

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Институт образования и социальных наук
Кафедра педагогики и образовательных технологий**

**Утверждена распоряжением по институту
№14-р/20 от 28.02.2020**

Допущена к защите
«15» июня 2020 года
зав. кафедрой педагогики
и
образовательных
технологий
канд. пед. наук, доцент
Халяпина Л.В.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Создание ситуации успеха детей в условиях спортивных секций

Выполнил:

Швец Павел Павлович
студент 4 курса, группы ППО-б-о-16-1
направления подготовки
(специальности) 44.03.02
Психолого-педагогическое образование
направленность (профиль)
«Психология образования»
очной формы обучения

Нормоконтролер:

Мищерина Ирина Владимировна,
канд. педагог. наук, доцент кафедры
педагогики и образовательных
технологий

Руководитель:

Мищерина Ирина Владимировна,
канд. педагог. наук, доцент кафедры
педагогики и образовательных
технологий

Дата защиты:

«29» июня 2020 г.

Оценка _____

Ставрополь, 2020 г.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт образования и социальных наук
Кафедра педагогики и образовательных технологий
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) «Психология образования»

«УТВЕРЖДАЮ»

Зав. кафедрой _____ Л.В.

Халяпина

«11» сентября

2019 г.

ЗАДАНИЕ НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ

Студент: Швец Павел Павлович группа ППО-б-о-16-1

1.Тема «Создание ситуации успеха детей в условиях спортивных секций»

Утверждена распоряжением по институту №14-р/20 от 28.02.2020

2.Срок представления работы к защите 25 июня 2020 года

3.Исходные данные для научного исследования: выполненные курсовые работы, собственные исследования, передовой педагогический опыт, современные психолого-педагогические теории.

4.Содержание работы:

4.1 Введение

4.2 Глава 1. Теоретические основы изучения ситуации успеха детей в условиях спортивных секций

4.3 Глава 2. Экспериментальная работа по созданию ситуации детей в условиях спортивных секций

4.4 Заключение

4.5 Список литературы

Приложение - выпускная квалификационная работа имеет 3 приложения.

Дата выдачи задания: «11» сентября 2019 г.

Руководитель работы _____
И.В.Мищерина

Консультанты по разделам _____
И.В.Мищерина

Задание к исполнению принял «11» сентября 2020 г. _____ П.
П. Швец

Содержание

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические основы изучения ситуации успеха детей в условиях спортивных секций.....	8
1.1 Ситуация успеха и ее типы.....	8
1.2. Алгоритм создания и педагогическое назначение ситуации успеха.....	15
1.3. Создание ситуации успеха детей в условиях спортивных секций.....	21
Выводы по первой главе.....	21
Глава 2. Экспериментальная работа по созданию ситуации детей в условиях спортивных секций.....	28
2.1. Диагностика уровня ситуации успеха детей в условиях спортивных секций.....	28
2. 2 Программа создания ситуации успеха детей в условиях спортивных секций.....	35
2.3. Сравнительный анализ результатов исследования создания ситуации успеха детей в условиях спортивных секций.....	46
Выводы по второй главе.....	52
Заключение.....	53
Список используемой литературы.....	55
Приложения.....	60

Введение

Актуальность. Важнейшим открытием 2-ой половины XX века следует считать внедрение в практику обучения и воспитания принципа обучения и воспитания успехом. Успех рождает сильный дополнительный импульс к активной работе, содействует становлению достоинства ученика, это залог положительного отношения к учению, к школе, к науке, к спорту, к труду как таковому. Таким образом, ситуация успеха становится фактором развития личности ребенка. Ситуация успеха субъективна и индивидуальна. Ее переживает как ученик слабой успеваемости, так и ученик высокой продуктивной деятельности.

В реальной жизни редко наблюдается оптимальное сочетание всех условий. Вот почему педагоги и психологи ищут «ключ», способный установить этот баланс. Одним из таких «ключей» может стать ситуация успеха, организуемая педагогом для воспитанников. Однако при этом необходимо «разделить понятия «успех» и «ситуация успеха». Ситуация — это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех — результат подобной ситуации. Ситуация — это то, что способен организовать учитель...»

Одним из важнейших условий создания правильной «ситуации успеха» выступает достижение самого успеха, находясь в основе системы стимулирующих и направляющих подкреплений процесса развития воспитанника. Наличие у него стремления добиться успеха можно определить большим желанием выполнить какой-либо вид деятельности. Успех выступает в качестве главного условия создания любой эффективной педагогической системы. «Успех в учении, -

писал ещё В.А. Сухомлинский, – единственный источник внутренних сил ребенка, рождающих энергию для преодоления трудностей, желание учиться. Все наши замыслы, поиски и построения превращаются в прах, в безжизненную мумию, если нет детского желания учиться». Добиваясь успеха в своих начинаниях, ребенок приобретает желание преодолевать все белее и более сложные трудности, так как, мы все знаем, чем сложнее наше задание, тем больше награда за его выполнение. Для многих детей очень важен результат своих стараний. Так, например в школе пятибальная шкала оценки. Наиболее совершенная система «трудность - награда» прослеживается в спорте, например при победе ребенок получает кубок, медаль, грамоту и другие различные призы, а также он может получить различные звания и привилегии в спорте.

Таким образом, успех является одним из основных источников формирования мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, а с помощью ситуации успеха можно поддерживать мотивацию к обучению на оптимальном уровне. Механизм работы ситуации успеха позволяет реализовать обучающемуся свой потенциал, свои лучшие качества в процессе обучения посредством обеспечения индивидуального подхода, учет его возрастных и индивидуальных особенностей.

Проблема исследования: каковы особенности создания ситуации успеха детей в условиях спортивных секций?

Цель исследования: определить особенности создания ситуации успеха детей в условиях спортивных секций.

Объект исследования: процесс создания ситуации успеха.

Предмет исследования: процесс создания ситуация успеха детей в условиях спортивных секций.

Гипотеза исследования: результаты детей в условиях спортивных секций будут выше если:

- будут созданы конкретные условия тренировочного и воспитательного процесса в условиях спортивных секций;
- тренерами и наставниками в условиях спортивных секций будет создана для воспитанников ситуация успеха в учебно-тренировочной деятельности.

Для достижения целей исследования и проверки гипотезы были поставлены следующие **задачи:**

- Проанализировать существующие педагогические подходы к проблеме создания ситуации успеха в условиях спортивных секций;

- Выявить существующие принципы, компоненты, критерии создания ситуации успеха в условиях спортивных секций.

- Раскрыть особенности создания ситуации успеха в условиях спортивных секций.

- Разработать программу и метод рекомендации создания ситуации успеха в условия спортивных секций.

Теоретико-методологическую базу исследования составили научные труды по педагогике, психологии и социологии. Исследование опиралось:

- на концепцию гуманистического подхода в образовательной и других видах деятельности (У. Джемс, К. Роджерс, Г.Л. Соловейчик, В.Ф.Шаталов, Н.В. Щуркова и др.);

- на теоретические концепции развивающего обучения (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) и деятельностного подхода (Б.Г.Ананьев, А.А. Бодалев и др.);

- на концепцию личностно - ориентированного образования (Ш.А. Амонашвили, А.С. Белкин, С.Л. Соловейчик и др.);

- на педагогический оптимизм К.Д.Ушинского; на теорию «завтрашней радости» А.С.Макаренко; на идею «общей радости» А.С.Белкина, на принцип победного обучения В.Ф. Шаталова;

- на современные отечественные и зарубежные образовательные технологии создания ситуации успеха в учебной деятельности (У. Глассер, Л.И. Егорова, Г.Ю. Ксензова, С.А. Смирнов, В.Ю. Питюков, Н.Е. Щуркова);

- на идеи совершенствования современного общеобразовательного процесса (В.Л.Бенин, В.И. Загвязинский, В.Д.Семенов, Н.К.Чапаев и др.);

- на теорию социально признаваемой и социально одобряемой деятельности Д.И. Фельдштейна.

Методы исследования: теоретический (изучение научной литературы по проблеме исследования); диагностический (наблюдение, анкетирование); прогностический (моделирование, ранжирование); эмпирический (опытно-поисковая работа).

База исследования: Общероссийская физкультурно-спортивная организация «Федерация Кёкусин-кан каратэ-до

России» представительство по Ставропольскому краю, ул. Любимая 20.

Научная новизна проведённого исследования заключается в разработке теоретической программы создания ситуации успеха для детей в условиях спортивных секция, и с их помощью повышение спортивных результатов.

Теоретическая значимость заключается в анализе и систематизации педагогических знаний в ситуациях успеха в условиях спортивных секций.

Практическая значимость заключается в том, что полученные выводы и результаты исследования могут быть использованными тренерами, наставниками для достижения высших спортивных результатов посредством создания ситуации успеха.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

1. Теоретические основы изучения ситуации успеха детей в условиях спортивных секций

1.1 Ситуация успеха и ее типы

Успех - понятие неоднозначное, многогранное. С точки зрения психологии, это эмоции радости, удовлетворения, связанные с преодолением сложной задачи. В этом отношении чувство успеха схоже с чувством эйфории [1].

С точки зрения педагогики, успех - это моделирование определенной ситуации, в ходе которой даётся возможность достичь значительных результатов как для отдельного ученика, так и для всего коллектива.

Переживание эмоций, связанных с успехом, позволяет повысить мотивацию к спортивной деятельности, развить познавательный интерес;

- стимулировать работоспособность;
- исправлять негативные личностные особенности: тревожность, мнительность, неуверенность, низкую самооценку;
- развивать личностные качества со знаком "плюс": инициативность, активность, креативность;
- поддерживать в коллективе благоприятную эмоциональную обстановку. Таким образом, одна из основных задач педагога сводится к созданию ситуаций успеха.

Непосильные трудности, постоянные неудачи и промахи, обидные замечания не только огорчают и разочаровывают ученика, но и могут привести к полной потере интереса к саморазвитию. Безусловно, педагог должен главным образом

ориентироваться на положительное подкрепление развивающей деятельности воспитанника, на то, чтобы вызвать и поддержать у него положительный эмоциональный настрой в процессе педагогической работы.

Развитие только в том случае приносит удовлетворение, радость, воодушевление, если оно сопровождается успехом. Поэтому педагог должен позаботиться о том, что организуемая деятельность скрывает в себе ситуацию успеха.

Американский психолог У. Глассер, имеющий многолетний опыт работы с детьми - «неудачниками», пишет: «Независимо от количества прошлых неудач, происхождения, культуры, цвета кожи или уровня материального благосостояния, человек никогда не преуспеет в жизни в широком смысле слова, если однажды не познает успеха в чем-то для него важном... Если ребенку удастся добиться успеха в саморазвитии, у него есть все шансы на успех в жизни» [5].

Автором феномена «ситуация успеха» является А.С. Белкин, который разводит понятия «успех» и «ситуация успеха» следующим образом: «Ситуация успеха – это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех – результат подобной ситуации»[6]. С педагогической точки зрения ситуация успеха – это такое целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создается возможность достичь значительных результатов деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом» [7].

Успех в развивающей деятельности учеников имеет огромную силу, на что указывают высказывания многих педагогов:

Лукоянов Ю.Е.: «Успех окрыляет ребенка, способствует выработке у него инициативы, уверенности в своих силах, обеспечивает впоследствии формирование характера борца, верящего в свои силы».

Белкин А.С.: «...Даже разовое переживание успеха может коренным образом изменить психологическое самочувствие ребенка, резко изменить ритм и стиль его деятельности, взаимоотношения с окружающими...» .

Щуркова Н.Е.: «Переживание успеха приходит тогда, когда сумеешь преодолеть себя, свое неумение, незнание, неопытность. Личность ребенка словно вырастает в успехе, в то время как неудачи заставляют его скукоживаться, сворачиваться, замыкаться от сознания своей второсортности».

Натанзон Э.Ш.: «Успех в деятельности воодушевляет и окрыляет человека, усиливает интерес к ней».

Сухомлинский В.А.: «Успех в учении – единственный источник внутренних сил ребенка, рождающих энергию для преодоления трудностей, желание учиться».

Амонашвили Ш.А.: «Успех, радость – витамины учения. Конечно, и без них ребенок может учиться, но приносит ли такое учение пользу, усваивается умственная пища?».

Так, ситуация успеха – это такое целенаправленное сочетание психолого-педагогических приемов, которые способствуют осознанному включению каждого учащегося в активную деятельность в зависимости от индивидуальных возможностей, обеспечивают положительный эмоциональный

настрой учеников на выполнение поставленной задачи и адекватному восприятию результатов своей деятельности.

В конечном счете, «успех в труде – это основа взаимопонимания между педагогом и воспитанником, между родителями и воспитанником, педагогом и родителями, а значит, единства действий и воспитательных усилий образовательной организации и семьи».

Таким образом, поскольку межличностные отношения опосредованы деятельностью, ее ценностями, содержанием и организацией, то, несомненно, успешная деятельность является залогом развития отношений высокого порядка, т.е. отношений сотрудничества.

В данном случае необходимо ввести уточнение по поводу использования термина «успешность». Мы выделяем субъективную и объективную успешность деятельности.

Можно быстро и качественно выполнить заданное упражнение, блестяще решить задачу, виртуозно исполнить музыкальное произведение и не затратить при этом минимальных усилий. Такая деятельность будет иметь объективную успешность, так как высокий результат деятельности отмечен только сторонним наблюдателем. Легкий успех не приносит удовлетворения. Таким образом, объективная успешность деятельности не является ситуацией успеха, так как качественность исполняемого не есть результат физического и психического напряжения субъекта деятельности. Успех не должен достигаться слишком быстро, без достаточных усилий, а главное – успех не должен быть полностью гарантирован еще до

начала всяких усилий, ибо такая гарантия убивает поисковую активность.

Итак, «...ситуация успеха достигается только тогда, когда сама личность определяет этот успех. Нет ситуации успеха без собственных усилий ученика» [36]. Деятельность будет иметь субъективную успешность, если ученик сумел преодолеть свой страх, затруднение, растерянность, неорганизованность, лень и другие негативные факторы.

Необходимо помнить, когда успех достигается ценой особых усилий, возможно появление усталости. Когда ученик сталкивается со слишком трудной работой, не может с ней справиться и терпит неудачу, это может привести не только к угасанию интереса, но и к более серьезным отрицательным последствиям. «Нападая на непреодолимые по возрасту трудности, - писал К.Д. Ушинский, - дитя может потерять веру в свои собственные силы, и эта неуверенность в нем так укоренится, что надолго замедлит его успехи в ученье. Не одно талантливое, нервное и впечатлительное дитя сделалось тупым и ленивым именно потому, что в нем преждевременными попытками подорвана уверенность в своих силах, столь необходимая для человека при всяком деле».

Таким образом, неизменным условием реализации ситуации успеха в деятельности учащихся являются следующие положения: учащийся должен приложить усилия для преодоления своего неумения, незнания, неопытности; предложенное для выполнения задание должно быть доступным, а трудности должны нарастать постепенно (шаг за шагом, по мере уверенного выполнения учащимися предыдущего задания);

педагог должен верить в ученика, в его возможности и способности, в оптимистическую перспективу его развития; предлагаемая деятельность должны приносить удовлетворение, а для этого необходимо, чтобы она скрывала в себе элементы творчества как созидательного усилия.

Важную роль в обеспечении переживания успеха каждым учеником играет педагогическая оценка результата исполненного. Нет необходимости оценивать удачно выполненную работу в целом, оцениванию должна подлежать только одна деталь: интересный прием, необычный способ, оригинальное оформление, самостоятельный поиск и т.д. в этом и будет заключаться истинная заслуга учащегося, его индивидуальность.

Обращаясь к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова, устанавливаем, что успех – это: 1) удача в достижении чего-нибудь; 2) общественное признание; 3) хорошие результаты в работе, учебе. В данном случае на лицо сущность и содержание проблемы успеха: желание человека не только слиться с общностью, стать единым с нею, но и быть отмеченным и признанным в ней, получить оценку своих действий.

Таким образом, главное противоречие проблемы успеха состоит в том, что «преобладающей среди всех человеческих потребностей и интегрирующей их является потребность слиться с социумом и одновременно выделиться в нем, стать родовым существом и одновременно уникальным». Успех как единство признанности и выделенности предстает в таком понимании его природы основной предпосылкой осознания личностью своей собственной значимости.

Положительные результаты в учебе дают молодому человеку основание для самоуважения (поскольку доказывают ему, что его ум, способности, трудолюбие достаточно высоко ценятся окружающими) и одновременно выступают для него средством достижения уважения этих окружающих. Таким образом, достижение и признание – два очень важных фактора удовлетворенности развития.

Однако, общеизвестно, что явлениям действительности присущ полярный характер, и в любом из них можно найти противоположности. Следуя одному из основных законов диалектики единства и борьбы противоположностей, понятие «успех» будем рассматривать в паре с понятием «неуспех». «... Подкласс эмоций успеха-неуспеха... служит в качестве того «подсобного» механизма, который подключается по мере необходимости к процессу регуляции деятельности и корректирует на основе учета фактических достижений ее протекание в конкретной ситуации».

Нельзя забывать, что такие отрицательные эмоции, как обида, зависть, страх, боязнь – производные «неуспеха» - не только дезорганизуют развивающую деятельность, но и способствуют развитию угнетенности, апатии, а в конечном счете – возникновению неврозов. Эти эмоции поддерживают у ученика устойчивую «мотивацию избегания». Таким образом, избыток однотипных эмоций рано или поздно формирует отрицательное отношение к учению, к развитию и приводит к обезличиванию отношений в системе «педагог-ученик» [5]. Поэтому «ребенку (как и взрослому) необходим динамизм эмоций, их разнообразие, но в рамках оптимальной

интенсивности. Так ситуация успеха является эффективным психолого-педагогическим приемом. Выделяют несколько основных типов ситуаций успеха [19]:

1. «Эмоциональное поглаживание». Педагог с легкостью раздает комплименты. На уроке неоднократно говорит «молодец», «умница», «Ребятки, я горжусь вами!». Ребенок часто слышит из уст учителя «тупица», «разгильдяй» и тому подобные определения. Они ложатся на сознание и душу ребенка чугунной гирей, унижая его человеческое достоинство. Внушить ребенку веру в себя, прикоснуться рукой к его плечу, отдать ему свое сердце, открытое для добра и сочувствия, — в этом залог успешного воспитания.

2. «Умышленная ошибка» Мы ведь привыкли, что только учитель может указывать учащимся на ошибки. Когда же такая возможность предоставляется ученику, надо видеть, какой гордостью светится его лицо: обнаружил ошибку у самого учителя! Прием «умышленная ошибка» можно применять с учетом возраста только на известном учащимся материале, который используется в доказательстве в качестве опорного знания.

3. «Эврика» Суть этого педагогического приема состоит в том, чтобы создать условия, при которых ребенок, выполняя учебное задание, неожиданно для себя пришел бы к выводу, раскрывающему неизвестные для него ранее возможности. Он должен получить интересный результат, открывший перспективу познания. Заслуга учителя будет состоять в том, чтобы не только заметить это личное открытие, но и ¹⁷всячески поддержать ребенка, поставить перед ним новые, более серьезные задачи, вдохновить на их решение.

4. «Эскалатор» Учитель ведет воспитанника поступательно вверх, поднимаясь с ним по ступеням знаний, психологического самоопределения, обретения веры в себя и окружающих.

5. «Шанс» Подготовленные педагогические ситуации, при которых ребенок получает возможность неожиданно раскрыть для самого себя собственные возможности. Подобные ситуации учитель может и не готовить специально, но он этот момент не упустит, сумеет его материализовать.

6. «Сопереживание» Этот прием взывания к чувствам ученика можно применять в том случае, когда есть надежда, что искренне обращение учителя к лучшим чувствам детей получит понимание.

7. «Взлет» Главная роль отведена учителю. Интеллектуальный потенциал скрывается в каждом ученике, если найти способ воспламенить этот заряд, высвободить его энергию, превратить в цепную реакцию, где пропитанное горячим чувством слово учителя рождает усилие, усилия рожают мысль, а мысль расщепляется на знание и ответное чувство признательности. В конечном итоге формируется вера в себя.

8. «Следуй за нами» Смысл в том, чтобы разбудить дремлющую мысль ученика, дать ему возможность обрести радость признания в себе интеллектуальных сил. Реакция окружающих будет служить для него одновременно и сигналом пробуждения, и стимулом познания, и результатом усилий

9. «Обмен ролями» Обмен ролями дает возможность высветить скрытый до сих пор потенциал₁ интеллектуальных эмоционально-волевых возможностей учащихся. Они как бы создают важный прецедент на будущее, разбиваясь на отдельные самостоятельные акты «обмена ролями», превращаясь из формы

деловой игры в специфический прием создания ситуации успеха. Девиз этого приема: «Чем ярче личность, тем ярче коллектив».

10. «Горизонт» Однажды открыв для себя увлекательность поиска, погружения в мир неведомого, школьник может уже постоянно стремиться к поиску, не считаясь с трудностями, неудачами. У него будет формироваться уважительное отношение к возможностям человеческого разума.

Таким образом ситуация успеха, а также ее разновидности при правильном ее создании могут значительно повысить стремление ребенка к саморазвитию и самосовершенствованию, а также всегда стремится к успеху во всех своих начинаниях.

1.2 Алгоритм создания и педагогическое назначение ситуации успеха

Создание ситуации успеха это очень важный и сложный процесс, который включается в себя много различных особенностей, если не обратить на них внимание то такая ситуация может дать противоположный эффект, а именно способствовать тому, что воспитанник потеряет желание к саморазвитию и самосовершенствованию. Важно учитывать восприятие воспитанниками успеха-неуспеха, на это влияют такие факторы: уровень притязания, пол, возраст, тип культуры.

Практика показывает, что осознание ситуации успеха самим воспитанником, понимание ее значимости возникает только после преодоления ребенком своей робости, неумения, незнания и других видов трудностей. Создание познавательного

интереса является предметом исследования педагога, который формирует радость познания по определенному алгоритму[19]:

1. Снятие страха. Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах.

2. Авансирование успешного результата. Помогает педагогу выразить твердую убежденность в том, что его воспитанник обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, убеждает ребенка в своих силах и возможностях. (У тебя обязательно получится, я даже не сомневаюсь в положительном результате.).

3. Скрытый инструктаж воспитанника о способах и формах осуществления деятельности. Помогает воспитаннику избежать поражения. Достигается путем пожелания. (Возможно, лучше начать с ...; выполняя работу, не забудьте о...).

4. Внесение мотива. Показывает воспитаннику ради чего, кого осуществляется эта деятельность, кому будет хорошо после выполнения. (Без твоей помощи твоим друзьям не справиться ...).

5. Персональная исключительность. Определяет важность усилий воспитаннику в деятельности, которая осуществляется. (Только ты мог бы, только тебе я могу поручить).

6. Мобилизация активности или педагогическое выполнение. Побуждает к выполнению конкретных действий. (Мы очень хотим начать работу...).

7. Высокая оценка детали. Помогает эмоционально пережить не результат в целом, а какой-то отдельной детали. (Больше всего мне понравилось в твоей работе; а больше тебе удалось).

Педагог должен заботиться о том, чтобы учебно-воспитательный процесс, который он организует, включал в себя ситуацию успеха. И это должно касаться деятельности как индивидуальной, так и групповой. Чтобы способствовать успеху воспитаннику в деятельности, нужны вполне определенные психолого-педагогические воздействия. Педагог должен обладать силой суггестивного воздействия с помощью элементов педагогической техники.

Уточним содержание понятия «успех» на каждом этапе взаимодействия педагога и воспитанника. На первом этапе успех выступает как фактор поисковой деятельности воспитанника. Для воспитанника важен сам факт получения одобрения, похвалы, высокой оценки, приносящей личности некоторую психологическую свободу. Для педагога важным является то, чтобы воспитанник ощутил вкус победы после многочисленных неудач. Воспитанник может быть сориентирован на достижение высокого результата либо ценной подсказки, заимствования, либо благодаря достаточно развитым природным особенностям «схватывания на лету», либо добросовестным кропотливым трудом. Первый этап «опека» является своеобразным «поисковым», когда успех для каждого воспитанника обретает ту форму, которая приносила бы удовлетворение. Опасность данного этапа состоит в том, что успех может обрести негативные формы, когда высокий результат достигается «любой ценой».

По мере становления личности, развития самооценки и самосознания школьник уже не может довольствоваться «результативным» успехом, его не столько интересует успех

«вообще», сколько признание его заслуг авторитетными лицами: конкретными Педагогами, родителями, друзьями. Оказывается достижение успеха (или неуспеха) не всегда оказывают на человека однозначно стимулирующее воздействие. И похвала, и порицание могут способствовать как снижению, так и повышению самооценки и самоуважения воспитанник. Решающим моментом является не сам факт похвалы или порицания, а авторитетность тех, от кого они исходят. Слова именно авторитетного лица вселяют в учащихся уверенность в их силах, желание справиться с трудностями. Уважение к педагогу вызывает желание прислушаться к его советам и принять его помощь. Атмосфера, создаваемая действиями авторитетной личности, стимулирует стремление к творческой деятельности. Поэтому на втором этапе взаимодействия, которому соответствует тип отношений «наставничество», успех будет выражаться в значимом для личности признании.

Однако успех как признание и одобрение является лишь механизмом подкрепления и закрепления усилий самой личности в процессе ее самореализации, раскрытия ее творческого потенциала. Для формирования и развития личности важен не только успех-признание результатов ее деятельности (в том числе и авторитетными лицами), но и успех-преодоление. Именно преодоление трудностей и составляет опыт человека, обуславливает его самооценку и самоуважение. Поэтому успех-преодоление особенно важен для молодого человека. Таким образом, успех-преодоление является важным фактором становления и развития личности, выступая не только в качестве преодоления каких-либо внешних проблем, но и как самоопределение, самостановление личности. Поэтому на

третьем этапе взаимодействия, которому соответствует тип отношений «партнерство», успех реализует функцию преодоления трудностей, прежде всего самоопределения и самоутверждения.

От уровня к уровню «нарастает личностный фактор мотивации»[22]. Если на первом уровне осознание личностью успеха результатов ее деятельности полностью определяется внешним окружением («опека»), то на четвертом – эти внешние результаты и их оценка окружением практически вытесняются самооценностью деятельности («сотрудничество»). «Если на первых порах своего становления личность ориентируется на внешние факторы жизнедеятельности, на ее социальное одобрение или порицание, то по мере социализации, усвоения социальных ценностей и норм, принятия или отвержения их личность находит в себе самой эти социальные ориентиры, реализуя себя как индивидуализированное социальное существо». Таким образом, на четвертом этапе взаимодействия педагог и воспитанник успех выступает как фактор удовлетворения самой деятельностью и для учащегося приобретает форму «успех – осуществление назначения» (или «успех – реализация призвания»).

Остановимся на детальном рассмотрении путей создания педагог ситуации успеха в развивающей деятельности воспитанника. Для того, чтобы разработанная нами система мер приобрела полный, заверченный характер, обратимся к теории деятельностного подхода, который требует изучать педагогические процессы в логике целостного рассмотрения всех основных компонентов деятельности: ее целей, мотивов,

действий, операций, способов регулирования, корригирования, контроля и анализа достигнутых результатов. Поэтому предложенные нами приемы по созданию ситуации успеха распределяются в соответствии с выполняемой задачей на три этапа: 1) стимулирующе-мотивационный; 2) операционно-деятельностный; 3) оценочно-результативный. Исходя из задач (назначения) каждого этапа учебной деятельности, определим задачи педагога по созданию ситуации успеха на каждом этапе его взаимодействия с воспитанником[36].

1) Стимулирующе-мотивационный, на этом этапе педагогу нужно пробудить любознательность, создать обстановку доверия, совместно с учащимися определить задачи занятия, возможные трудности предстоящей работы.

2) операционно-деятельностный, на этом этапе важно обеспечить воспитанников заданиями, дающими ощущение «вкуса победы», организовать помощь в подборе дополнительной работы для выполнения задания.

3) оценочно-результативный, на этом этапе следует организовать анализ результатов деятельности воспитанников и их оценки с привлечением к этой процедуре их самих.

Каждый этап должен заканчиваться приемами стимулирования, снимающими наступившее утомление воспитанников: , игра, веселый мини-рассказ и др.

Анализируя комплексы психолого-педагогических приемов по созданию ситуации успеха, устанавливаем, что на стимулирующе-мотивационном и оценочно-результативном этапах занятия большая роль отводится приемам, действующим

на эмоционально-волевую сферу, на операционно-деятельностном – на интеллектуальную сферу.

Для наиболее успешной реализации приемов по созданию ситуации успеха в работе педагога необходимо использовать сквозные меры: проявление доброты, внимания и заботы; доброжелательность интонации; фиксирование малейших удач воспитанника в развивающей деятельности; проявление большого терпения; оказание помощи в очень деликатной форме, щадящей самолюбие ученика; отказ от поспешных выводов о знаниях воспитанника по случайно неудачным ответам. Кроме того, не злоупотреблять попреками, замечаниями; не преувеличивать неудачи воспитанника и приписывать им личностный характер, стыдить перед сверстниками, рассказывать родителям; сравнивать успехи воспитанника только с его прежними результатами, а не успехами других. Значительная роль принадлежит социальному подкреплению. Она состоит в одобрении и поддержании воспитанника родителями, сверстниками, друзьями.

Итогом реализации приемов по созданию ситуации успеха в развивающей деятельности будет считаться:

- на этапе взаимодействия «опека» - снятие чувства страха, приобретение элементарных навыков самостоятельной работы, пробуждение пытливости, приобретение элементарных навыков совместной деятельности, далее, чувство эмоционального удовлетворения от признания результата деятельности, далее, желание повторить успех;

- на этапе взаимодействия «наставничество» - стабилизирование эмоций, возникновение чувства уверенности в своих силах, устойчивость интересов, активизация навыков самостоятельной и коллективной работы, далее, чувство эмоционального удовлетворения от признания «значимыми другими» затраченных усилий, далее, желание упрочить успех;

- на этапе взаимодействия «партнерство» - широта интересов, чувство уверенности в своих способностях, устойчивость эмоциональной сферы, совершенствование умений и навыков совместной работы, далее, радость победы над преодоленными трудностями, далее, желание реализовать свои индивидуальные возможности в достижении успеха;

- на этапе взаимодействия «сотрудничество» - совершенствование эмоционально-волевой сферы, действенность интересов, умение самостоятельно организовать условия себе и сверстникам для успешной деятельности, творческой активности, далее, радость познания нового, далее, наслаждение процессом и содержанием деятельности.

В этом и заключается суть поэтапного развития отношений сотрудничества через организацию специфических приемов создания ситуации успеха.

Таким образом, ситуация успеха только тогда становится эффективным средством развития отношений сотрудничества между педагогом и воспитанником, когда она представлена всем многообразием приемов и способов ее создания; реализуется на каждом этапе взаимодействия педагога и воспитанника, с одной стороны, и каждом этапе развивающей деятельности, с другой;

усложняет учебные и воспитательные задачи, стоящие на каждом этапе; реализуется с учетом особенностей и возможностей каждого воспитанника при организации познавательной деятельности; способствует переводу развивающего процесса с уровня педагогического воздействия и влияния на уровень личностного взаимодействия с воспитанником, т.е. принятию воспитанника субъектной позиции в совместной с педагогом деятельности.

1.3 Создание ситуации успеха детей в условиях спортивных секций

Одной из наиболее важных частей ситуации успеха является стремление воспитанников к достижению высших спортивных результатов, а также повышения уровня знаний, который в свою очередь даст возможность реализоваться воспитаннику. Поэтому вопрос создания ситуации успеха следует рассматривать гораздо масштабнее, чем кажется на первый взгляд [37].

Как уже отмечалось ранее, «ситуация успеха», очень эффективна, как метод стимулирования ребенка к занятию спортом и достижения успеха в нем. Достижения в учебно-тренировочном процессе под воздействием ситуации успеха будут содействовать гармоническому развитию физических качеств, а также стимулировать воспитанника к саморазвитию и самосовершенствованию. Тренировочный процесс для ребенка -

это определённого уровня труд, а как известно любой успех в трудностях сопровождается радостью от преодоления их. Главным фактором радости является успех, поэтому каждый тренер должен понимать, что главным фактором создания успеха является достижение этого самого успеха ребенком, что как раз решить ряд педагогических задач тренера.

Одним из важных факторов создание ситуации успеха у спортсменов и правильное построение учебно-тренировочного процесса, который в очередь имеет множество тонкостей для каждого высокого уровня немногим отличается. Так учебно-тренировочный процесс для достижения высших спортивных результатов индивидуален и заключается в особенностях воспитанника. Что такое учебно-тренировочный процесс?

Учебно-тренировочный процесс - целенаправленное педагогическое воздействие на воспитанника по средствам тренировки. Этот процесс направлена на всестороннее спортивное совершенствование, а также непосредственная подготовка к достижению высших результатов в спорте. Также стоит отметить, что тренировочный процесс у спортсменов высокого класса идет повседневно, так как им нужно соблюдать гигиенические нормы, такие как [32]:

- Режим дня и ночи.
- Рациональное питание.
- Основные правила гигиены.
- Постоянное наблюдение у врача.

Эти и многие другие правила способствуют сохранению и повышению трудоспособности организма. Помимо повседневного контроля у спортсмена должно быть грамотный план учебно-тренировочного процесса, который составляет лично тренер. Тренировка включает в себя пять основных разделов подготовок:

1) Физическая подготовка - это целенаправленный педагогический процесс направленный на гармоничное развитие и укрепление физических возможностей спортсмена, а также развитие его функциональных возможностей.

2) Техническая подготовка - это целенаправленный педагогический процесс направленный на овладение спортсменом наиболее рациональной техники двигательного действия, а также доведение ее до совершенства.

3) Тактическая подготовка - это целенаправленный педагогический процесс направленный на овладение спортсменом рациональной формой и способами ведения спортивной борьбы в соревновательной деятельности.

4) Психологическая подготовка - это целенаправленный педагогический процесс направленный на формирование и совершенствования у спортсменов свойств личности и психологических качеств, которые обязательны для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовка к соревнованиям и надёжного выступления в них.

5) Теоретическая подготовка - это целенаправленный педагогический процесс направленный на повышения теоретического уровня спортсмена, а также овладения

определенными знаниями и умениями, и применениями их на тренировках и соревнованиях.

Все 5 видов подготовок необходимы и составляют основную цель учебно-тренировочного процесса. Для овладения всеми видами подготовки каждая тренировка имеет определённые цели и задачи. Для более успешного и эффективного овладения подойдёт ситуация успеха, которая в свою очередь с наименьшими затратами поможет подготовить воспитанника к высшим достижениям в спорте [30].

Ситуация успеха во многом универсальна, и ее можно применить во многих тренировочных моментах, другими словами не только успех, но путь достижения успеха определяет уровень спортивной мотивации, которая показывает насколько сам воспитанник заинтересован в воспитательном процессе. Например: воспитание на тренировке выглядит «потухшим», не проявляет инициативу, не задаёт интересующие его вопросы, то можно сказать что его уровень мотивации ориентированный на успех находится на низком уровне. Его позицию можно выразить словами: « Я вас не беспокою, поэтому и вы меня беспокойте». Так ситуация успеха поможет вывести воспитанника из такого состояния, а также поднять уровень мотивации в спортивной деятельности.

Успех, особенно в спортивной деятельности, понятие не относительное, а имеет фиксированные показатели и проявления. Переживание радости успеха по-разному проявляется у воспитанников. Проявление эмоций радости от заслуженного успеха у новичка сильно отличается от ребенка который давно занимается спортом и достиг успехов. Чаще всего новичок не понимает то, что успех достигнут, но переживает

состояние достижения успеха. А как раз ребенок, который долго занимается, уже по достоинству оценивает радость успеха, но в основном не понимает причины достижения успеха. Спортсмен высокого класса одинаково подходит к осознанию своего успеха и неудаче, анализирует свою деятельность, старается предугадать возможные варианты развития ситуации, делает правильные выводы. Не смотря на разницу переживания успеха, можно выделить общее в трех примерах. В основе переживания успеха лежит желание получить общественное одобрение, а также утвердить свое «Я».

В понимании понятия «успех» важно отличать сам «успех» и «ситуация успеха». Ситуация - это определённые условия, при которых воспитанник достигает успеха, а сам успеха это результат. Ситуацию может организовать тренер учебно-тренировочном процессе, где воспитанник будет испытывать состояние радости. Основной задачей тренера можно назвать, чтобы у каждого из воспитанников была возможность пережить радость достижения, а также раскрыть свой внутренний потенциал.

В создании ситуации успеха большое внимание следует обратить на возрастные и индивидуальные особенности воспитанника. Так совершенно одинаковые ситуации могут дать противоположный эффект, и пойти ребенку не на пользу, а во вред. Переживания успеха может по-разному повлиять на психологическое самочувствие и состояния воспитанника [15]:

- Созданная ситуация успеха станет начальным этапом развития воспитанника.

- Достижение определённых результатов в учебно-тренировочном процессе помогут получить ребенку веру в свои силы.

- Стабильная ситуация успеха может способствовать желанию воспитанника по достижению лучших спортивных результатов.

- Возникновение чувства внутреннего благополучия под влиянием ситуации успеха, окажет влияние на отношение учащегося к окружающему миру и людям в целом.

Наличие позитивных аспектов создания ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности, как способа формирования мотивации к спорту является бесспорным. Однако тут также есть и обратная сторона. По началу кажется, что тренер, постоянно создавая такие ситуации для воспитанников, добивается одной из главнейших задач - это создание условий для дальнейшего саморазвития и самосовершенствования воспитанника. Но есть негативная сторона ситуации успеха, при постоянном успехе, у воспитанника может появиться безразличие к спорту, а также негативно повлиять на морально-волевые качества воспитанника. Во много это связано с тем что воспитанник становится реже сталкиваться с определенными трудностями, также не испытывать горечь неудач, что очень важно в полноценном развитии личности. Как известно в спортивной деятельности великие спортсмены, «Тысячу раз проигрывали, ради одной победы», поэтому помимо мотивации к спорту посредством ситуации успеха, следует еще учить воспитанника адекватно переживать неудачные ситуации. Если не учить этому ребенка, то у него будет развиваться мотив «избегание неудачи» или достижение успеха наиболее лёгким путем.

Основными причинами по которым может развиваться такой мотив является:

1) Успех, который достигнут почти без усилий, может вызвать у воспитанника завышенную самооценку своих возможностей;

2) Как только воспитанник переживает какую-нибудь сильную эмоцию, после этого идет стадия расслабления или же снижение продуктивности работы. Именно в это период нельзя давать воспитаннику сложный для него вид работу, так как это приведёт к его стремлению убежать от трудности, или же предпринимать ряд действий, которые не идут по плану ситуации успеха в целом.

3) Каждый успех это маленькая победа для ребенка, и как уже было сказано, важно общественное признание. Если значимый для воспитанника результат не будет оценён сверстниками, то это может привести к обесценивание этого результата для самого ребенка.

4) Ситуации успеха не сможет сильно повлиять на воспитаника, если для него самого результаты не имеют значения.

Многое зависит от действий наставника (тренера), которые направлены создание успеха, их можно разделить на следующие этапы:

1-й этап, начальный - на этом этапе осуществляется подготовка воспитанника на учебно-тренировочную работу, а также мотивация его на деятельность.

2-й этап, организационный - на этом этапе организуется определённые условия для успешного решения задачи.

3-й этап, результативный - на этом этапе сравниваются полученные результаты с ожиданиями воспитанника.

Таким образом, для тренера понимать цель учебно-тренировочного процесса, и исходя из неё организовывать саму ситуацию успеха. Только учитывая все этапы, также индивидуальные особенности воспитанников, можно добиться определённого спортивного роста.

Выводы по первой главе

Изучение создание ситуации успеха внесло большое вклад в педагогику, это доказывает интерес и изучение многими известными педагогами: Лукоянов Ю.Е., Белкин А.С., Щуркова Н.Е., Натанзон Э.Ш., Сухомлинский В.А., Амонашвили Ш.А. и

многие другие. Правильное и своевременное создание ситуации успеха поможет ребенку не только добиться результата, но и поверить в собственные силы, а также развить у него стремление к саморазвитию и само совершенствованию. Важно отметить, что ситуация успеха должна быть создана по правильном алгоритму с учётом особенностей ребенка, которые если не учитывать, то ситуация успеха может нанести определённый вред для него. Создание ситуации успеха в условиях спортивных секции, требует точное проведение трех этапов. Если нарушить или убрать один из этапов, то создание ситуации успеха потеряет смысл. Таким образом создание ситуации успеха это комплексный педагогический прием, который очень эффективный при его правильном использовании.

Глава 2. Экспериментальная работа по созданию ситуации детей в условиях спортивных секций

2.1. Диагностика уровня ситуации успеха детей в условиях спортивных секций

Опытно-экспериментальная работа по проблеме исследования была нами организована на базе, Общероссийская физкультурно-спортивная организация «Федерация Кёкусин-кан каратэ-до России» представительство по Ставропольскому краю, ул. Любимая 20. Данная работа осуществлялась с апреля 2020 года по июнь 2020 года. В исследовании приняли участие воспитанники 10 лет, у каждого из которых возникла проблема достижения успеха в спорте в силу разных обстоятельств. Всего их 5 человек. Для удобства обработки полученных данных каждому, задействованному в исследовании воспитанникам были присвоены кодовые номера от 1 до 5.

Цель экспериментальной работы заключается в анализе причины остановки спортивного роста у воспитанников.

Задачи исследования:

- знакомство с подростками через беседу и наблюдение.
- проведение анализа физической подготовки спортсменов
- подбор тестовых методик
- анализ проведенной диагностики

Основными методами исследования ³⁶ были определены:

- индивидуальная и групповая беседа
- тестирования

- наблюдения
- анализ результатов

Целевая группа: воспитанники спортивной секции в возрасте 10 лет, каждый из которых остановился в своём спортивном совершенствовании. Всего в исследовании приняло участие 5 воспитанников, все мальчики.

Эксперимент проводился в 3 этапа: констатирующий, формирующий и контрольный

1) Констатирующий этап, заключается подборе тестовый методик для воспитанников спортивной секции, с целью изучения причин остановки спортивного роста у воспитанников.

2) Формирующий этап, проведение самих тестовых методик для выявления причины остановки спортивного роста.

3) Контрольный этап, проведение анализа полученных результатов.

На основе информации от тренерского состава, и изучение последних достижений данной группы видно, что в силу определённых обстоятельств их спортивные достижения стоят на одном уровне. Вследствие чего следует обратить на внимание и продиагностировать данную проблему, а также найти пути решения данной проблемы.

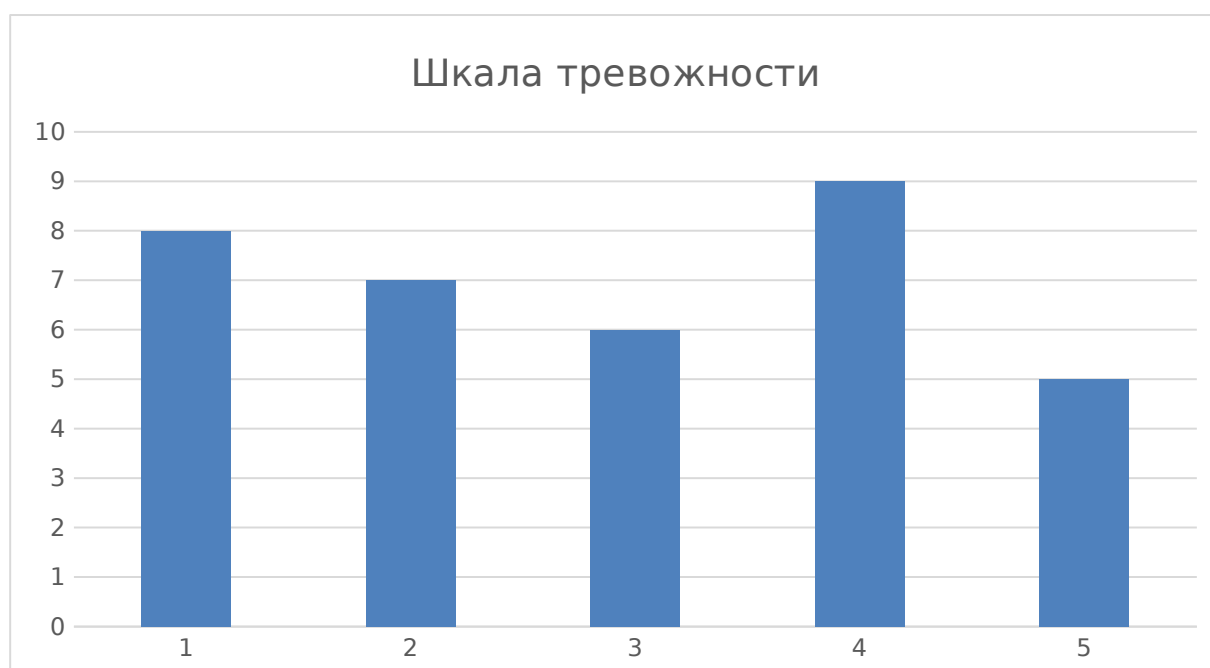
1. Тест «Шкала явной тревожности» (адаптация А.М.Прихожан).

Этот тест предназначен для того, чтобы выявить есть ли у ребенка тревоги и страхи. Например, это тест покажет волнует ребенка какие-либо тревоги на данный момент, а также узнать насколько они сильны.

Тест «Шкала явной тревожности» представляет собой 53 вопроса, на которые нужно ответить «да» если верно, и «нет» если неверно. Также после выполнения теста можно выявить

определенный уровень тревожности, и опираясь на него проводить дальнейшие исследования. Текст опросника и формула для обработки результатов представлены в Приложении 1.

В результате проведения дистанционного диагностического обследования были получены следующие данные, представленные в виде рисунка 1:



В выше представленной диаграмме, по горизонтали представлены испытуемые по порядку, по вертикали представлены 10 уровней тревожности. 2 воспитанника (40%) попали в категорию 3-6 уровень, который характеризуется как, «нормальный уровень тревожности», эта тревожность необходима для адаптации и продуктивности деятельности. Считается оптимальным уровнем тревожности.

В 7-8 уровень тревожности попали также 2 воспитанника (40%), эти уровни характеризуются «несколько повышенной тревожностью», такие уровни, часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определённой сферой жизни.

Характеризуется наличием определённого уровня тревог у испытуемого.

А также 1 воспитанник попал в категорию 9 уровень тревожности, а именно «Явно повышенная тревожность», характеризуется наличием у испытуемого множество серьёзных для него тревог и переживаний. Следует отметить, что этот уровень находится перед уровнем «Группа риска», что значит нужно обратить серьёзное внимание.

2. Тест «Мой уровень самооценки».

Тест «Мой уровень самооценки» предназначен для выявления уровня самооценки у школьников 5-6 класс (10-11 лет). Этот тест включает в себя 32 вопроса с 5 вариантами ответа, из которых на утверждения нужно ответить: очень часто; часто; иногда; редко; никогда.

При анализе полученных результатов мы получили следующие показатели, которые изображены на рисунке 2:

«Мой уровень самооценки»



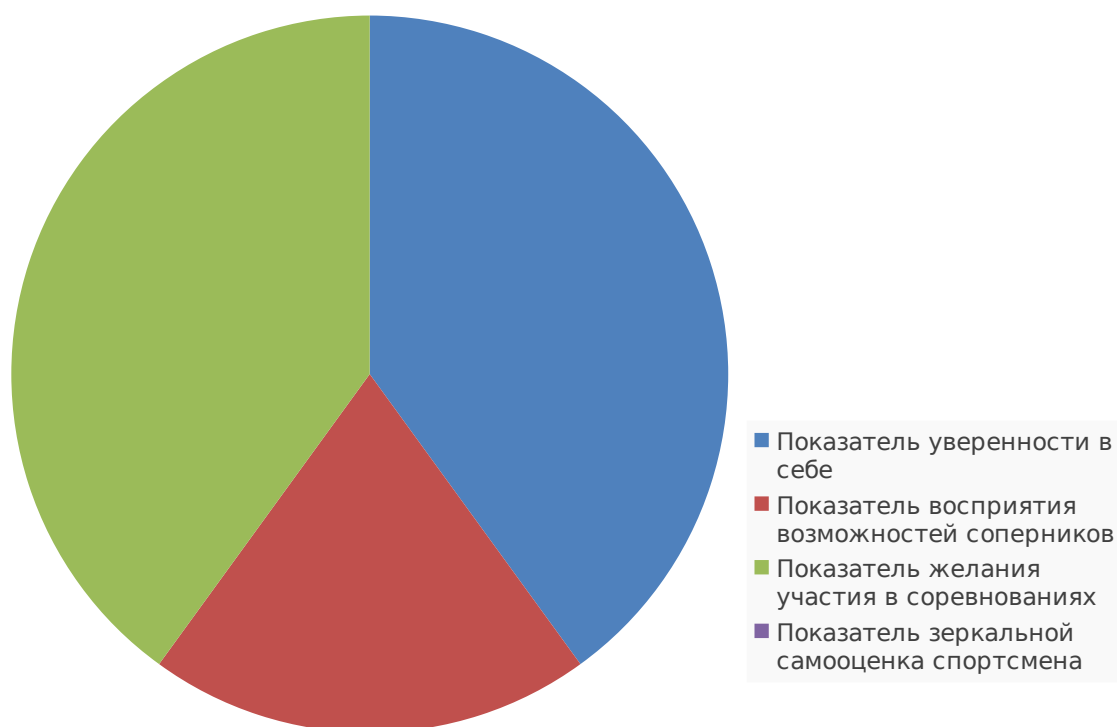
Большинство испытуемых, а именно 3 воспитанника (60%) имели низкий уровень самооценки, один из которых был на грани с оптимальным уровнем самооценки, но перевешивал в низкий. Двое других имели крайне низкий уровень самооценки.

Один из испытуемых (20%) по результатам получил очень высокий уровень самооценки, и только у одного (20%) выявили оптимальный уровень самооценки, что является нормой.

3. *«Изучения отношения спортсменов к конкретному соревнованию».*

Шкала «Отношения к предстоящему соревнованию» (ОПС) представляет либо 28 вопрос, где они разделяются на 4 раздела по 7 вопросов. В шкале ОПС 11 положительных вопросов и 17 отрицательный, где они чередуются между собой. Такая форма создана для того, чтобы не создатель нежелательные установки в ходе опроса. В шкале ОПС испытуемому нужно ответить на вопросы в бланке, где нужно поставить «+» в строке «да» если верно и «+» в строке «нет» если неверно. С помощью шкалы ОПС можно выявить, как положительное отношения к соревнованиям, так и отрицательное. Мы будем показывать одно ярко выраженное. Результаты диагностики представлены на рисунке 3.

Шкала «Отношение к предстоящим соревнованиям»



При диагностике результатов шкалы ОПС нам удалось выяснить, что каждый из воспитанников имеет ярко выраженные негативные качества по отношению к предстоящим соревнованиям, двое из которых, что составили 40% из общего количества показали большой уровень неуверенности в себе, это характеризуется заниженной субъективной самооценкой своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступить; нереальность выполнения поставленных задач.

Еще двое (40%) воспитанников показали низкую значимость соревнования в их жизни, а также полное нежелание соревноваться.

Также один (20%) воспитанник показал результат, низкая оценка возможностей соперника, это характеризуется переоценкой своих возможностей.

4. Проведение внутрисекционных соревнований для выявления спортивных результатов.

Для точной и наглядной оценки физической подготовки воспитанников, мы решили провести мини-соревнования, в которых участвовали 15 спортсменов в возрасте 10 лет, среди которых 5 наших испытуемых. Они будут проходить по 5 дисциплинам, где каждая будет иметь свои баллы, для победы надо набрать наибольшее количество баллов. Победители, а именно воспитанники занявшие 1-3 место получают памятные медали и грамоты, остальные получают только памятные грамоты.

Мини-соревнования проходили по следующим дисциплинам:

1) Отжимание от пола (кол-во раз), где каждое правильное выполнение имеет 2 балла.

2) Пресс (кол-во раз в минуту), где каждое правильное выполнение имеет 1 балл.

3) Приседания (кол-во раз в минуту), где каждое правильное выполнение имеет 1 балл.

4) Прыжки на скакалке (кол-во раз в минуту), где каждые 3 правильных прыжка имеет 1 балл

42

5) Подтягивание (кол-во раз), где каждое правильное выполнение имеет 5 баллов.

Подведя итог данного мини-соревнования мы заметили, что наши испытуемые 5 воспитанников заняли следующие места: 8, 10, 12,13,15. Это доказывает достаточно низкий уровень их физической подготовки, в среднем они набрали по 100 баллов по 5 дисциплинам, а наивысший балл это 204, это более в чем в два раза больше, чем у наших испытуемых.

5. Индивидуальная беседа с воспитанниками

Для выявления определенных тревог и напряжений, мы провели индивидуальные беседы с каждым из 5 воспитанников. Которые состояли из 10 вопросов на которые отвечали воспитанники:

- 1) Тебе нравится заниматься спортом?
- 2) Как ты считаешь тебе подходит этот спорт?
- 3) Что тебе нравится в своем спорте?
- 4) Это ты сам захотел заниматься спортом или родители привели?
- 5) Тебя кто-нибудь обижают (пристают)?
- 6) Твои родители интересуются твоей спортивной деятельностью?
- 7) Все ли тебе нравится в твоих тренировках?
- 8) Чтобы ты хотел добавить в программу тренировок?
- 9) Ты бы с радостью привел сюда друзей?
- 10) Как ты считаешь, спорт помогает тебе в жизни?

В ходе проведения диагностики, анализа проведенных тестов и индивидуальной беседы нам удалось выяснить у каждого из воспитанников есть определённые психологические и морально-волевые проблемы. В индивидуальной беседе нам удалось узнать более точно, почему воспитанники не могут или не хотят добиться успеха. По данным индивидуальной беседы трое воспитанников рассказали такую проблему: «Мне не очень

интересно на тренировке, и я не до конца понимаю для чего я занимаюсь спортом» - это говорит об отсутствии мотивации к спортивной деятельности. Остальные двое объяснили остановку их спортивного роста: «Тренировки для меня последнее время стали скучными и однообразными, я не вижу смысла стараться, для меня они очень простые и я с лёгкостью могу выполнить всю тренировочную программу» - это говорит о том, что воспитанник без трудностей дошёл до определённого уровня спортивного совершенствования, поэтому для него идти дальше по этому пути не интересно.

2. 2 Программа создания ситуации успеха детей в условиях спортивных секций

Индивидуальная и групповая работа по созданию ситуации успеха в спортивной секции предназначена для тренерского состава, спортивных психологов, а также родителей.

Программа признается одной из наиболее эффективных адекватных форм психолого-педагогического воздействия на воспитанников в условиях спортивных секций. Подход с использованием ситуации успеха имеет ряд преимуществ. Для такого подхода характерна определённая чёткость и заранее прогнозируемый результат. Он нацелен на достижение успеха, а также раскрытие потенциала воспитанника.

Эффективность воздействия подхода определяется его целями, которые формулируются на основе изучения ведущих механизмов.

44

В структуре поведения выделяют несколько взаимосвязанных уровней:

- мотивация, побуждающая к поведению;
- эмоциональные процессы, сопровождающие поведение;
- саморегуляция поведения;
- когнитивная переработка информации;
- внешние наблюдаемые проявления и действия.

В связи с этим мы разработали программу по работе с воспитанниками в условиях спортивных секций на базе Общероссийская физкультурно-спортивная организация «Федерация Кёкусин-кан каратэ-до России» представительство по Ставропольскому краю, ул. Любимая 20. Программа включает в себя комплекс упражнений, направленных на достижения спортивных результатов по средством создания ситуации успеха.

Цель программы: Создание ситуации успеха в условиях спортивных секций для достижения результатов в спорте.

Задачи программы:

1. Создание такой ситуации, где каждый воспитанник достигнет успеха.
2. Формирование мотивации на успеха.
3. Повышение уровня физической подготовки.
4. Развитие мотивации к занятию спортивной деятельностью.

Ожидаемый результат:

1. Повышение спортивных результатов воспитанников.
2. Достижение нового уровня физической подготовки.
3. Формирование устойчивой мотивации на успех у воспитанников.
4. Вход в тройку лидеров одного из и~~д~~ытуемых в мини-соревнования после нашей программы.

Продолжительность:

Формы работы: индивидуальная и групповая работа.

Средства: тренинг, упражнения, беседа, лекция, тест.

В ходе диагностики воспитанников, мы разделили их на 2 группы в соответствии с проблемой остановки их спортивного роста, а именно: 1-я группа 3 воспитанника - у которых отсутствует желание и интерес к занятию спортивной деятельностью; 2-я группа 2 воспитанника - они легко могут выполнить тренировочную программу, но им просто это не интересно.

Для формирования мотивации на успеха, а также желания побеждать, мы приняли решение создать для каждой определённые условия в ходе которых они должны достичь того, чего им не хватает для спортивного роста.

Наша программа рассчитана на 1 месяц, в который пройдет 12 занятий по 1-1,5 часа. Занятия буду проходить в попеременной форме. Один день занятия общие, а именно все 5 воспитанников занимаются с нами. Второй день занимаются по группам, но важным нововведением, что 1-я группа будет заниматься так же, как и раньше, но главной особенностью будет то, что каждом из них будут подарены майки победителя при условии, что они смогут набрать 160 баллов в итоговых соревнования после нашей программы. Цель: стимулировать их к занятию спортивной деятельностью. Для 2-й группы будут созданы условия в ходе, который мы переведем их из младшей-начальной группы в старшую, где большинство воспитанников добились успеха на разного уровня соревнованиях, но все равно усердно тренируются для своего совершенствования. Цель: создание более сложных условий на тренировке, а также на примере старших показать, что всегда есть к чему стремиться. Важно отметить, что программа состоит из 6 занятий общих и 6 групповых, это создано для того чтобы не сбивать тренировочный

график у воспитанников. Сначала идет 1 групповое занятие(тренировка) в поставленных нами условиях, потом идет общее занятие с нами

1 общее занятие

На первом занятии мы проведем «Тренинг мотивация к успеху, для обучающихся 5-7 классов».

Цель тренинга: развитие у воспитанников знаний личностных особенностей и умения оценивать себя в ситуации «успеха» или «неуспеха».

Задачи тренинга:

1) Формирование адекватной самооценке и уверенного поведения

2) Формирование мотивации к успеху

3) Научиться способами эмоциональной саморегуляции

Ход тренинга

Добрый день дорогие ребята, сегодня у нас встреча на которой нам предстоит выяснить, что такое «успех», «мотивация к успеху», «Для чего нужна мотивация успеха именно вам».

Упражнение **«А вы обо мне не знали...»**.

Воспитанники садятся в круг. Одному из них дают в руки шарик. И он начинает игру со слов «А вы обо мне не знали...» и рассказывает какую-нибудь интересную информацию о себе.

Часто чувство собственной беспомощности, низкой самооценки, являются следствием негативного самовосприятия. Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию. Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определенной деятельности, то, как правило, не будете прилагать значительных усилий; ваша мотивация в таком

случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

Упражнение « **Сформируй позитивный образ «Я»**»

1. Поразмышляйте и запишите ваши положительные черты характера (5 вариантов, особенности личности, которые помогают вам в учебе и в жизни).

2. Вспомните и запишите ваши успехи (5 вариантов). Поразмышляйте, какие ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.

Упражнение « **Источник энергии» (Релаксация)**

Вообразите успех, к которому вы стремитесь как источник энергии. Сконцентрируйтесь на составляющих успеха. Вообразите, как составляющие успех, объединяясь в одно целое, в сильнейшую энергию согревают вас. Попробуйте вообразить, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулируя его нервные клетки.

Вдыхайте, воспринимайте эту энергию. Вообразите, как легкие, приятные волны энергии накатываются на вас, пробуждая вашу активность.

Поместите источник энергии с правой стороны (а потом с левой). Почувствуйте влияние энергии на правое полушарие вашего мозга.

Вообразите источник энергии перед собой. Почувствуйте, как энергия влияет на мозг сверху, как энергия легко, непринужденно входит в ваш мозг.

Теперь вообразите, что этой позитивной энергии у вас так много, что вы хотите поделиться ею с окружающими (не со всеми, конечно). Вообразите, как вы направляете эту энергию определенному человеку, которого хотели бы смотивировать на достижение успеха.

Очень часто на пути к достижению успеха стоят преграды. Давайте с вами разберёмся что это может быть?

Страх совершить ошибку. (Мы боимся явить на свет результат, над которым будут хихикать окружающие и будут публично его осуждать, Мы тревожимся, что наши действия не поймут. Именно из-за страха мы пытаемся подстелить потолще соломки. Мы пытаемся просчитать все существующие варианты, боимся ошибиться вместо того, чтобы действовать и предпринимать шаги к успеху).

Дополнительные условия. (Что мешает нам идти к успеху? Поиск оправданий для своей лени и нерешительности, сооружая дополнительные условия для личного успеха. Например: * Если бы у меня был папа финансовый воротила...., * Если бы я был(а) немножечко красивее...., *Если бы я учился (ась) в другой школе.... И т.д.

Назад в прошлое. (Что ещё мешает нам идти вперёд к победе? Это возврат в прошлое, смакование какими то пережитыми неудачами, пускание «слёз» из-за каждого промаха.

Упражнение «Заросли». Все образуют круг, плотно встав, друг к другу, один из участников должен пройти в круг через «заросли». Затем такую же попытку осуществляет следующий участник. (Телесно-ориентированная терапия)

Упражнение «Зоопарк»

Достижение успеха напрямую зависит только от каждого из нас и очень хорошо, когда мы на себя примеряем чей-то позитивный опыт в достижении успеха.

Упражнение «Я в будущем». Предложить подросткам на альбомном листе нарисовать себя в будущем при помощи красок, карандашей, мелков (на выбор ребенка). Затем каждый из участников показывает «свое будущее» и рассказывает о нем.

2 общее занятие

На втором занятии мы проведем лекцию для воспитанников на тему: «Мотивация успеха», «Что такое успех?», «Что такое мотивация, а также ее виды?». На это лекции мы постараемся максимально понятно для воспитанников ответить на все эти вопросы. Лекция будет проходить в формате «круглый стол», каждый из воспитанник будет пробовать ответить на каждый из поставленных вопросов

1) Начнем нашу лекцию с вопроса: «Что такое успех?»

Успех - это стремление заглянуть вперед, дальше своих конкурентов.

Успех - это постоянное желание расширить свое дело,

Успех - это верная стратегическая идея, которую вы воплощаете в жизнь вместе с другими людьми.

Затем мы говорили о том, что каждый из вас имеет безусловное право на успех. Вопрос заключается только в том, чтобы:

-определить в какой области вы сможете достичь максимального успеха;

-определить для себя четкие критерии своего личного успеха на данный момент;

-построить правильную стратегию его достижения;

-начать действовать.

2) «Что такое мотивация, а также ее виды?»

Для начала мотивация в узком смысле - это побуждение к действию.

А в широком смысле мотивация - это комплекс внутренних и внешних процессов, побуждающих к действию. Другими словами, замотивированный человек - это тот, кто готов действовать. Чтобы замотивировать себя, надо разобраться в механизмах работы мотивации, выявить этапы, виды. Эта информация поможет, наконец, покончить с прокрастинацией, начать применять в жизни, ежедневно стимулируя мозг к новым свершениям.

Следует отметить что мотивация бывает разных видов, например:

1) Внешняя мотивация - это мотивация, которая не связана с содержанием какой-то деятельности, а обусловлена внешними для человека обстоятельствами (участие в соревнованиях, чтобы получить награду и т.п.).

2) Внутренняя мотивация - это мотивация, связанная с содержанием деятельности, но не с внешними обстоятельствами (занятия спортом, потому что это доставляет положительные эмоции т.п.).

3) Положительная мотивация – это мотивация, основанная на положительных стимулах (если я не буду капризничать, то родители дадут мне поиграть в компьютерную игру и т.п.).

4) Отрицательная мотивация – это мотивация, основанная на отрицательных стимулах (если я не буду капризничать, то родители не будут меня ругать и т.п.).

Сейчас мы разобрали что такое «мотивация» и «успех». Как вы считаете что такое «мотивация успеха»? Каждый из воспитанников старается ответить на поставленный вопрос. И мы приходим к простому решению, что мотивация успеха – это желание человека преуспеть или добиться успеха.

3 общее занятие

На этом занятии мы решили провести «Игровое соревнование», которая представляет соревнования в игровой форме, где правила такие же как на первых соревнованиях, только цель не занять определенное место, целью является набор каждому из 5 воспитанников 130 баллов, учитывая что 2 из 5 набирали эти баллы. Если они все наберут этот порог, то они все получают грамоту «победителя». Важно отметить, что некоторым воспитанникам нужно очень постараться задействовать волевые качества. Для нас целью этой игры является победа участников, а также дать почувствовать им «вкус победы».

Таким образом мы получили результаты:

1-й воспитанник (из 2-й группы) набрал - 144 балла

2-й воспитанник (из 2-й группы) набрал - 141 балл

3-й воспитанник (из 1-й группы) набрал - 139 баллов

4-й воспитанник (из 1-й группы) набрал - 138 баллов

5-й воспитанник (из 1-й группы) набрал - 134 балла

Нам удалось правильно поставить планку для того чтобы каждый из воспитанников смог ее переступить и добиться успеха, Как итог каждый воспитанник был доволен и получил памятную грамоту победителя.

4 общее занятие

На этом занятии мы проведем несколько упражнений. Цель поднятие самооценки и уверенности в себе и в своих силах с помощью творческих приемов.

Упражнение «Успех - это...»

В этом упражнении воспитанники садятся в круг. Мы предлагаем подобрать ассоциацию к слову «успех». Задача воспитанников назвать свою ассоциацию к этому слову и предыдущего участника. Затем воспитанника нарисовать ассоциацию к слову «успех». После чего мы проводим анализ рисунков каждый отвечает на вопросы:

- Трудно ли было подбирать слова?
- Что было легче — подбирать слова или сделать рисунок?
- Что вы чувствовали, когда рассказывали об успехе?

Упражнение «Дорога к успеху»

Все мы знаем что на каждом пути встречаются различные препятствия или преграды, и от того преодолеем мы их или нет будет зависеть добьемся мы успеха или же нет. В этом упражнении мы на листочках напишем качества, которые помогают добиться успеха.

Для начала упражнения нам следует с помощью считалочки выбрать двух участников им нужно встать друг напротив друга на определенном расстоянии (около 2 метров). Ведущий раскладывает между участниками листы А4 с написанными качествами. один участник в роли ведомого, второй — в роли поводыря. Задача второго участника — говорить, сколько и в каком направлении сделать шагов, чтобы не наступить на препятствие. Если ведомый наступил на препятствие, игра прекращается. Листок переворачивается, и ведомый зачитывает качество. Затем участники игры меняются местами.

Упражнение «Моя лесенка уверенности»

Главной целью данного упражнения является повышение самооценки и уверенности в себе. Для начала мы подготовим карточки с маленькой лестницей и ватман с большой лесенкой.

Для начала воспитанникам раздаются карточки с нарисованной лесенкой. Каждый должен нарисовать себя на определенной ступеньке лесенки. Затем на листочках записать свои успехи в школе, дома, в спорте. Каждый наш успех поднимает нас на одну ступеньку вверх.

Теперь мы положим ватман с большой лесенкой успеха, и воспитанники должны стать на любую ступеньку

«Уверенности». Затем воспитанникам нужно наверху лесенки написать свою цель в спорте, и на каждой ступеньке написать, что он сделал чтобы добиться цели.

После мы проведем рефлексию и анализ полученных результатов, а именно постараемся ответить на следующие вопросы:

- Как вы думаете, планирование действий ведет к успеху?

- Почему важно определять цель?

- Как может помочь целеполагание готовиться к экзаменам? Почему?

Упражнение «Цвет успеха»

Цель такого упражнения: закрепить понимание какие эмоции сопутствуют успеху. Для этого детям нужно с помощью красок нарисовать своими руками, как они представляют сам «успех».

После мы проведем рефлексию и анализ полученных результатов, а именно постараемся ответить на следующие вопросы:

- Как вы думаете, какой цвет дружит с успехом?

- Бывает ли у вас настроение такого цвета?

- Как вы себя при этом чувствуете?

5 общее занятие

На этом занятии мы проведем беседу с воспитанниками на тему: «Как добиться успеха?»

Цель беседы: Определить качества человека, которые помогают добиться успеха, выявить у себя наличие таких качеств.

Задачи беседы:

- способствовать развитию коммуникативных качеств, умению вести беседу;

- способствовать развитию умения принимать самостоятельные решения;

- коррекция неуверенности;

- развивать у воспитанников инициативу и творчество.

Вопросы для обсуждения:

1) Кого можно назвать успешным человеком?

2) Формулировка понятия «успех», «успешность».

3) Как стать успешным человеком?

4) Каким должен быть успешный человек?

Итак начнем нашу беседу с обсуждения вопроса: **«Успешный человек. Кто он»**. Назовите слова, которые ассоциируются со словом «успех». (Ответы воспитанников: победа, счастье, удача, достижение цели, достижение материальных благ, популярность и т.д.).

Скажите, успех приходит к человеку внезапно?

(ответы детей: нет, к нему нужно стремиться, усердно работать и стараться и т.д.).

Что вы можете делать уже сейчас, чтобы в будущем стать успешными?

(ответы детей: хорошо учиться, заниматься спортом, быть сильным, развивать характер и т.д.)

А что часто мешает стать успешным?

(Ответы воспитанников: сомнение в своих силах, преждевременное разочарование, лень, замкнутость, равнодушие, эгоизм, недостаток поддержки...)

- Какими качествами должен обладать успешный человек? Назовите пять основных качеств успешного человека.

(Ответы воспитанников: трудолюбие, терпение, целеустремленность, упорство, решительность.)

Чтобы подытожить нашу беседу мы с воспитанниками пришли к выводу, что все качества, необходимые для успеха, взаимосвязаны между собой. Это не значит, что успешными людьми рождаются. Надо работать над собой, ставить перед собой цели и достигать их, преодолевая все невзгоды и возникающие проблемы. Трудности только закаляют характер. И только таким образом вы сможете стать успешным человеком.

6 общее занятие

Это занятие мы проведем в виде игра-соревнование, как и 3 общее занятию только сейчас мы повысим порог набранных

баллов с 130 до 150. Занятие будет в игровой форме, и также для победы все воспитанникам нужно преодолеть поставленный порог, если они смогут с помощью своих усилий преодолеть его, мы наградим их памятными медалями победителя.

На этот раз мы получили следующие результаты:

1-й воспитаник (из 2-й группы) набрал - 180 баллов

2-й воспитаник (из 2-й группы) набрал - 172 балла

3-й воспитаник (из 1-й группы) набрал - 166 баллов

4-й воспитаник (из 1-й группы) набрал - 164 балла

5-й воспитаник (из 1-й группы) набрал - 160 баллов

На это раз их результаты очень сильно поднялись по сравнению с прошлыми игровыми соревнованиями. Во многом благодаря мотивационно-волевым усилиям, они смогли набрать такие баллы. Следует отметить, что 1-я группа воспитанников преодолела поставленный для них условий для получения памятных маек, а именно набрать 160 баллов. Но главным условием было набрать их на итоговый соревнования, а не на игровых. Тем самым мы приходим к выводу, что каждый из них сможет преодолеть себя и добиться успеха. Осталось это только показать на итоговых соревнованиях.

Следует добавить, что помимо 6 общих занятий, было еще 6 групповых занятий. Они проводились по привычному тренировочному плану для детей 2-й группы. А для детей 1-й группы было очень сложно адаптироваться к новой обстановке, а

также к новой более сложной нагрузки. Но они старались успевать за всеми и не отставать от других воспитанников.

Таким образом мы создали наиболее подходящую ситуацию успеха для воспитанников в условиях спортивных секций. И смогли привить им желание стремиться к достижению успеха во всем.

2.3. Сравнительный анализ результатов исследования создания ситуации успеха детей в условиях спортивных секций

В ходе реализации нашей программы на базе Общероссийская физкультурно-спортивная организация «Федерация Кёкусин-кан каратэ-до России» представительство по Ставропольскому краю, ул. Любимая 20.

По нашим наблюдениям мы смогли достичь цель программы: Создание ситуации успеха в условиях спортивных секций для достижения результатов в спорте. А также решить задачи программы:

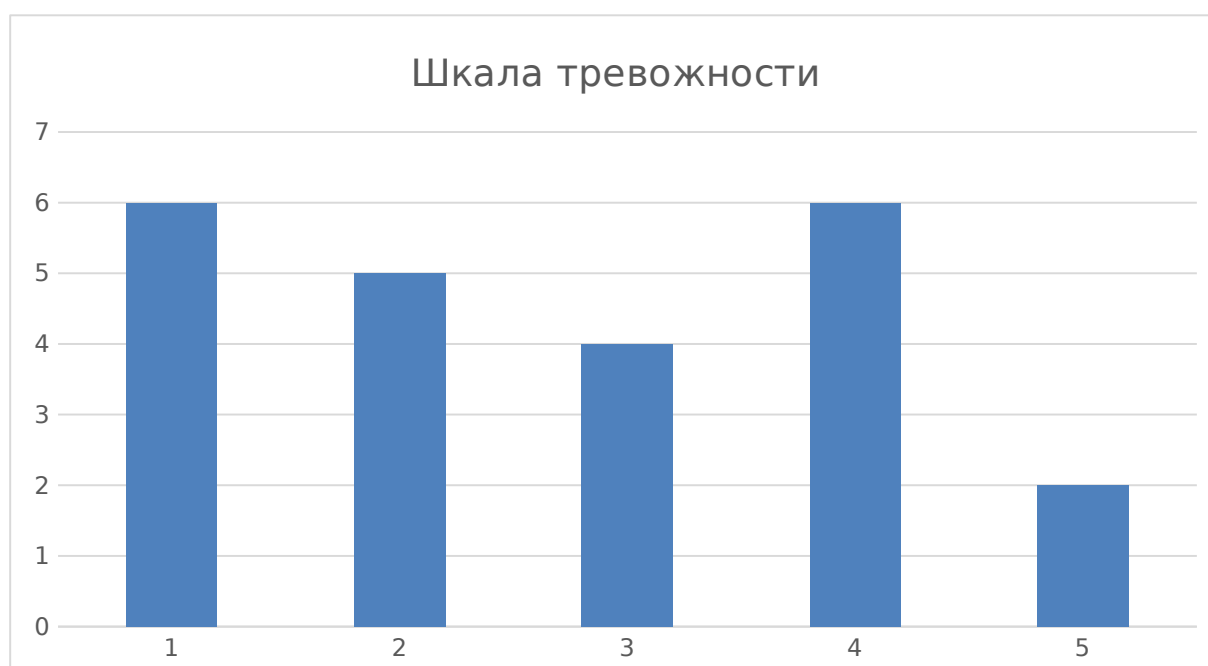
- 1) Создание такой ситуации, где каждый воспитанник достигнет успеха.
- 2) Формирование мотивации на успеха. 59
- 3) Повышение уровня физической подготовки.

4) Развитие мотивации к занятию спортивной деятельностью.

Для сравнения результатов до нашей программы и после, мы проведем повторную диагностику воспитанников по тем же тестам, и в завершение проведем соревнования.

1. Тест «Шкала явной тревожности» (адаптация А.М.Прихожан).

С помощью этого тест мы сможем увидеть изменился ли, и на сколько уровень тревожности у воспитанников. Результаты можно увидеть на рисунке 4.



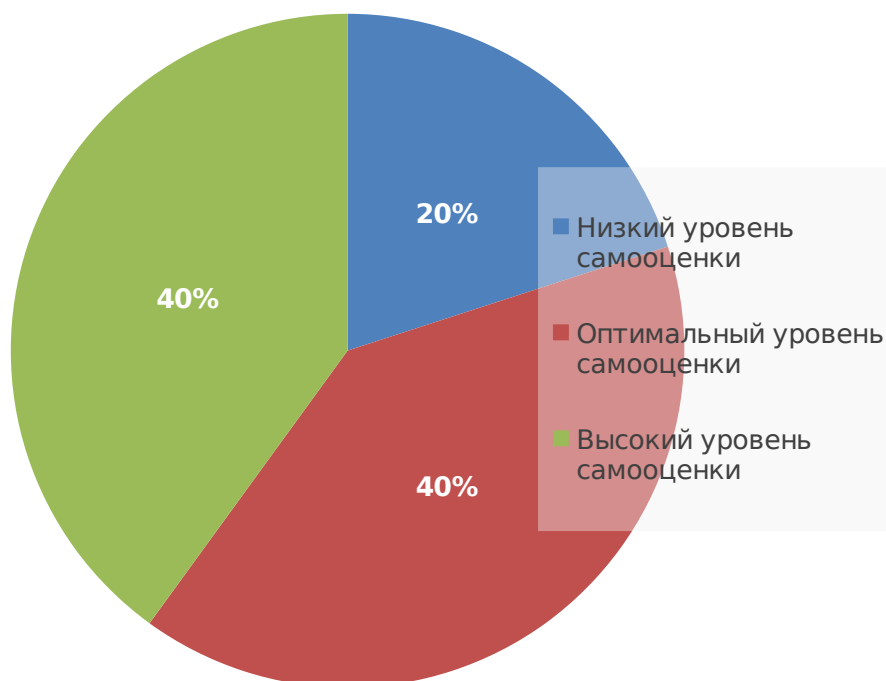
По данным диаграммы видно, что 1 воспитанник (20%) попал в категорию 1-2 уровень тревожности. Этого результата не было в первой диагностике, он означает: «Состояние тревожности испытуемому не свойственно», это характеризуется чрезмерным спокойствием.

Остальные 4 воспитанника (80%) попали в категорию 3-6 уровень, который характеризуется как, «нормальный уровень тревожности», эта тревожность необходима для адаптации и продуктивности деятельности. Считается оптимальным уровнем тревожности. Подведя итог данного теста мы заметили, что смогли снизить уровень тревожности воспитанников с помощью нашей программы.

2. Тест «Мой уровень самооценки».

Проведя повторную диагностику данного теста мы посмотрим насколько сильно изменилась самооценка воспитанников после проведения нашей программы. Полученные результаты мы видим на рисунке 5.

«Мой уровень самооценки»



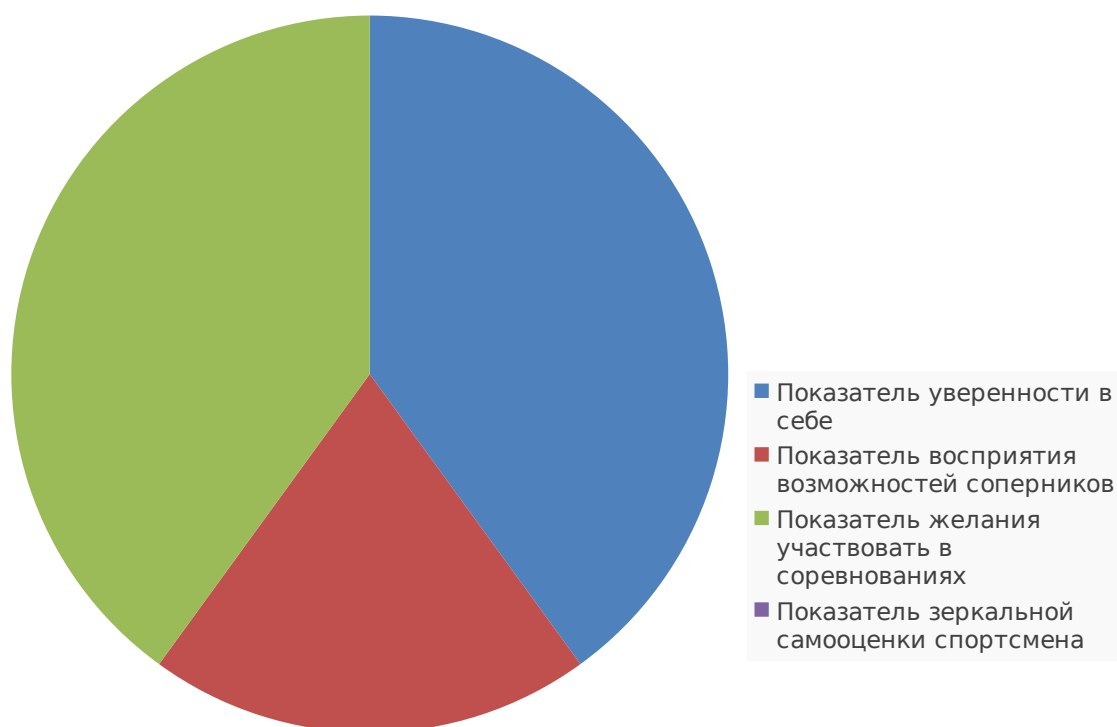
Как мы видим по результатам диаграммы, у 2 воспитанников (40%) «Высокий уровень самооценки», а в первой диагностике только 1 воспитанник (20%). Также 2 воспитанника (40%) получили: «Оптимальный уровень самооценки», в том время как, до этого был 1 воспитанник (20%). И самое значимое

изменение по результатам теста, это сокращение числа воспитанников с «Низким уровнем самооценки» с 3 воспитанников (60%) до 1 воспитанника (20%). Тем самым полученные данные показывают, что мы с помощью проведенной нами программы смогли значительно поднять уровень самооценки у воспитанников.

3. «Изучения отношения спортсменов к конкретному соревнованию».

С помощью проведения теста шкала ОПС, мы узнаем изменилось отношение к соревнованиям у воспитанников в положительную. В этот раз мы проверим наиболее позитивные аспекты готовности воспитанника к соревнованиям. Результаты мы видим на рисунке 6.

Шкала «Отношение к предстоящим соревнованиям»



Положительными результатами повторного теста «шкала ОПС» стали:

1) 2 воспитанника (40%) показали высокий результат уверенности в себе и в своих силах на предстоящих соревнованиях.

2) 1 воспитанник (20%) показал высокий результат в грамотной оценке своих возможностей, а также возможностей своих соперников.

3) 2 воспитанник (40%) показал высокий результат сильной заинтересованности и желание участвовать в соревнованиях.

Таким образом результаты теста «шкала ОПС» показывает, что наши спортсмены серьезно настроенные на предстоящие соревнования.

4. Проведение внутрисекционных соревнований

Соревнования будут проводиться, также как и в первый раз. Всего 15 воспитанников, 5 из которых прошли нашу программу. Мы рассчитываем на то, что результаты наших воспитанников должны поднять, и хотя бы один из них попадет в топ 3 соревнований. В прошлый раз наши воспитанники заняли 8, 10, 12, 13, 15 места. Это были одни из худших результатов. Награды на этих соревнования такие же, как и в прошлый раз - 1 комплект медалей за 1-3 место и памятные грамоты.

Результаты соревнований стали довольно неожиданными. Каждый воспитанник прошедший нашу программу смог значительно поднять свои физические данные продвинулся в рейтинге соревнований. Если в самом начале они были на 8, 10, 12, 13, 15 местах. То после нашей программы они заняли: 2, 4, 5, 6 и 8 место. Что показывает значительное продвижение в рейтинге. Воспитанники, который заняли 2 и 4 место оба были во 2-й группе, которые месяц занимались с более старшими детьми в более тяжелых для них условиях. Воспитанники занявшие 5, 6, и 8 место были в 1-й группе, их основной целью было показать 160 баллов на соревнованиях и мы вручим им памятные майки. Анализируя полученные результаты можно ⁶⁴показать, что на первых соревнованиях у воспитанников примерно был средний бал 110, а после проведения нашей программы, средний бал поднялся более чем 160 баллов. Что показывает, что мы смогли

поднять их физические данные на примерно 35%, что является отличным результатом в спорте, особенно для детей в возрасте 10 лет.

Выводы по второй главе

По результатам диагностического исследования, проведенного нами на базе, Общероссийская физкультурно-спортивная организация «Федерация Кёкусин-кан каратэ-до России» представительство по Ставропольскому краю, ул. Любимая 20. Мы смогли выяснить, что 5 воспитанников в силу определенных обстоятельств остановились в своем спортивном росте, для того чтобы помочь, не только повысить свои спортивные результаты, но выработать в них веру в себя и свои силы.

Для этого мы создали «ситуацию успеха» в ходе, который были созданы все условия для достижения успеха в спортивной деятельности. С помощью общей и групповых форм работы мы смогли создать для каждого из 5 воспитанников условия в ходе, которых они смогут проявить свои сильные стороны и достичь успеха.

Основными критериями оценки воспитанников это результаты проведенных нами соревнований, которые проводились до нашей программы и после. После анализа полученных результатов мы заметили, что с помощью ситуации успеха мы смогли поднять спортивные результаты на примерно 35%. Это показывает определенную значимость проведенной нами работы и доказывает что, создание ситуации успеха в

условиях спортивных секций при правильном ее применении может повысить спортивные результаты спортсменов.

Заключение

На сегодняшний день большинство тренеров-наставников используют достаточно мало педагогических приемов, чтобы воспитанники добились высокого результата, где основным из них является авторитарный стиль общения, что подразумевает полный контроль воспитанника не учитывает его чувств, возможностей, желания и т. д.. Как мы знаем для того, чтобы активизировать внутренний потенциал воспитанника следует задействовать его активную включенность в тренировочный процесс. Результат тренировочного процесса в разы выше если воспитанник сам хочет добиться его. Особенно это проявляется в детском возрасте, в котором ребенок очень эмоционально воспринимает как успех, так и неудачу. Для создания таких условий тренировочного процесса очень хорошо подойдет педагогический прием «Ситуация успеха».

Это относительно новый педагогический прием. Изучение создания ситуации успеха внесло большой вклад в педагогику, это доказывает интерес и изучение многими известными педагогами: Лукоянов Ю.Е., Белкин А.С., Щуркова Н.Е., Натанзон Э.Ш., Сухомлинский В.А., Амонашвили Ш.А. и многие другие. Правильное и своевременное создание ситуации успеха поможет ребенку не только добиться результата, но и поверить в собственные силы, а также развить у него стремление к саморазвитию и самосовершенствованию. Важно отметить, что ситуация успеха должна быть создана по правильному алгоритму с учётом особенностей ребенка, которые если не учитывать, то ситуация успеха может нанести определённый вред для него. Создание ситуации успеха в условиях спортивных секции, требует точное проведение трех этапов. Если нарушить или

убрать один из этапов, то создание ситуации успеха потеряет смысл.

Для того чтобы проверить, мы разработали и провели программу, по созданию ситуации успеха в условиях спортивных секций. В ходе проведения диагностического исследования, проведенного нами на базе, Общероссийская физкультурно-спортивная организация «Федерация Кёкусин-кан каратэ-до России» представительство по Ставропольскому краю, ул. Любимая 20. Мы смогли выяснить, что 5 воспитанников в силу определенных обстоятельств остановились в своем спортивном росте, для того чтобы помочь, не только повысить свои спортивные результаты, но выработать в них веру в себя и свои силы.

Для этого мы создали так называемую «ситуацию успеха» в ходе, который были созданы все условия для достижения успеха в спортивной деятельности. С помощью общей и групповых форм работы мы смогли создать для каждого из 5 воспитанников условия в ходе, которых они смогут проявить свои сильные стороны и достичь успеха.

Основными критериями оценки воспитанников это результаты проведенных нами соревнований, который проводились до нашей программы и после. После анализа полученных результатов мы заметили, что с помощью ситуации успеха мы смогли поднять спортивные результаты примерно на 35%. Это показывает определенную значимость проведенной нами работы и доказывает что, создание ситуации успеха в условиях спортивных секций при правильном ее применении может повысить спортивные результаты спортсменов.

Список используемой литературы

1. Америко, Рокко Как добиться успеха. Мысль имеет значение. Триединство (комплект из 3 книг) / Рокко Америко и др. - Москва: Машиностроение, 2014. - 592 с.
2. Аргайл, М: Психология счастья Текст. / М. Аргайл / ред. М. В. Кларин. -М.: Прогресс, 1990. 336 с.
3. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. - М.: Феникс, 2018. - 112 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
5. Батурич, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: Учебное пособие / Н.А. Батурич. - Челябинск: ЧГИФК, 1988. - 86 с.
6. Белкин А.С. Ситуация успеха: Кн. для учителя. Екатеринбург, 1997. -185с.
7. Белкин А. С. Ситуация успеха. Как ее создать: Книга для учителя. М., 1991.
8. Бордовский, Н. В. Современные образовательные технологии: учебное пособие / Н. В. Бордовский. - 2-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2011. - 432 с.
9. Горбунов, Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 45 с
10. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / В. Гошек, М. Ванек, С. Свобода - УПсихология и современный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1974.-С. 100-121.

11. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 274с.

12. Дашкевич, О. В. Личностные факторы психической готовности юного спортсмена к спортивной деятельности / О.В. Дашкевич, В.А. Зобков.

13. Иващенко Д.И. Формирование двигательных навыков юного спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 212с.

14. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2010. - 352 с.

15. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. -508 с.

16. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.-М.: Планета, 2017. -109 с.

17. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.-метод, пособие/ Ю. А. Коломейцев- Мн.:БГПУ,2004.-292с.

18. Кондратьева М.В. Мотивация достижения успеха в структуре личности в современной психологии. - М., 2000. - 310 с.

19. Ларионова И.А., Ларионова С.О. СИТУАЦИЯ УСПЕХА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ СОТРУДНИЧЕСТВА В СИСТЕМЕ «УЧИТЕЛЬ-УЧЕНИК» // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 6.;

URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=16371>
(дата обращения: 22.06.2020).

20. Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы. М., 2001. - 219 с. 71

21. Максимова, Е. С. Динамика мотивов занятий спортом в тренировочном и соревновательном периодах [Электронный

ресурс] / Е.С. Максимова. -

2010.Режимдоступа: <http://www.psydiplom.ru/index.php?title>

22. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя. М., 1993.

23. Матяш, Н. В. Инновационные педагогические технологии. Проектное обучение / Н. В. Матяш. - Москва : Академия, 2014. - 158 с.

24. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 2008.

25. Митин А.Е., Верещагина Н.О. СОЗДАНИЕ СИТУАЦИЙ УСПЕХА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК РЕАЛИЗАЦИЯ ГУМАНИТАРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 6.;

URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=17010>
(дата обращения: 22.06.2020).

26. Назарова Е.А. Воспитание ситуацией успеха в школе // Педагогическая наука и практика. 2016. №2 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-situatsiey-uspeha-v-shkole>.

27. Паначев В. Д. Социализация и спорт // Аналитика культурологии. 2011. №21. URL: <https://cyberleninka.ru/artic>

28. Пилоян, А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. -- М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.

29. Питюков В. Ю. Основы педагогической технологии. М., 2007.

30. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. - М., 2010.- 256 С.

31. Саяпина, С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта [Текст] / С.Г. Саяпина //

РЭУ имени Г.В. Плеханова Сибирякова Т. С. Создаем ситуацию успеха // Образование. Карьера. Общество. 2009. №3 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sozdaem-situatsiyu-uspeha>.

32. Соломатин, С. А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений / С. А. Соломатин // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. заоч. науч. конф., Санкт-Петербург, октябрь 2011 г. / под общ.ред. Г. Д. Ахметовой. - СПб.: Реноме, 2011. - С. 89-93.

33. Тарасевич Альбина Ивановна Семь способов создать ситуацию успеха на уроке // Проблемы педагогики. 2015. №2 (3). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sem-sposobov-sozdat-situatsiyu-uspeha-na-uroke>.

34. Уоткинс, Майкл Первые 90 дней. Стратегии успеха для новых лидеров всех уровней. / Майкл Уоткинс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 288 с.

35. Ушева М.Н. Школа позитивного лидерства – школа ситуации успеха. //Педагогическое образование в России. 2010. №3.

36. Фролова С.С. Практикум для педагогов «Создание ситуации успеха у детей». М., 2011.

37. Шаболтас, А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук / А. В. Шаболтас. - СПб., 1998. - 184 с.

38. Швыдкая, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье – 2019. – №6 (42). – С. 32-34

39. Шкуратова А.П. Исследование мотивации достижения в учебном процессе. // Вестник Забайкальского государственного университета (Вестник ЗабГУ). – 2014. – № 02 (105). – С. 47-52.

40. Чиркова Елена Владимировна Теоретические подходы в организации ситуации успеха // Вестник ЮУрГГПУ. 2011. №10. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-v-organizatsii-situatsii-uspeha>.

Приложения

Приложение 1

Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М.Прихожан)

Шкала была разработана американскими психологами A.Castaneda, B.R.McCandless, D.S.Palermo в 1956 году на основе шкалы явной тревожности (**Manifest Anxiety Scale**) Дж.Тейлор (J.A.Taylor, 1953), предназначенной для взрослых. Для детского варианта шкалы было отобрано 42 пункта, оцененных как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен 11 пунктами контрольной шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, методика содержит 53 вопроса.

В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована А.М.Прихожан. Поданным авторов и пользователей, детский вариант шкалы доказывает достаточно высокую клиническую валидность и продуктивность ее применения для широкого круга профессиональных задач. Шкала прошла стандартную психометрическую проверку, в которой участвовали около 1600 школьников 7-12 лет из различных регионов страны.

75

Инструкция к тесту: На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта

ответа: верно и неверно. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Примечание

- Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 9-10 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен.

- Примерное время выполнения теста – 15-25 мин.

Тестовый материал

№	Утверждения	Верно	Неверно
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за		

	<p>тобой, когда ты что-нибудь делаешь.</p>		
3	<p>Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.</p>		
4	<p>Ты легко краснеешь.</p>		
5	<p>Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.</p>		
6	<p>Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.</p>		
7	<p>Ты очень сильно стесняешься.</p>		
8	<p>Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.</p>		
9	<p>Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.</p>		
10	<p>В играх ты</p>		

	<p>больше любишь выигрывать, чем проигрывать.</p>		
11	<p>В глубине души ты многого боишься.</p>		
12	<p>Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.</p>		
13	<p>Ты боишься остаться дома в одиночестве.</p>		
14	<p>Тебе трудно решиться на что- либо.</p>		
15	<p>Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.</p>		
16	<p>Часто тебя что-то мучает, а что - не можешь понять.</p>		
17	<p>Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.</p>		
18	<p>Тебя</p>		

	беспокоит, что тебе скажут родители.		
19	Тебя легко разозлить.		
20	Часто тебе трудно дышать.		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь.		
22	У тебя потеют руки.		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24	Другие ребята удачливее тебя.		
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие.		
26	Часто тебе трудно глотать.		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.		
28	Тебя легко		

	обидеть.		
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30	Ты никогда не хвастаешься.		
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32	Вечером тебе трудно уснуть.		
33	Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34	Ты никогда не опаздываешь.		
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		
36	Ты всегда говоришь только правду.		
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не		

	понимает.		
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		
39	Ты боишься темноты.		
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		
41	Иногда ты злишься.		
42	У тебя часто болит живот.		
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45	У тебя часто болит голова.		
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		

47	Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48	Ты часто устаешь.		
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50	Тебе нередко снятся страшные сны.		
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52	Бывает, что ты врешь.		
53	Ты боишься, что с тобой случится что- нибудь плохое.		

Ключ к тесту

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов CMAS)

- Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.
- Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

82

Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы

испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале **тревожности**

• Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Обработка и интерпретация результатов теста

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смешением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратить внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание ⁸³одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не

более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС . В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале «социальной желательности».

2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.

3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Тревожность. Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	д	м	д	м	д	м	д	м
1	0	0	0	0	0	0	0	0
	-2	-3	-1	-3	-2	-6	-5	
2	3	4	1	2	4	3	7	6
	-4	-6	-3	-4	-7	-6	-9	-8

3	5	7	4	5	8	7	1	9
	-7	-9	-7	-7	-10	-9	0-13	-11
4	8	1	8	8	1	1	1	1
	-10	0-12	-11	-11	1-14	0-13	4-16	2-14
5	1	1	1	1	1	1	1	1
	1-14	3-15	2-15	2-14	5-18	4-16	7-20	5-17
6	1	1	1	1	1	1	2	1
	5-18	6-18	6-19	5-17	9-21	7-20	1-23	8-20
7	1	1	2	1	2	2	2	2
	9-21	9-21	0-22	8-20	2-25	1-23	4-27	1-22
8	2	2	2	2	2	2	2	2
	2-25	2-24	3-26	1-23	6-28	4-27	8-30	3-25
9	2	2	2	2	2	2	3	2
	6-29	4-26	7-30	4-26	9-32	8-30	1-33	6-28
0	2	2	3	2	3	3	3	2
	9 и боле е	7 и боле е	1 и боле е	7 и боле е	3 и боле е	1 и боле е	4 и боле е	9 и боле е

Примечание к таблице норм:

- д – нормы для девочек,
- м – нормы для мальчиков.

4. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Характеристика уровней тревожности

Стен ы	Характерис тика	Примечание
1- 2	Состояние тревожности	Подобное «чрезмерное спокойствие»

	испытуемому свойственно	не	может иметь и не иметь защитного характера
3- 6	Нормальный уровень тревожности		Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7- 8	Несколько повышенная тревожность		Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность		Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность		Группа риска

Приложение 2

Тест «Мой уровень самооценки» (5-6 класс)

1. Подумайте над предлагаемыми ниже утверждениями и укажите по 4-балльной шкале свое отношение к ним:

очень часто — 4 балла;

часто - 3 балла;

иногда — 2 балла;

редко — 1 балл;

никогда — 0 баллов.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею, как следует говорить с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн (скромна).
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь напрасно.
24. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
26. Я чувствую себя скованным (скованной).
27. Я уверен(а), что люди почти все принимают легче, чем я.

28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я не так общителен (общительна).

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен(а) в своей правоте.

32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

Результаты тестирования

0—25 баллов — вы в основном уверены в своих действиях.

26—45 баллов — средний уровень самооценки.

От 46 баллов и выше — низкий уровень самооценки.

Приложение 3

МЕТОДИКА «ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ»

Шкала позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом. Шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые спортсмен должен ответить «да» или «нет». В шкале ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе. Обычно опрос спортсменов по шкале ОПС проводится индивидуально (или фронтально в группе с соблюдением 8-часовой самостоятельности опрашиваемых). Каждому из спортсменов дается протокол для регистрации своих ответов.

Ниже приведены полный текст шкалы ОПС и форма протокола опыта. Инструкция «Постарайтесь как можно ярче мысленно представить предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «+» в строке «да»; если вы думаете иначе, то поставьте значок «+» в строке «нет». Постарайтесь долго не думать, доверяйте своим чувствам».

Шкала «Отношение к предстоящему преследованию»

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важные для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решится.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.
13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
14. Я не боюсь своих соперников.
15. Думаю, что это будут трудные соревнования.

16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды (клуба, общества, города, республики, страны).

17. Я доволен результатом последних соревнований.

18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.

19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.

20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.

21. Я уверен в своих силах.

22. Я уже выигрывал у своих соперников.

23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.

24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.

25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.

26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.

27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.

28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

Регистрационный бланк к шкале ОПС с ключом Анализ и интерпретация данных Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0

баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

1. Показатель уверенности в себе (Ув) — «смогу ли я?» (вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25). Высокие показатели означают: заниженная субъективная самооценка своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и другое. Показатель Ув в 7 баллов показывает, что спортсмен субъективно не готов к соревнованию. Показатель Ув в 0 баллов — высокая готовность к соревнованию.

2. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп) — «смогут ли соперники?» (вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26) — сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников. Показатель Сп в 7 баллов — высокая оценка готовности соперников; 0 баллов — низкая оценка возможностей соперников.

3. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн) — «хочу ли я?» (вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27). Показатель Зн в 7 баллов — высокая субъективная значимость соревнования и большое желание выступать. Показатель в 0 баллов — низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Показатель зеркальной самооценки спортсмена (т. е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей (Др) — «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). Показатель в 7 баллов свидетельствует о заниженной зеркальной (или отраженной в социуме) самооценке спортсменом его возможностей в соревновании. Показатель в 0 баллов — высокая

самооценка. Если используется приведенная выше форма регистрационного бланка, то показатели по каждому из компонентов можно суммировать, т. е. суммируют число ответов, совпадающих с трафаретом, вырезанным по ключу (по горизонтали). Итоговый индекс представляет собой сумму всех компонентов.

