	29	19	20
Максим	8	8	2	2	38	38	21	21
Ксения	11	11	2	2	41	41	20	20
Вадим	6	6	1	1	22	22	19	19
Елена	6	6	1	1	14	14	19	20
Олег	7	10	2	2	24	35	21	22
Антон	8	7	2	2	26	26	18	19
Среднее значение	7,3	7,5	1,7	1,7	26,3	27,4	19,2	19,9
Преоблад ает	до	после	до	после	до	после	до	после
	Средн ий уровен ь показа теля	Средни й уровен ь показа теля	Средни й уровен ь показа теля	Средни й уровен ь показа теля	Средни й уровен ь показа теля	Средни й уровен ь показа теля	Средни й уровен ь показа теля	Средний уровень показате ля

Как видно из данных таблицы, и до, и после педагогического эксперимента в контрольной группе преобладает средний уровень показателей по всем диагностическим методикам.

Таблица 2 – Результаты тестирования дзюдоистов экспериментальной группы до и после проведения педагогического эксперимента

Испытуем ый	Результаты тестирования по Сишору		Результаты тестирования по Морено		Результаты тестирования по Лутошкину		Результаты тестирования по Овчаровой	
	до	после	до	после	до	после	до	После
Михаил	7	18	2	3	24	51	20	25
Дмитрий	7	15	2	3	19	48	20	27
Антон	7	12	2	2	22	38	20	26
Ксения	6	12	1	2	29	36	21	26
Дарья	8	15	2	2	37	40	20	25
Евгений	6	17	1	3	41	44	18	28
Алексей	6	17	1	3	22	46	20	26

Анастасия	11	11	2	1	39	29	22	18
Егор	8	13	2	2	25	39	19	20
Елизавета	6	11	2	1	16	28	18	19
Среднее значение	7,2	14,1	1,7	2,2	27,4	39,9	19,8	24
Преобладает	до	после	до	после	до	после	до	после
	Средний уровень показателя	Высокий уровень показателя	Средний уровень показателя	Высокий уровень показателя	Средний уровень показателя	Высокий уровень показателя	Средний уровень показателя	Высокий уровень показателя

В экспериментальной группе до педагогического эксперимента, как и в контрольной группе, преобладал средний уровень показателей по всем диагностическим методикам. После проведения педагогического эксперимента преобладающий уровень показателя – высокий.

Таблица 3 – Результаты опроса тренеров экспериментальной и контрольной групп по методике для выявления взаимопонимания с воспитанниками «Опросник взаимоотношений тренера со спортсменами CART-Q».

	Шкала «Преданность делу» (баллы)	Шкала «Близость» (баллы)	Шкала «Дополняемость» (баллы)
Тренер экспериментальной группы	13	13	14
Тренер контрольной группы	13	15	12

Результаты опросов показывают, что тренер экспериментальной группы и тренер контрольной группы имеют уровень взаимопонимания с воспитанниками выше среднего.

Таблица 4 – Сравнение результатов экспериментальной группы до эксперимента и после эксперимента

Наименование методики	t-критерий Стьюдента (эмпирическое значение)	P
Методика Сишора	6,7	<0.01
Методика Морено	4,2	<0.01
Методика Лутошкина	3,9	<0.01
Методика Овчаровой	3,3	<0.01

Критические значения t-критерия Стьюдента

Для $p \leq 0.05$: $t_{кр} = 2,1$

Полученные эмпирические значения ($t=6,7$; $t=4,2$; $t=3,9$; $t=3,3$) находятся в зоне значимости. Различия в результатах тестирования экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента являются статистически значимыми.

Таблица 5 – Сравнение результатов контрольной группы до эксперимента и после эксперимента

Наименование методики	t-критерий Стьюдента (эмпирическое значение)	P
Методика Сишора	1,3	>0.05
Методика Морено	1,2	>0.05
Методика Лутошкина	1,6	>0.05
Методика Овчаровой	1,4	>0.05

Критические значения t-критерия Стьюдента

Для $p \leq 0.05$: $t_{кр} = 2,1$

Полученные эмпирические значения ($t=1,3$; $t=1,2$; $t=1,6$; $t=1,3$) находятся в зоне незначимости. Статистически значимых различий в результатах тестирования контрольной группы до и после формирующего эксперимента не выявлено.

Результаты диагностики свидетельствуют о том, что занятия были эффективными и результативными. Команда сплотилась после занятий. Формирующийся в группе коллектив, подобно маяку, подает каждому сигналы

и готов прийти на помощь. В такой группе преобладает желание трудиться сообща, помогать друг другу, общаться и дружить. Но желание – это еще не все. Дружба, взаимопомощь требуют постоянного горения, а не одиночных, пусть даже очень частых вспышек. В то же время в группе уже есть на кого опереться.

Следовательно, диагностика показывает определенные изменения в экспериментальной группе испытуемых, повышение уровня их сплоченности, что говорит об успешности формирующего эксперимента.

Гипотеза о том, что мероприятия по сплочению группы помогают развить взаимопонимание у юных дзюдоистов, в ходе исследования подтвердилась.

Проведенные исследования подтвердили эффективность учебно-тренировочного процесса с учетом воспитания взаимопонимания дзюдоистов.

На третьем этапе мы провели повторное тестирование уровня сформированности взаимопонимания контрольной и экспериментальной групп. Было выявлено существенное повышение уровня взаимопонимания и сплоченности в экспериментальной группе юных дзюдоистов.

Итак, результаты наших исследований позволили решить ряд важных вопросов, связанных с проблемой воспитания взаимопонимания у дзюдоистов в возрасте 11-12 лет в учебно-тренировочном процессе.

Обработка данных контрольной и экспериментальной групп по Стьюденту представлена далее. Сравнение функциональных показателей и данных диагностических методик проводилось между результатами группы до эксперимента и после эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общительность, умение контактировать с окружающими людьми - необходимая составляющая самореализация человека, его успешности в различных видах деятельности, расположенности к любви к нему окружающих людей. Формирование этой способности - важное условие нормального психического развития ребенка, а также одна из основных задач подготовки его к жизни.

На основе исследования проблемы по данной теме, можно сделать следующие выводы:

Межличностные отношения в детском коллективе играют далеко не последнюю роль. Отношения между членами команды важны как в системе «спортсмен - спортсмен», так и в системе «тренер - спортсмен». Также было выяснено, что межличностные отношения делятся на: формальные и неформальные. Формальная структура отношений в команде создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Неформальная структура отношений, хотя и создается (возникает) вне стен зала, тем не менее, играет не меньшую роль в системах отношений «спортсмен - спортсмен» и «тренер - спортсмен».

При изучении причины межличностных конфликтов были получены следующие данные: межгрупповой конфликт возникает в момент состязания команд или спортивных групп. Он проявляется не только в единоборствах, но и там, где спортсмены контактируют друг с другом. Спортсмен, будучи в состоянии психической напряженности, в любом действии, жесте противника видит негативный смысл, враждебность, дает необоснованные и преувеличенные обобщения, приписывает ему не существующие отрицательные черты, судит о нем всегда категорично, без глубокого анализа причин его поведения.

На констатирующем этапе экспериментального исследования был выявлен уровень сформированности межличностных отношений у дзюдоистов.

Проведенные наблюдения показали, что межличностные отношения со сверстниками сформированы не у всех дзюдоистов. Не все дети замечают настроение сверстника, употребляют вежливые слова, проявляют заботу о взрослом. Многие дети во время конфликтов со сверстниками не идут на уступки, не учитывают мнения и интересы товарищей.

В ходе изучения теоретических аспектов формирования навыков сотрудничества и взаимопонимания школьников в системе учебного процесса по физической культуре в научно-методической литературе мы выяснили, что навык сотрудничества и взаимопонимания у детей среднего школьного возраста это определенный уровень отношений между друг другом в игре и командных действиях, который характеризуется умением договариваться друг с другом, умением слышать и слушать другую точку зрения, даже если она расходится со своей собственной, умением детей в игре поставить общую цель совместной работы и умением школьника получить результат совместной деятельности.

Умение получить результат совместной деятельности спортсменов находится на низком уровне, это свидетельствует о низком уровне развития сотрудничества с игроками, у обеих групп показало 0%. На основе проведенной диагностики можно сделать вывод, что спортсмены, 11-12 лет занимающиеся спортивной секцией «дзюдо» не подготовлены к сотрудничеству между собой. Данный факт показывает необходимость развивать взаимопонимание со сверстниками в спортивной секции «дзюдо».

По итогам выполнения задач были сделаны следующие выводы.

- Изучение теоретических аспектов формирования навыков взаимопонимания дзюдоистов в научно-методической литературе показало, что отношения в команде создаются как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности под руководством тренера, так и спонтанно, на основе нерегулируемых симпатий и антипатий, предпочтений, совместных интересов и увлечений. Однако тренер должен отслеживать и контролировать как формальные, так и неформальные отношения между спортсменами, целенаправленно формируя сплоченность в команде.

- Определен уровень взаимопонимания в группе юных дзюдоистов в возрасте 11-12 лет. Для этого было организовано и проведено констатирующее исследование по диагностическим методикам Морено, Сишора, Лутошкина, Овчаровой. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что уровень сплоченности и взаимопонимания в группе юных дзюдоистов является недостаточным.

- Разработана методика формирования навыков взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет, в которую вошли специальные тренинги и упражнения на сплочение команды и выработку эмпатических качеств. Дзюдоисты были поделены на две группы: в экспериментальной группе применялась разработанная методика, в контрольной – не применялась. По окончании формирующего эксперимента было проведено контрольное исследование. Повторное тестирование показало существенное повышение взаимопонимания и сплоченности в экспериментальной группе. Методика формирования взаимопонимания и сплоченности юных дзюдоистов показала свою состоятельность. Кроме того, результаты контрольного исследования показали существенный рост уровня самооценки в экспериментальной группе спортсменов.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что формирование навыков взаимопонимания будет более эффективным, если на занятиях будет внедряться комплекс специальных упражнений и игровых действий, в ходе исследования получила полное подтверждение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Данное содержание формирования взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет рекомендуется применять в тренировочном процессе так как оно получило благоприятные результаты.

Нами предложены следующие рекомендации развития взаимопонимания дзюдоистов 11-12 лет:

1. Продолжить работу над развитием традиций команды, проводить общественно значимые дела и мероприятия на улучшение взаимопонимания в команде..

2. Развивать доброжелательные взаимоотношения в команде.

3. Проводить внутригрупповые мероприятия с группой, между группами и, возможно, другими командами.

- посещение театров, выставок, музеев;
- поездки в другие города, по историческим местам;
- интеллектуальные игры;
- мероприятия, посвященные празднованию памятных дат, государственных и профессиональных праздников.

4. Работать над овладением приемами и навыками эффективного межличностного общения со сверстниками: установление дружеских отношений, готовность к коллективным формам деятельности, умения конструктивно разрешать конфликты, возникающие в любой спортивной команде.

5. Обсуждать различные ситуации с членами команды, проводить групповые дискуссии, ролевое проигрывание, способствовать творческому самовыражению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анализ технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов в соревновательных поединках по боевому самбо / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.М. Фокин, И.А. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6 – С. 12-14.
2. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физ-культурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. – СПб.: Питер, 2020. – С. 175-180.
4. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд. – М.: КДУ, 2022. – 400 с.
5. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения// Вопросы психологии, 2020, № 3.
6. Давиденко И.А. Анализ эффективности тактических действий в боевом самбо / И.А. Давиденко, А.Э. Болотин // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2 (78). – С. 144-147.
7. Давиденко И.А. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки с применением комбинаций ударной и борцовской техники в боевом самбо / И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, А.Н. Сергеев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – № 16 (1). – С. 12-18.
8. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. – сост. С. В. Ерегина и др. – М.: Советский спорт, 2023. – 368 с.
9. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. – сост. С. В. Ерегина и др. – М.: Советский спорт, 2022. – 268 с.

10. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. – сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2023. – 212 с.
11. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. – М., 2020. – С. 13-17.
12. Ерегина С. В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. – М.: Народное образование, 2019. – 230 с.
13. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. – М.: Эслан, 2020. – 144 с.
14. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2017, № 2.
15. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. – сост. В. Б. Шестаков. – М.: Красный пролетарий, 2020. – С. 132-138.
16. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Лептос. 2019. – 368 с.
17. Зеер Э. Ф. Психология профессий. – Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. – пед. ун-та, 2019. – 243 с.
18. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. – Минск: РИПО, 2017. – С. 12-16.
19. Кузнецова С. А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. – Магадан, 2022. – С. 14-17.
20. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2020. – 192 с.
21. Маркова А. К. Психология профессионализма. – М.: Домодедовский производственный комплекс, 2018. – С. 147-179.

22. Найссер У. Познание и реальность. – М.: Прогресс, 2022. – 230 с.
23. Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической консультации. / Под ред. А.А.Бодалева. – М.: АПН СССР, 2019. – 164 с.
24. Орлов А.Б. К.Роджерс и современная гуманистическая психология.// Вестник МГУ,сер.14. Психология.-2020.-№2. -С.34-42.
25. Особенности психологической подготовки в дзюдо // Спортивный клуб единоборств. – URL: <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnyeraboty-po-fizicheskoy-kulture/osobennosti-psihologicheskoy-podgotovki-v-dzyudo>.
26. Панасюк А.Ю. А что у него в подсознании? – М.: Дело, 2019. – 272с
27. Панферов В.А. Когнитивные эталоны и стереотипы взаимопонимания людей. // Вопр. психол. – 2023. – №2. – С.139-141.
28. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально психологический тренинг. М.: МГУ, 2019. – 216 с.
29. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М.: МГУ, 2023. – 168 с.
30. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2020. – С. 590-591.
31. Попов, А.Л. Спортивная психология/ Учебное пособие для физических вузов - М.: Изд. «Флинта», 2019
32. Проблема общения в психологии. / Под ред. А.А.Бодалева. – М.: АН СССР, 2022 – 278 с.
33. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. / Под ред. Д.А.Ленонтьева, В.Г.Щур. – М.: Смысл, 2020. – 336 с.
34. Психология труда / Под ред. А. В. Карпова. – М.: Владос-Пресс, 2020. – 352 с.
35. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2022. – С. 6-10.

36. Роджерс К.-Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, Универс, 2020. – 480 с.
37. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. - М.: АН СССР, 2020. - 320 с.
38. Рябова Т.В. Феномен эгоцентризма в дзюдоистском возрасте. Дипл. работа. М.: МГУ, 2022. – 100 с.
39. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и дзюдоистов: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2020. – С.133.
40. Силвермен Дж., Уолш Д., Филлипсон М., Филмер П. Новые направления в социологической теории. - М.: Прогресс. - 2018.-340 с.
41. Скрипкина Т.П. Доверие как социально-психологическое явление. Автореф. ... докт. психол. наук. – Ростов-на-Дону, 2018. – 46 с.
42. Сучков, А.А. Особенности психологической подготовки в дзюдо // Интернаука: электрон. научн. журн. 2023. № 1(224).
43. Ухтомский А.А. Уловить содержание и смысл бытия. // Психологический журнал. – 2020. – Т.15.- №2.- С.137-152.
44. Фишер У., Юри Р. Путь к согласию или переговоры без поражений. - М.: Наука, 2023.-340с.
45. Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии. – М.: ИП АН СССР, 2022. – 244 с.
46. Хараш А.У. Межличностный контакт как исходное понятие психологии.// Вопр. психол.- 2019.-№4.- С.78-89.
47. Хараш А.У. Принцип деятельности в исследованиях межличностного восприятия // Вопр. психол.-2020.-№3.- С.86-96.
48. Хараш А.У. Монолог и диалог в общении // Социальная психология. /Под ред. А.И.Донцова, Л.А.Петровской. – М.: МГУ, 2019. – С.230-290.
49. Хараш А.У. Основания социально-психологического подхода к рассмотрению массовой коммуникации. // Психолингвистические проблемы массовой коммуникации.-М. Наука, 2020.- С.68-93.

50. Человек в мире диалога. Тезисы докладов и сообщений. Всесоюзная конференция. Ленинград, 30 октября – 1 ноября 2020 года. – Л.: АН СССР, 2020 – 318 с.
51. Шеламова, Г.М. Психология общения: Учебное пособие / Г.М. Шеламова. - М.: Академия, 2019. - 288 с.
52. Шилова, А.Р. Развитие психологической готовности к соревнованиям дзюдоистов 10-12 лет / А.Р. Шилова, Д.Д. Кечкин // Выпускная квалификационная работа. – Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. – С.5-6.
53. Шумилин А. П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки [Текст] : монография / А. П. Шумилин ; М-во образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный ун-т. - Красноярск : СФУ, 2010. - 320 с.
54. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М.: Октябрь, 2022. – 96 с.
55. Яковлев Б.П Психология физической культуры: учебник для высших учебных заведений физической культуры : [по направлению 034300.62 - "Физическая культура"] / [Б. П. Яковлев и др.] ; под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 623 с.
56. Яусс Х.Р. К проблеме диалогического понимания // Вопр. философ. - 2020. – № 12. - С.97- 106.
57. Яценко Т.С. Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися. – К.: Академия, 2020. – 208с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика определения индекса групповой сплоченности (К.Сишора)

Цель: изучение групповой сплоченности коллектива.

Инструкция: внимательно прочитайте каждый вопрос и возможные на них ответы.

Отметьте в пустой графе галочкой тот вариант, который соответствует вашему мнению.

	Вопросы и варианты ответов	
1.	Как Вы оценили бы свою принадлежность к группе?	
п	Чувствую себя частью коллектива, полноправным его членом.	
ч	Участвую в большинстве видов деятельности.	
т	Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других.	
д	Не чувствую, что являюсь частью коллектива	
о	Живу и существую отдельно от него.	
о	Не знаю, затрудняюсь ответить.	
2.	Перешли бы Вы в другой коллектив, если бы Вам представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?	
о	Да, очень хотел бы перейти.	
д	Скорее, перешел бы, чем остался.	
т	Не вижу никакой разницы.	
ч	Скорее всего, остался бы в своем	
п	Очень хотел бы остаться в своем	
о	Не знаю, трудно сказать.	
3.	Каковы взаимоотношения с другими спортсменами?	
т	Лучше, чем в большинстве групп.	
д	Примерно такие же, как и в большинстве групп.	
о	Хуже, чем в большинстве групп.	
о	Затрудняюсь ответить.	
4.	Каковы у Вас взаимоотношения с тренерами?	
т	Лучше, чем в большинстве групп	
д	Примерно такие же, как и в большинстве групп	
о	Хуже, чем в большинстве групп.	
о	Затрудняюсь ответить.	

5.	Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в Вашем коллективе?	
т	Лучше, чем в большинстве групп	
д	Примерно такие же, как и в большинстве групп	
о	Хуже, чем в большинстве групп	
о	Затрудняюсь ответить.	

Обработка результатов.

Ответы, в соответствии с кодом (в левом столбике) переводятся в баллы согласно приведенным ниже значениям:

«п» – 5 баллов

«ч» – 4 балла

«т» – 3 балла

«д» – 2 балла

«о» – 1 балл

Максимально возможный результат – 19 баллов, минимальный – 5 баллов.

Рассчитывается среднеарифметическое значение по всему коллективу.

Интерпретация:

Если результат по группе составляет 16,9 баллов и выше – высокий уровень групповой сплоченности;

Если результат по группе составляет 13,6 – 16,8 балла – уровень сплоченности группы выше среднего;

Если результат по группе составляет 9,8– 13,5балла – средний уровень сплоченности группы;

Если результат по группе составляет 5,9– 9,7 балла - уровень сплоченности группы ниже среднего;

Если результат по группе составляет 5,8 баллов и ниже – низкий уровень сплоченности группы

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика диагностики коммуникативных навыков Дж. Морено

Методика «Социометрия» Дж. Морено используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений.

Данная методика позволяет косвенно определить уровень сформированности коммуникативных навыков.

Задачи диагностического исследования:

- измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
- выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
- обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Методика позволяет сделать моментальный срез с динамики внутригрупповых отношений с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для переструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности.

Материалы для проведения диагностики.

Бланк социометрического опроса, список членов группы, социоматрица

№	Фамилия, имя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
1	А.			1			3		3		2		
2	Б.	2			2		2			3			
3	В.		3				3			3			
4	Г.	1					1			2			
5	Д.							2		3	3		
6	Е.									3	3	3	
7	З.	1		3						2		3	
8	И.												
9	К.		2										
10	Л.	1		1	2		1		1			3	
11	М.		2	1	1			2			3		
Кол-во выборов		5	7	6	7	0	10	7	4	16	11	12	79
Кол-во взаимных выборов		1	1		1					1	0,5		4,5

Подготовка исследования. Обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, начиная от дошкольного, имеющая некоторый опыт взаимодействия и

общения. В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора. Критерий – это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По содержанию критерии могут быть формальными и неформальными. С помощью первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор "товарищи для досуга").

Порядок исследования.

Перед началом опроса – инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). И ходе него следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

Инструкция для детей:

«Отвечая на вопрос, укажи фамилии ребят, которых ты бы выбрал. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов».

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор. После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчеркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. Фамилии отсутствующих желательно написать на доске.

Возможны три основных способа выбора:

Количество выборов ограничивается 3-5;

Разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);

Испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ.

С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов – третий.

Бланк социометрического опроса

Ф.И.О. _____, группа _____

Ответь на поставленный вопрос, записав три фамилии ребят с учетом отсутствующих.

Кого бы ты из группы пригласил на свой день рождения?

а) _____

б) _____

в) _____

Обработка данных и интерпретация результатов

1. Составление социоматрицы.

Социоматрица – это таблица, в которую вносятся результаты опроса.

2. На основе социоматрицы возможно построение социогаммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы – «мишени».

Каждая окружность в социогамме имеет свое значение.

I. Внутренний круг – это так называемая «зона звезд», и которую попадают лидеры, набравшие максимальное количество выборов.

II. Второй круг – зона предпочитаемых, в которую входят лица, набравшие выборов в количестве выше среднего показателя.

III. Третий круг – зона пренебрегаемых, в которую вошли лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего показателя.

IV. Четвертый круг – зона изолированных, это те, которые не получили ни одного очка.

Социограмма наглядно представляет наличие группировок в коллективе и взаимоотношения между ними (симпатии, контакты).

Интерпретация результатов:

Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов, «звезды») – 3 балла.

Средний уровень сформированности коммуникативных навыков (2 - 4 выбора, «предпочитаемые») – 2 балла.

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») – 1 балл.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н.Лутошкин)

Цель – изучить уровень благоприятности или неблагоприятности студенческого (ученического или педагогического) коллектива.

Социально-психологический климат – это преобладающий и относительно устойчивый психический настрой коллектива, который находит многообразные формы проявления во всей его жизнедеятельности.

Социально-психологический климат (Б.Д. Парыгин) - важный показатель уровня развития коллектива.

В предлагаемом задании уровень благоприятности психического климата определяется методом опроса. Методика ценна тем, что позволяет квантифицировать (изучать) не только степень благоприятности, но и выявить те свойства коллектива, которые объединяют его (+), и те, которые разобщают коллектив (–).

22 и более	высокая степень благоприятности социальнопсихологического климата
от 8 до 22	средняя степень благоприятности социальнопсихологического климата;
от 0 до 8	низкая степень (незначительная) благоприятности;
от 0 до (-8)	начальная неблагоприятность социально-психологического климата;
от (-8) до (-10)	средняя неблагоприятность;
от (-10) и	сильная неблагоприятность

Уровень социально-психологического климата в коллективе оценивается по полярным профилям: 3 2 1 0 -1 -2 -3.

Инструкция: Оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в Вашем коллективе.

Прочтите сначала предложенный текст слева, затем – справа и после этого знаком «+» отметьте в верхней части листа ту оценку, которая соответствует истине, по Вашему мнению.

3 – свойство проявляется в коллективе всегда;

2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

1 – свойство проявляется нередко;

0 – проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

Обработка полученных данных осуществляется в несколько этапов.

Первый этап: необходимо сложить все абсолютные величины сначала (+), потом (-) оценок, данных каждым участником опроса. Затем из большей величины вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатывают ответы каждого члена коллектива.

Второй этап: все цифры, полученные после обработки ответов каждого ученика (педагога), необходимо сложить и разделить на количество отвечающих. Затем полученную цифру сравнивают с «ключом» методики:

Такой подсчет можно сделать по каждому свойству:

а) записать, затем сложить оценки, данные отдельному свойству каждым участником опроса;

б) полученную цифру разделить на число участников. Когда будут подсчитаны индексы по каждому свойству, выстраивают ранжированный ряд из этих цифр, по степени убывания их величины. Таким образом, мы выявляем свойства, способствующие как сплочению коллектива (положительно), так и его разобщению (свойства с отрицательным знаком).

Приведенная методика диагностирует уровень сформированности группы как коллектива и позволяет (при многократном исследовании) проследить динамику его развития (тех свойств, которые заложены в опросном листе). Оценка психологического климата в педагогическом коллективе

Инструкция: оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в Вашем коллективе.

Прочтите сначала предложенный текст слева, затем – справа и после этого знаком «+» отметьте в верхней части листа ту оценку, которая соответствует истине, по Вашему мнению.

/3 2 1 0 -1 -2-3/

1.	Преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения		Преобладает подавленное настроение
2.	Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии		Конфликтность в отношениях и антипатии
3	В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание		Группировки конфликтуют между собой
4.	Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности		Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности.
5.	Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива		Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство
6.	С уважением относятся к мнению друг друга		Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению товарищей.
7.	Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные		Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива
8.	В трудные минуты для коллектива происходит эмоциональное единение «один за всех и все за одного»		В трудные минуты коллектив «раскисает», возникают ссоры, потерянности, взаимные обвинения
9.	Чувство гордости за коллектив, если его отмечают руководители		К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно
10.	Коллектив активен, полон энергии		Коллектив инертен и пассивен
11.	Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе		Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность
12.	Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно		Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах
13.	В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту		Коллектив заметно разделяется на «привилегированных», пренебрежительное отношение к слабым

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты констатирующего тестирования

№	Имя респондента	Результаты тестирования по Сишору	Результаты тестирования по Морено	Результаты тестирования по Лутошкину	Самооценка по Овчаровой
1	Михаил	7	17	24	20
2	Дмитрий	7	16	19	17
3	Антон	7	15	22	19
4	Ксения	6	12	29	20
5	Дарья	8	18	37	21
6	Евгений	6	18	41	18
7	Алексей	6	20	22	18
8	Анастасия	11	16	39	20
9	Егор	8	20	25	19
10	Елизавета	6	18	16	19
11	Екатерина	6	15	15	17
12	Павел	7	16	22	19
13	Кирилл	7	15	32	19
14	Данил	7	12	29	19
15	Максим	8	18	38	21
16	Ксения	11	18	41	20
17	Вадим	6	20	22	19
18	Елена	6	18	14	19
19	Олег	7	20	24	21
20	Антон	8	18	26	18

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты контрольного тестирования детей экспериментальной и контрольной группы

Экспериментальная группа

№	Имя респондента	Результаты тестирования по Сижору	Результаты тестирования по Морено	Результаты тестирования по Лутошкину	Самооценка по Овчаровой
1	Михаил	18	3	51	25
2	Дмитрий	15	3	48	27
3	Антон	12	2	38	26
4	Ксения	12	2	36	26
5	Дарья	15	2	40	25
6	Евгений	17	3	44	28
7	Алексей	17	3	46	26
8	Анастасия	11	1	29	18
9	Егор	13	2	39	20
10	Елизавета	11	1	28	19

Контрольная группа

№	Имя респондента	Результаты тестирования по Сижору	Результаты тестирования по Морено	Результаты тестирования по Лутошкину	Самооценка по Овчаровой
1	Екатерина	6	1	15	18
2	Павел	7	2	22	20
3	Кирилл	7	2	32	20
4	Данил	7	2	29	20
5	Максим	8	2	38	21
6	Ксения	11	2	41	20
7	Вадим	6	1	22	19
8	Елена	6	1	14	20
9	Олег	10	2	35	22
10	Антон	7	2	26	19

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Сравнение данных констатирующего и контрольного эксперимента

Экспериментальная группа

Испытуемый	Результаты констатирующего эксперимента				Результаты контрольного эксперимента			
	Результаты тестирования по Сишору	Результаты тестирования по Морено	Результаты тестирования по Лутошкину	Результаты тестирования по Овчаровой	Результаты тестирования по Сишору	Результаты тестирования по Морено	Результаты тестирования по Лутошкину	Результаты тестирования по Овчаровой
Михаил	7	17	24	20	18	20	51	25
Дмитрий	7	16	19	20	15	20	48	27
Антон	7	15	22	20	12	25	38	26
Ксения	6	12	29	21	12	22	36	26
Дарья	8	18	37	20	15	24	40	25
Евгений	6	18	41	18	17	24	44	28
Алексей	6	20	22	20	17	20	46	26
Анастасия	11	16	39	22	11	21	29	18
Егор	8	20	25	19	13	22	39	20
Елизавета	6	18	16	18	11	22	28	19
Среднее значение	7,2	17	27,4	19,8	14,1	22	39,9	24

Контрольная группа

Испытуемый	Результаты констатирующего эксперимента				Результаты контрольного эксперимента			
	Результаты тестирования по Сишору	Результаты тестирования по Морено	Результаты тестирования по Лутошкину	Результаты тестирования по Овчаровой	Результаты тестирования по Сишору	Результаты тестирования по Морено	Результаты тестирования по Лутошкину	Результаты тестирования по Овчаровой
Екатерина	6	15	15	17	6	17	15	18
Павел	7	16	22	19	7	16	22	20
Кирилл	7	15	32	19	7	15	32	20

Данил	7	12	29	19	7	12	29	20
Максим	8	18	38	21	8	18	38	21
Ксения	11	18	41	20	11	18	41	20
Вадим	6	20	22	19	6	20	22	19
Елена	6	18	14	19	6	16	14	20
Олег	7	20	24	21	10	20	35	22
Антон	8	18	26	18	7	18	26	19
Среднее значение	7,3	17	26,3	19,2	7,5	17	27,4	19,9

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Н.В. Соболева
« ____ » _____ 2024 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ФОРМИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ ДЗЮДОИСТОВ
11-12 ЛЕТ**

Руководитель



доцент, к.п.н. А.П. Шумилин

Выпускник



Н.А. Елкина

Нормоконтролер



О.В. Соломатова

Красноярск 2024