**Психологическая подготовка детей младшего школьного возраста для единоборств**

Спортивная деятельность является достаточно трудной, и овладение ею на высоком уровне доступно не каждому, поэтому детей, занимающихся единоборствами, гораздо больше, чем тех, кто выбирает спортивную карьеру впоследствии. По статистике число детей от 6-11 лет, систематически занимающихся спортом в России, ‒ 18,3%, однако от общего числа учащихся всего от 0,2% до 0,5% становятся профессиональными спортсменами. Следовательно, на сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой психологической мотивации детей к систематическим занятиям единоборствами. Одной из главных проблем в нашей стране является незаинтересованность детей, поскольку в столь юном возрасте многие из них предпочитают проводить время на улице с друзьями или за компьютером. При выявлении мотивов подобных предпочтений можно отметить ранее недостаточное внимание к психологической подготовке спортсменов. Для этого стоит провести детальный анализ особенностей данной возрастной категории.

**Младший школьный возраст**

Младший школьный возраст ‒ это период накопления и усвоения полученной информации. Успешному выполнению этой важной функции благоприятствуют характерные особенности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, повышенная внимательность, игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются.

В возрасте 6-11 лет ребенок начинает понимать, что он представляет собой полноценного индивида, который, безусловно, подвергается социальным воздействиям. Он знает, что он обязан тренироваться и в процессе обучения изменять себя, присваивая коллективные знаки, понятия, знания и идеи, которые существуют в коллективе. В то же время он знает, что отличается от других и переживает свою уникальность, стремясь утвердить себя среди взрослых и сверстников.

Однако стоит учитывать, что возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят лишь относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Их работоспособность обычно достаточно резко падает через 25-30 минут. Дети очень утомляются в случае посещения дополнительных тренировок, а также при повышенной эмоциональной насыщенности занятий и мероприятий.

Младший школьный возраст можно рассматривать как период возникновения и закрепления очень важной личностной характеристики ребенка, которая, становясь достаточно устойчивой, определяет его дальнейшие успехи в различных видах деятельности. В младшем школьном возрасте складываются предпосылки для оформления мотивации достижения успехов. Мотивация достижения включает два разных мотива: мотив достижения успехов и мотив избегания неудачи.

Младший школьный возраст является классическим временем оформления моральных идей и правил. Конечно, значительный вклад в моральный мир ребенка несет с собой и раннее детство, но печать правил и законов, подлежащих исполнению, идея нормы и долга ‒ все это типичные черты моральной психологии определяются и оформляются как раз в младшем школьном возрасте.

Таким образом, младший школьный возраст ‒ очень благоприятное время для усвоения многих моральных норм. Дети очень хотят выполнять эти нормы, что при правильной организации воспитания способствует формированию у них положительных нравственных качеств.

**Направленность занятий единоборствами для детей младшего школьного возраста**

На следующем этапе формирования потребности ребенка в занятии единоборствами является учебно-тренировочная деятельность с целью воспитания потребности не просто к процессу игры, а к процессу состязательной активности подрастающей личности. Развивать способность к борьбе, противостоянию, поиску преимуществ над соперником через познание собственных сил.

Найти свое место в сфере единоборств ребенку не так легко. Где он себя ощущает, где хотел бы быть ‒ в центре или на равных со сверстниками? Показать свою личность или спрятаться? Это зависит от эмоционального и делового статуса личности ребенка, его самоощущения, самооценки, оценки тренером, ближайшим окружением, профессионально связанным и не связанным с единоборствами.

Когда ребенок начинает заниматься спортом, родители ждут компенсации моральных, материальных, физических, психологических, а также временных затрат ребенка и самих себя. Если рассматривать цели занятий спортом ребенка, выстраивается достаточно простая картина ‒ воспитать здорового, физически развитого, координационно подготовленного, психологически и социально адаптированного ребенка. Роль родителя в процессе сопровождения спортивной деятельности должна нести конструктивную составляющую, обеспечивающую оптимальную зону психологической поддержки и непрестанной помощи.

Ребенком воспринимается критика в том случае, если он лично испытывает в ней потребность. В основном дети 6-11 лет ищут поддержки у значимых взрослых, и если мнение, высказанное родителями в более жесткой форме, не соответствует ожиданиям ребенка, то юный спортсмен абстрагируется, не прислушивается к мнению взрослого, а исполняет роль стороннего слушателя. Авторитет родителей часто теряется в глазах ребенка. Адекватность суждений и профессиональное понимание спорта родителями являются залогом уважительного отношения к ним детей.

Родители или родитель, значимые родственники оказывают влияние на качество воспитательного воздействия и взаимодействия тренера с ребенком. Ребенок пытается проявить себя, отразить в деятельности свою индивидуальность, особенность и неповторимость. Ребенок может быть нацелен как на процесс, так и на конечный результат деятельности. Это предполагает, что при формировании межличностного взаимодействия особое внимание тренер должен уделять семье спортсмена, являющейся главным институтом первичной социализации личности. Именно в ней юный спортсмен приобретает основы социального опыта, реализует задатки и способности, приобщается к культуре, развивается и чувствует себя защищенным, самостоятельным и уверенным в собственных силах даже в случае проигрыша на соревнованиях. Интересы семьи проецируются на будущее человека, на его личностное и профессиональное самоопределение.

В процессе занятий единоборствами в ребенке проявляются и развиваются новые для родителей личностные качества, которые либо поддерживаются и приветствуются ими, либо опровергаются, если несут угрозу сложившимся убеждениям, ценностным ориентациям, направленности личности родителя и особенностей его поведения: на реализацию или защиту ранее принятой ценностной ориентации, достижение значимой цели и т. д. Тренер-педагог должен иметь общее представление и ожидать, что родители юных спортсменов ‒ это группа людей, имеющих первостепенное влияние на становление будущей личности.

В процессе занятия спортом ребенок попадает в ситуации побед и поражений. Поражение, как это ни странно, несет в себе больше пользы, чем кажется. Только поражение может выявить слабые места в спортивной подготовке юного спортсмена. Победа, как правило, проявляет сильные стороны личности ребенка. Следовательно, детей и особенно родителей необходимо по-своему адаптировать к вероятным поражениям и приобщать их к позиции взрослого, самостоятельного человека, адекватно реагирующего на любые требования окружающей, порой действительно агрессивной спортивной среды.

Также поражение для ребенка становится тем сигналом, чтобы он осознал, что что-то не так и сам себе ответил на вопрос, почему так вышло. Именно на это должны обращать внимание тренера и родители, и совместными усилиями должны помочь ребенку ответить на поставленный вопрос.

### Цели детей младшего школьного возраста в занятии единоборствами

Каждый тренер-педагог должен понимать, почему дети хотят заниматься единоборствами. После многолетних исследований спортивных психологов были выявлены 3 основные цели занятия спортом у детей.

1) достичь совершенства в выбранном виде спортивной деятельности;

2) стать известным на весь мир спортсменом;

3) заниматься любимым делом.

Отметим, что детей не беспокоит состояние здоровья. Каждодневной целью занятий спортом ребенка является удовлетворение потребностей в успешной спортивной деятельности с положительной социальной оценкой ближайшего окружения.

Признак цели ‒ это наличие потребности и стремления в достижении будущего результата. Дети, создающие вербальный образ, представляют свои цели так: «Я буду чемпионом мира»; «Я стану высококлассным каратистом»; «Я стану лучшим спортсменом сборной России»; «Обо мне услышит весь мир». Дети, создающие перцептивный образ цели, говорят: «Я чувствую, что я буду лучшим спортсменом школы в этом году»; «Мама, в этом году ты будешь гордиться моими спортивными успехами»; «Я завоюю право стоять на пьедестале почета»; «Я сделаю все, чтобы в этом году моя команда ощутила вкус победы» и т. д.

Цели могут быть внешними и внутренними. Внешние цели задаются извне (тренер, родители, окружение, руководство спортивной школы или клуба, района), внутренние создаются внутри системы (когда командный игрок действует не отдельно в своих интересах, целях, взглядах, то выдвигается внешний лозунг, принятый как внутренняя потребность, мотив, самоориентация, цель: «команда решила»; в этом случае команда имеет одну на всех духовную конституцию: «я поставил перед собой цель», «наша тройка будет лучшей», «наша команда с тренером поставила цель ‒ войти в тройку лидеров» и т. д.)

Внешняя цель должна пережить стадию внутреннего принятия ее каждым спортсменом (если это, конечно, командная цель), в случае непринятия основным составом команды цель не будет достигнута (если в этом виде спорта не имеет место случайное стечение обстоятельств). Внешняя цель, представленная ребенку в индивидуальном виде спорта, также должна пройти внутреннюю идентификацию с личными потребностями, мотивами, ориентациями, установками и убеждениями. Только через внутренние переживания юного спортсмена, ощущение его личной нужды и насущной необходимости развивается цель, рожденная быть достигнутой. Тренер может ставить массу целей, но если они не оптимизируют и активизируют ребенка, то остаются только планами.

### Влияние спорта на становление психологических свойств подрастающей личности

Овладение социальной ролью спортсмена и реализация этой роли на протяжении спортивной карьеры позволяет ему накопить не только профессиональный, но и значительный жизненный опыт, лучше узнать самого себя и свои возможности, добиться признания.

Исследования, посвященные изучению влияния единоборств на становление психологических свойств личности и ее психического склада, показывают, что люди, посвятившие себя спорту, обладают такими чертами характера, как амбициозность, высокий уровень мотивации достижения, уверенность, стрессоустойчивость, самоконтроль и самоорганизация.

Типы личности спортсменов очень разнообразны. И в каждом случае определенный комплекс свойств обусловливает те или иные специфические для данного типа особенности деятельности и поведения, помогающие спортсмену достигать высоких результатов. Другими словами, в процессе спортивной карьеры формируется индивидуальный стиль спортивной деятельности, тесно связанный с общим стилем поведения конкретной личности.

## Особенности подготовки юных спортсменов

Физическое воспитание ‒ это неотъемлемая часть в воспитании ребенка. Родителям следует уделять внимание физическому воспитанию своих детей для формирования у них тех качеств личности, которые пригодятся им в повседневной жизни, а также содействовать их гармоничному развитию. Растить детей сильными, здоровыми и жизнерадостными ‒ задача не только родителей, но и тренера. С этой целью предусмотрены занятия, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Данные комплексы должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи.

### Основы мотивации детей в занятии единоборствами

Важным фактором для начала занятия спортом является мотив. Мотив ‒ динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость.

Рассмотрим основные мотивы занятия спортом юных спортсменов 6-11 лет:

* получение удовольствия;
* повышение мастерства;
* возможность посоревноваться;
* желание выступать на более высоком уровне;
* приятное чувство возбуждения, обусловленное соревновательной деятельностью;
* желание овладеть новыми умениями и навыками;
* выполнение того, в чем силен;
* обретение новых друзей.

**На** данные аспекты следует уделять внимание тренеру для более успешного мотивирования детей. Как указанно выше, на первом месте у детей этого возраста стоит именно получение удовольствия от процесса, а не достижение спортивных высот.

Занятия единоборствами позволяют поддерживать нормальное физическое состояние и профессиональный рост. Для этого необходима и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно путем привлечения к занятиям в группе и самостоятельно в свободное время.

Тренер должен развивать у спортсменов потребность самостоятельно заниматься единоборствами на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение детей к спорту, побуждая их стать сильными, хорошо физически развитыми.

Мотивация в младшем школьном возрасте развивается в нескольких направлениях. Широкие познавательные мотивы (интерес к занятиям) могут уже к середине этого возраста преобразоваться в учебно-познавательные мотивы (интерес к способам приобретения знаний), мотивы самообразования представлены пока самой простой формой ‒ интересом к дополнительным источникам знания. В первом и втором классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, но уже в третьем классе приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными желаниями и мотивами. Школьник может проявить настойчивость в физической активности. Социальные мотивы в этом возрасте представлены стремлением ребенка получить главным образом одобрение тренера. Младшие школьники проявляют активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями и заслужить расположение к себе тренера. Мотивы сотрудничества и коллективной работы широко присутствуют у младших школьников, но пока лишь в самом общем проявлении. Интенсивно развивается в этом возрасте полагание на цели. Младший школьник учится понимать и принимать цели, исходящие от тренера-педагога, удерживает их в течение длительного времени, выполняет действия по строгой инструкции.

Мотивы занятий единоборствами условно делят на общие и конкретные, что не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание ребенка заниматься вообще, чем же заниматься конкретно ‒ ему безразлично. Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями. В начальных классах почти все ученики отдают предпочтение играм: мальчики ‒ спортивным, девочки ‒ подвижным. Затем интересы становятся более дифференцированным: одним нравится каратэ, другим ‒ дзюдо, третьим ‒ бокс.

Мотивы посещения занятий у детей тоже разные: те, кто доволен занятиями, ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен ими (чаще девочки), посещают их ради отметки и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов.

Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае ребенок удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, волевая борьба, радость победы). Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:

* самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.);
* подготовка к будущей спортивной карьере;
* самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья);
* удовлетворение духовных потребностей (через общение с друзьями, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.)

Большую роль в мотивировании детей к систематичным занятиям единоборствами играет роль родителей. Воспитание потребности к занятиям спортом закладываются в семье. Семьи, где родители понимают роль физического воспитания в жизни ребенка, приучают к занятиям спортом с малых лет, путем выполнения несложных двигательных упражнений, таких как утренняя гимнастика, походы, катание на коньках, велосипед и.т.п.

Выполнение таких действий для ребенка должно быть без принуждения, и если такой род деятельности не подходит ребенку, следует его заменить на то, что приносит ему удовольствие.

**Практические рекомендации для тренеров**

На основе вышеизложенной информации были разработаны рекомендации, которые позволят учесть основные проблемы занятий единоборствами и будут способствовать достижению максимальных спортивных результатов, позволяя сделать акцент на психологическую подготовку юных спортсменов.

1. Обращайте внимание на правильное выполнение задания и не хвалить и поощрять. Используйте такие подбадривания и поощрения, как похлопывание по спине, пожатие ладони и дружеская улыбка.

2. Поощряйте правильное выполнение действий, а не просто результат. Типичная ошибка тренеров молодых спортсменов состоит в том, что они поощряют результат выполнения действия, даже если само действие было выполнено неправильно. Очень важно поощрять и стимулировать правильные технические действия независимо от результата.

3. Моделируйте реальные ситуации, соответствующие возрасту ребенка и уровню его способностей. Нельзя ожидать от детей младшего школьного возраста результатов, которые достигают старшие школьники.

4. Хвалите детей искренне. Неискренняя похвала или поощрение не будут эффективными. Если вы говорите, что юный спортсмен сделал все правильно, когда он сам знает, что это не так, это наводит его на мысль о том, что вы просто хотите его успокоить. Неискренность уничтожает доверие к тренеру. Признавайте неудачное выступление своего подопечного, вместе с тем подбадривая его и настраивая на будущие победы.

5. Обращайте внимание на усвоение и отработку умений и навыков. Спортсмены должны видеть улучшение своих физических качеств. Используйте разнообразные виды физической активности и подходящие упражнения. Ваши наставления должны быть простыми и понятными для детей. Широко используйте демонстрацию различных элементов на личном примере. Обеспечивайте максимальное использование тренировочного инвентаря.

6. Видоизменяйте виды деятельности. Главная цель состоит в том, чтобы дети испытывали успех и не уставали от монотонности и однообразия. Приводите физическую активность в соответствии с потребностями и предпочтениями ребенка, а не наоборот.

7. Поощряйте усилия и стремления в такой же степени, как и результат. Легко демонстрировать хорошее отношение, когда все идет хорошо. К сожалению, спортсмены не всегда выигрывают и не всегда демонстрируют достойное выступление. Однако если юный спортсмен полностью выложился, что еще от него можно требовать.

8. Обеспечьте окружающие условия, которые бы снижали страх перед изучением новых элементов. Ошибки ‒ неотъемлемая и естественная составная часть процесса усвоения.

Вдохновляйте детей во время занятий единоборствами. Они очень хорошо реагируют на положительную, располагающую и стимулирующую атмосферу. Улыбайтесь, делайте все сообща и прислушивайтесь!

**Список использованных источников**

1. Бондарь, Н.Г. Факторы развития эмпатии младших школьников [Текст] / Н.Г. Бондарь // Сборник научных трудов СевКавГТУ. Серия «Гуманитарные науки». – 2010.

2. Выготский, Л.С. Избранные труды [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: «Просвещение», 2010.

 3. Бурлачук, А.Ф., Морозов, С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике [Текст] / А.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. ‒ Киев, 2009.

4. Столяренко Л.Д. Основы психологии. 2007 г.

5. Малкин В.Р. Управление психологической подготовки в спорте. 2008 г.