

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Содержание и форма организации идейно-воспитательной работы
в условиях тренировочных сборов»

Студент

Д.А. Леонтьев

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.А. Джалилов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

«_____» _____ 2018 г.

Тольятти 2018

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Леонтьева Дмитрия Анатольевича по теме:
«Содержание и форма организации идейно-воспитательной работы в
условиях тренировочных сборов».

При изучении и анализе литературных источников и работ исследовательского характера было обнаружено, что исследованию форм и методов воспитания спортсменов высокой квалификации уделяется недостаточное внимание.

Частично формы и методы воспитательной работы представлены в работах [5,10,21]. Наиболее полно опыт постановки и исследование различных вопросов воспитательной работы со спортсменами освещены в работах [11,20] и в материалах научно-практической конференции «Идейно-нравственное воспитание физкультурников и спортсменов» [1990].

Гипотеза. Предполагаем, что формы нравственного воспитания и использование при этом комплекса разнообразных средств и методов способствуют формированию идейно-стойкого поколения с высокой спортивной нравственной честью, если учитывать:

- степень эффективности убеждения в системе нравственного воспитания спортсменов;
- степень эффективности форм и методов воспитательной работы с квалифицированными спортсменами;
- объективность оценки полного комплекса воспитательных средств.

Вопросы воспитательной работы с юными спортсменами должны ориентировать специалистов на усиление внимания к идейно-воспитательной работе во вне тренировочное время, в предсоревновательный и соревновательный периоды.

Цифровые данные подвергались математическому аппарату.

Работа состоит из трех глав и списка литературы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ И НЕКОТОРЫЕ УСЛОВИЯ ЕГО СТИМУЛИРОВАНИЯ.....	7
1.1. Эффективность форм и методов воспитательной работы с квалифицированными спортсменами.....	7
1.2. Ведущая роль воспитателя и активность воспитываемого.....	10
1.3. Общая направленность и комплексность воспитательных воздействий.....	11
1.4. Ведущая роль воспитателя и активность воспитываемого.....	13
1.5. Нравственное воспитание юных спортсменов.....	15
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	17
2.1. Методы исследования.....	17
2.2. Организация исследования.....	20
2.3. Методика организации и проведения работы по идейно-нравственному воспитанию со спортсменами.....	21
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ...24	24
3.1. Исследование эффективности убеждения в системе нравственного воспитания спортсменов.....	24
3.2. Исследование эффективности форм и методов воспитательной работы с квалифицированными спортсменами.....	31
3.3. Организация воспитательной работы со спортсменами на учебно-тренировочных сборах.....	38
3.4. Особенности нравственного развития юных спортсменов и некоторые условия его стимулирования.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Условия нашего современного общества рождают новые формы воспитания людей, требуют более гибкого и правильного применения методов педагогического воздействия, заставляют переосмыслить постановку воспитательной работы. Сказанное в полной мере относится к физической культуре и спорту. Физическая культура и спорт являются мощным фактором идейного воспитания, подготовки к труду и защите нашей страны.

Воспитание спортсменов осуществляется на тренировках, сборах, соревнованиях и в свободное время. В настоящее время одной из эффективных частей подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям являются сборы. Высококвалифицированные спортсмены находятся длительное время в специфических условиях, требующих от тренеров четкой организации режима и деятельности участников сбора, подборе адекватных форм воспитательной работы и умелого использования методов педагогического воздействия.

При изучении и анализе литературных источников и работ исследовательского характера было обнаружено, что исследованию форм и методов воспитания спортсменов высокой квалификации уделяется недостаточное внимание.

Частично формы и методы воспитательной работы представлены в работах [5,10,27]. Наиболее полно опыт постановки и исследование различных вопросов воспитательной работы со спортсменами освещены в работах [11,20] и в материалах научно-практической конференции «Идейно-нравственное воспитание физкультурников и спортсменов» [1990].

Решение проблемы нравственно - воспитательных средств подготовки спортсменов и является проблемой нашего педагогического исследования.

Объектом исследования выступает спортивно - тренировочный и воспитательный процесс.

Предмет исследования. Идеино-нравственное воспитание спортсмена.

Гипотеза. Предполагаем, что формы нравственного воспитания и использование при этом комплекса разнообразных средств и методов способствуют формированию идейно-стойкого поколения с высокой спортивной нравственной честью, если учитывать:

- степень эффективности убеждения в системе нравственного воспитания спортсменов;
- степень эффективности форм и методов воспитательной работы с квалифицированными спортсменами;
- объективность оценки полного комплекса воспитательных средств.

Цель исследования. Совершенствование форм и методов воспитательной работы в условиях спортивных сборов.

Задачами настоящей работы явились:

- 1) выявить внеучебные формы воспитательной работы с квалифицированными спортсменами и определение уровня эффективности их воздействия;
- 2) изучить методы воспитательной работы с квалифицированными спортсменами и определение условий эффективности их применения;
- 3) разработать рекомендации тренерам по организации форм и использование методов воспитательной работы с квалифицированными спортсменами и проверить их эффективность на практике.

Научная новизна. Для организации учебно-тренировочной и идейно-воспитательной работы необходимо организовывать: 1) идейно-воспитательную работу; 2) работу по формированию сплоченности коллектива; 3) воспитание положительных взаимоотношений спортсменов; 4) работу по созданию хороших бытовых условий и организации досуга спортсменов; 5) повышение общественной активности спортсменов; 6) действенную работу лидеров, капитанов команды; 7) четкое распределение ролей тренерского состава; 8) индивидуальную работу.

Практическая значимость. Вопросы воспитательной работы с юными спортсменами должны ориентировать специалистов на усиление внимания к идейно-воспитательной работе во внутренировочное время, в предсоревновательный и соревновательный периоды.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ И НЕКОТОРЫЕ УСЛОВИЯ ЕГО СТИМУЛИРОВАНИЯ

1.1. Эффективность форм и методов воспитательной работы с квалифицированными спортсменами

В свете задач, поставленных государством, воспитание нравственных качеств юных спортсменов приобретает особое значение.

Вопросы повышения эффективности нравственного воспитания спортсменов на протяжении многих лет были объектом специальных исследований [3, 6, 10, 11, 13, 14 и др.]. Разработанные принципы, средства и методы широко внедрены в практику подготовки спортсменов и дают высокий эффект. Однако случаи безнравственного поведения, нарушения норм общественной морали и спортивной этики все еще встречаются. Вот почему разработка эффективных путей нравственного воспитания юных спортсменов остается актуальной среди проблем теории и практики спорта.

Обобщение опыта воспитательной работы среди спортсменов показывает, что основными ее формами являются: словесные (беседы, лекции, политинформации, чтение художественной, политической литературы, стенной и периодической печати, диспуты, встречи с интересными людьми и т. п.); наглядные (наблюдение деятельности, в том числе спортивной, пример тренера, товарища, знаменитого спортсмена, просмотр и обсуждение кинофильмов, театральных пьес, телевизионных передач и т. п.); практического приучения (участие в общественно-полезном труде, выполнение общественных поручений и т. п.) [по материалам 3, 4, 11, 14 и др.].

Как показывают опросы и беседы, спортсмены хорошо ориентируются в требованиях нравственности и спортивной этики, однако на практике часто их нарушают.

Недостаточную эффективность нравственного воспитания можно объяснить несколькими причинами. Первая из них - неточная ориентация на спортивную деятельность. Поведение человека характеризуется содержанием его потребностей, мотивов, целей. Еще К. Маркс отметил, что цель как закон определяет деятельность человека [1]. Система мотивов и целей, интересов и потребностей выстраивает не только осознанные, но и подсознательные действия в единый логически стройный ряд. Следовательно, и поведение спортсмена в различных ситуациях будет ориентировано на достижение поставленных целей. Если целью является достижение победы, то неизбежны не только самоотверженный труд, но и применение сверхвысоких нагрузок, средств запрещенных правилами [6,37], нетоварищеское поведение, подставки и другие негативные явления, о чем пишет спортивная пресса. В таких случаях спортсмен, тренер, спортивный руководитель будут считать, что честно выполнили свой долг, что они сделали все возможное для достижения цели, включая нераскрытые нарушения общественной морали и спортивной этики. Именно такова (исходя из посылки К. Маркса об определяющей роли цели в деятельности человека) природа внутренней честности, интегрального нравственного качества, регулирующего деятельность отдельного спортсмена и спортивного коллектива.

В подобной ситуации важнейшее значение имеет тот факт, что ни побежденные, ни общество в целом не заинтересованы в победах, завоеванных нечестно. Социальная ценность победы в спорте определяется ее содержанием, а именно: доказательством совершенства победителя, его истинным превосходством в данном соревновании, его собственным прогрессом. Смысл спорта заключается не в победе как таковой, а в стремлении к совершенству. Именно такой смысл воплощает идею о воспитании людей коммунистического общества, всесторонне развитых [2,48]. В контексте этого смысла неприемлемы средства и методы борьбы за победу, наносящие вред самому спортсмену и исключающие возможность выявления его прогресса (стимуляторы, нетоварищеская борьба, необъективное судейство,

обманы всякого рода, противоречащие требованиям нравственности и спортивной этики).

Если цели, принятые спортсменом (коллективом), совпадают со смыслом спортивной деятельности, который провозглашен обществом, то внутренняя честность спортсмена (коллектива) не вступает в противоречие с нравственным кодексом и требованиями спортивной этики, превращаясь в абсолютную честность. Если такого совпадения нет, то деятельность спортсмена (коллектива), честная по критериям внутренней честности, может быть оценена обществом как нечестная. Когда самооценка и оценка коллектива не совпадают, окончательное решение должно опираться на требования общественной нравственности и спортивной этики. Это требование должно быть распространено на оценку деятельности коллектива личностью, что особенно важно в тех случаях, когда спортсмен, принявший требования общественной морали и спортивной этики, вынужден противостоять коллективной нечестности. В таких случаях воспитание честности эффективно при безусловной поддержке спортсмена обществом и его защите от нечестного коллектива в необходимых случаях.

Формирование целей деятельности - необходимое, но недостаточное условие успешного нравственного воспитания, поскольку поведение, регулируемое только целью, во многом интуитивно, следовательно, часто неполно, несовершенно.

Второе условие успешного нравственного воспитания - знание содержания и основных признаков нравственного, честного поведения. Специальные исследования позволяют считать честность интегральным нравственным качеством, объединяющим такие черты личности, как принципиальность, добросовестность, целеустремленность, идейность, бескорыстие, активность, характеризующих внутреннюю честность. Абсолютная честность включает помимо упомянутых качеств общественную направленность личности, единство слова и дела, уважение к чужому труду

(включая уважение к личной и общественной собственности) [3, 7, 8, 11, 13 и др.].

1.2. Эффективность форм и методов воспитательной работы

Условия нашего современного общества рождают новые формы воспитания людей, требуют более гибкого и правильного применения методов педагогического воздействия, заставляют переосмыслить постановку воспитательной работы. Сказанное в полной мере относится к физической культуре и спорту. Физическая культура и спорт является мощным фактором идейного воспитания, подготовки к труду и защите нашей страны.

Воспитание спортсменов осуществляется на тренировках, сборах, соревнованиях и в свободное время. В настоящее время одной из эффективных частей подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям являются сборы. Высококвалифицированные спортсмены находятся длительное время в специфических условиях, требующих от тренеров четкой организации режима и деятельности участников сбора, подборе адекватных форм воспитательной работы и умелого использования методов педагогического воздействия.

При изучении и анализе литературных источников и работ исследовательского характера обнаружено, что исследованию форм и методов воспитания спортсменов высокой квалификации уделяется недостаточное внимание.

Частично формы и методы воспитательной работы представлены в работах [5,10,27]. Наиболее полно опыт постановки и исследование различных вопросов воспитательной работы со спортсменами освещены в работах [11,20] и в материалах научно-практической конференции «Идейно-нравственное воспитание физкультурников и спортсменов» [1990].

Как уже неоднократно подчеркивалось, в общей системе воспитания человека физическое воспитание практически неотделимо от других видов (сторон) всестороннего воспитания. Объективной основой их органической

взаимосвязи являются, с одной стороны, единство физического и духовного развития человека, с другой – основные социальные закономерности построения и функционирования системы воспитания в обществе.

Известно, что становление человека как личности невозможно без самоактивности, т.е. активной деятельности, в процессе которой выявляются, формируются и развиваются его личностные качества. Неверно было бы поэтому рассматривать личность как объект воспитания, в не меньшей мере она является и субъектом воспитания, особенно самовоспитания.

Преобразование современных общественных отношений способствует повышению активности личности во всех сферах жизнедеятельности, хотя у разных индивидов она и проявляется по-разному, что зависит как от особенностей индивидуального развития, так и от конкретного складывающихся условий жизни и воспитания. Сфера физической культуры и спорта в определенном отношении предоставляет особенно благоприятные условия для проявления жизненной активности. Сама природа средств физического воспитания, необходимость регулярного преодоления трудностей в процессе физического совершенствования, стимулирующая роль спортивных состязаний и достижений – все это и многое другое требует возрастающих проявлений активности личности и тем самым способствует ее развитию.

1.3. Общая направленность и комплексность воспитательных воздействий

Как уже неоднократно подчеркивалось, в общей системе воспитания человека физическое воспитание практически неотделимо от других видов (сторон) всестороннего воспитания. Объективной основой их органической взаимосвязи являются, с одной стороны, единство физического и духовного развития человека, с другой - основные социальные закономерности построения и функционирования системы воспитания в обществе.

Естественная предпосылка взаимосвязи различных сторон воспитания - единство физического и духовного развития человека - со всей очевидностью

раскрыта научной философией (принцип материалистического монизма) и фундаментальными конкретными исследованиями материальной основы психики (среди них особую роль сыграли, как известно, труды великих отечественных естествоиспытателей И.М. Сеченова и И.П. Павлова). Но эта предпосылка сама по себе не обеспечивает органической взаимосвязи всех факторов, влияющих на развитие человека в процессе воспитания. Реальный вклад каждого отдельного вида воспитания во всестороннее развитие личности существенно зависит от того, насколько умело, последовательно и целеустремленно воспитатель использует эту объективно существующую предпосылку для соединения различных сторон воспитания ради достижения единой цели. Иначе говоря, лишь в результате комплексных мер, целенаправленно реализующих связи между различными сторонами воспитания, каждая из них приобретает действительно полноценное значение для личности и общества, органически включаясь в общую систему воспитания.

Уже было показано, что физическое воспитание объективно воздействует не только на физическое, но и на духовное развитие человека. Средства и методы физического воспитания, закономерности обучения движениям и воспитания физических способностей позволяют эффективно решать ряд задач, относящихся к содержанию нравственного, волевого, эстетического и интеллектуального воспитания. Но опять-таки эти возможности остаются лишь возможностями, если не реализовать их путем соответственно направленной деятельности. Причем ее социальная ориентация в решающей мере зависит от содержания нравственного воспитания, которое в наших условиях преследует цель формирования сознания и поведения человека в духе моральных принципов социалистического общества и общечеловеческих этических норм.

На этапе перестройки современного общества особое значение придается формированию активной жизненной позиции его членов на основе комплексного подхода, предусматривающего, прежде всего органическое

соединение идейно-политического, трудового и нравственного воспитания во всех сферах воспитательной работы. Комплексный подход позволяет в полной мере использовать и те большие возможности, которые предоставляют физическая культура и спорт для решения общевоспитательных задач, сделать физическую культуру и спорт более эффективными средствами воздействия общества на формирование духовного и морального облика человека, а вместе с тем повысить и их общую действенность как факторов всестороннего гармонического развития личности, подготовки к высокоактивному творческому труду и защите Родины.

1.4. Ведущая роль воспитателя и активность воспитываемого

Воспитательные функции специалиста физического воспитания и требования к его личности. Как и любой педагог, учитель физической культуры, преподаватель физического воспитания, тренер и т.п. призваны решать широкий круг задач по всестороннему гармоническому развитию личности воспитываемых. Воспитательные функции специалиста физического воспитания следовательно, далеко не исчерпываются руководством физическим образованием и воспитанием физических способностей; он несет ответственность перед обществом за воспитание полноценных членов общества - активных деятелей общественною развития. Отсюда вытекают и требования к личности самого специалиста физического воспитания.

Общие требования к воспитателю сжато выражены в известном афоризме: «Воспитатель сам должен быть тем, чем он хочет сделать воспитанника... или, по крайней мере, всеми силами к тому стремиться!» В силу самого существа функций, которые берет на себя специалист физического воспитания и которые доверяет ему общество, он должен обладать, прежде всего, такими качествами личности и чертами характера, какие дают моральное право быть воспитателем.

Разумеется, чтобы «уметь воспитать своим предметом» (К.Д.

Ушинский), специалисту физического воспитания необходимо досконально знать и любить свое дело, быть отлично теоретически, методически и физически подготовленным, обладать определенным спортивно-техническим мастерством. В принципе, чем выше квалификация специалиста и чем шире круг усвоенных им профессиональных знаний, тем больше у него возможностей для высококачественного решения воспитательных задач.

Современного передового специалиста физического воспитания характеризуют широта кругозора, основанного на ясном диалектико-материалистическом мировоззрении и фундаментальных общенаучных знаниях, глубокое понимание основных закономерностей профессиональной деятельности, ее принципов и перспектив развития, умение адекватно применять свои знания на практике. Лишь такой специалист (в противоположность узкому практику, которого Н. И. Пирогов метко назвал «грубым эмпириком») способен в наше время полноценно решать сложный комплекс воспитательных проблем.

Стремительно повышающийся уровень развития физической культуры и спорта в условиях научно-технического прогресса предъявляет все более высокие требования к специалисту физического воспитания, причем не только к его профессиональной подготовленности, но и в не меньшей мере к его личностным качествам. Это особенно отчетливо видно в области спорта высших достижений.

Активность воспитываемого как фактор формирования личности.

Известно, что становление человека как личности невозможно без самоактивности, т.е. активной деятельности, в процессе которой выявляются, формируются и развиваются его личностные качества. Неверно было бы поэтому рассматривать личность лишь как объект воспитания, в не меньшей мере она является и субъектом воспитания, особенно самовоспитания.

Преобразование социально-экономических отношений способствует повышению активности личности во всех сферах жизнедеятельности, хотя у разных индивидов она и проявляется по-разному, что зависит как от

особенностей индивидуального развития, так и от конкретно складывающихся условий жизни и воспитания. Сфера физической культуры и спорта в определенном отношении предоставляет особенно благоприятные условия для проявления жизненной активности. Сама природа средств физического воспитания, необходимость регулярного преодоления трудностей в процессе физического совершенствования, стимулирующая роль спортивных состязаний и достижений - все это и многое другое требует возрастающих проявлений активности личности и тем способствует ее развитию.

Весьма существенное значение в этой связи имеет оптимальное соотношение ведущей роли воспитателя, самостоятельности и активности воспитываемых. Подчас его ведущая роль понимает слишком прямолинейно, упрощенно, и тогда процесс обучения воспитания приобретает догматический характер, не совместимый с интересами формирования активной личности. Вместе с тем активность воспитываемых оправдана лишь постольку, поскольку она исключает ведущей роли воспитателя во всем, что относится к достижению главной цели воспитания. Гармоническое соотношение направляющей роли воспитателя и сознательной активности воспитываемых ведет к постепенному перерастанию воспитания в самовоспитание. При этом в самовоспитании получает свое логическое завершение процесс становления личности, ее духовного созревания и самоутверждения.

1.5. Нравственное воспитание юных спортсменов

Современный строй нашего общества и практика спорта указывает на необходимость усиления воспитательной работы с молодежью, в том числе со спортсменами детско-юношеских школ, активизации человеческого фактора в соответствии с требованиями сегодняшнего дня.

В практике работы детских и юношеских спортивных коллективов имеется определенный опыт воспитательной работы. Изучение его и

специальной литературы по этим вопросам позволяет представить степень их разработанности в теории и практике юношеского спорта.

С общепринятых позиций проблемы идейно-нравственного воспитания школьников в процессе внешкольной и внеклассной спортивной деятельности находят отражение в ряде работ [5, 10, 11, 23]. В трудах педагогов, работающих в сфере физической культуры и спорта, рассматриваются проблемы воспитательной работы, в том числе идейно-нравственного воспитания юных спортсменов [7, 8, 9, 13, 16].

Проблему идейно-нравственного воспитания, формирования детского спортивного коллектива с точки зрения психолого-педагогических позиций изучают отдельные авторы [1 5], в ряде исследований освещаются вопросы идейно-нравственного воспитания спортсменов высокой квалификации [14, 20, 21].

В работах по юношескому спорту как относительно самостоятельного направления педагогической науки и практики изучены отдельные вопросы идейно-нравственного воспитания с позиции комплексного подхода в воспитании юных спортсменов [7, 12, 18, 19].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования.

1. Анализ и изучение литературных источников
2. Педагогические наблюдения
3. Опрос, включавший беседы, интервью и анкетирование
4. Анализ, предложенных учителем и тренером, письменных работ
5. Тестирование
6. Математическая статистика

Анализ и изучения литературных источников

При изучении литературных источников мы, выявили, что одной из основных проблем спортивной тренировки является вопрос о идейно-нравственном воспитании будущих и действующих спортсменов. В последнее время в спортивной практике мало уделяется внимания на идейно-нравственное воспитание спортсменов во время учебно-тренировочных занятий (физических упражнений). По этой причине воспитательный аспект нередко даже у высококвалифицированных спортсменов переходит в свою неблагоприятную форму – потери чести и морали Российского спортсмена. В этих условиях затрудняются освоение, закрепление и совершенствование двигательных навыков и создаются предпосылки, ведущие к снижению роста спортивных результатов и разрушение спортивной сплоченности, т.е. спортивного коллектива.

Каковы же возможности спорта в деле формирования идейно-нравственного спортсмена, достойного нести знамена спорта нашей страны, защиты чести своего спортивного коллектива и всей Страны.

Так же, частично формы и методы воспитательной работы представлены в работах [5,10,27]. Наиболее полно опыт постановки и исследование различных вопросов воспитательной работы со спортсменами освещены в работах [11,20] и в материалах научно-практической конференции «Идейно-нравственное воспитание физкультурников и спортсменов» [1990].

Решение этой задачи и является научной проблемой нашего исследования.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился в три этапа.

На первом этапе (2015-2016гг.) осуществлялось изучение и анализ педагогической, психологической учебно-методической литературы и документальных данных по специальной тематике исследования. Определялась методика исследования и экспериментальная база, контингент испытуемых. Велось наблюдение за деятельностью спортсменов в процессе учебно-тренировочных сборов и соревнований. Были сформулированы рабочая гипотеза, цель и задачи исследования, разрабатывались основные положения экспериментальной методики, ориентированной на выявление условий, при которых спортивный педагог наиболее успешно реализует метод убеждения – ведущий метод нравственного воспитания.

На втором этапе (2016-2017гг.) – проведена экспериментальная проверка выдвинутой гипотезы и эффективности разработанной педагогической системы форм и методов воспитательной работы с квалифицированными спортсменами. Фиксировались отношения между спортсменами на тренировках по следующей схеме: а) отношение тренера к спортсмену; б) отношение спортсмена к тренеру; в) отношение спортсмена к спортсмену. Изучалась функциональная работоспособность волейболистов в условиях учебно-тренировочных сборов, внедрялась и проверялась эффективность разработанной методики.

На третьем этапе (2017-2018гг.) – уточнены материалы исследования, обобщены и обработаны его результаты, сделаны выводы, велось литературное оформление квалификационной работы.

Опрос, включавший беседы, интервью и анкетирование

В процессе исследования было проведено двукратное анкетирование 61 спортсмена, специализирующихся по легкой атлетике, борьбе, волейболу, тхэквандо, лыжам, гимнастике и 27 тренеров различной квалификации по

тхэквандо, тяжелой атлетике, футболу, лыжам, гимнастике. Перед первым анкетированием стояла задача выявления условий, формы и методов воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами на сборах. При ответах на вопросы анкеты тренеры и спортсмены указывали на значимость форм воспитательной работы и оценивали по пятибалльной шкале морально-волевые качества.

Перед вторым анкетированием стояла задача выявления методов воспитания, которые применяют тренеры в работе. Тренеры по 4 критериям («наиболее часто», «менее часто», «редко», «совсем не пользуюсь») оценивали частоту использования методов воспитания.

Перед респондентами ставились следующие вопросы.

На вопрос: «Какими методами воспитания Вы пользуетесь в работе со спортсменами?»

«Были ли случаи отрицательного отношения спортсменов к применяемым Вами педагогическим воздействиям?

Какой метод воспринимается отрицательно»?»?

Напрашивается вопрос: не здесь ли кроется одна из причин текучести и отсева спортсменов?

Анализ, предложенных учителем и тренером, письменных работ

Всем спортсменам предлагалось написать сочинение на тему «Кто такой тренер и как Вы оцениваете его функции (роль)?». После этого мы, исходя из ответов спортсменов и разрабатывали программу учебно-тренировочных сборов.

Тестирование

В экспериментах использовались: реакционер Абалакова для измерения быстроты простой реакции, быстроты реакции с выбором и с переключением, точности реакции; проекционный периметр для определения объема зрения; ручной динамометр Абалакова для определения умения управлять мышечными усилиями и корректурные пробы для изучения продуктивности внимания.

Математическая статистика

Для обработки научных данных мы использовали методы вариационной статистики. Достоверность результатов установили с помощью t - критерий Стьюдента при уровне значимости $P < 0,05$. А также выявлялись коэффициенты взаимности.

Результаты анкетного опроса обрабатывались на компьютере.

2.2. Организация исследования

Возможность с помощью убеждения повлиять на спортивную работоспособность юных спортсменов была проверена в спортивном лагере «Лесник» в селе «Оградный».

Действенность воспитательной работы определялась по таким показателям: 1) соблюдение установленного расписания дня; 2) нарушение установленного спортивного режима; 3) участие спортсменов в различных мероприятиях во внеучебное время; 4) отношение спортсменов друг к другу; 5) взаимоотношения тренеров и спортсменов.

Умение учителей физической культуры и тренеров пользоваться методом убеждения изучалось в средних школах, ДЮСШОР города Тольятти в период с 2016 по 2017 год.

Всего было включено в исследование 9 педагогов и 36 юных спортсменов.

Наблюдения велись за ведущими волейболистами сборной команды города Тольятти, являвшимися кандидатами на участие на Чемпионате Самарской области.

Наблюдения велись на учебно-тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях. В подготовительном и основном периодах тренировки было проведено исследование.

Учитывались характер тренировки, субъективные данные испытуемого о самочувствии и их отношение к тренировке и тренеру до и после тренировки, в течение дня, характер сна, двигательный режим испытуемых и т. д.

Наблюдения велись на учебно-тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях. В подготовительном и основном периодах тренировки было проведено 3 исследования.

Опытно-экспериментальная работа длилась в период с 2015 по 2018 год в городе Тольятти.

2.3. Методика организации и проведения работы по идейно-нравственному воспитанию со спортсменами

В педагогических исследованиях, отдельных публикациях освещаются различные аспекты идейно-нравственного воспитания юных спортсменов: формирование нравственного климата, взаимоотношения в спортивном коллективе [19, 21], совместная работа тренера и классного руководителя [18], идейно-нравственное воспитание юных спортсменов младшего возраста [24], эффективность различных форм и методов идейно-нравственного воспитания юных спортсменов [8, 9, 13, 17, 22].

Однако недостаточно исследованы проблемы организации и проведения работы по идейно-нравственному воспитанию со спортсменами СДЮШОР и сборных команд по единоборству, в которой имеются свои специфические особенности. Это и определило проблему нашего исследования:

- 1) изучение теоретических и практических вопросов по идейно-нравственному воспитанию;
- 2) выявление эффективности отдельных воспитательных мероприятий по идейно-нравственному воспитанию;
- 3) разработка методических рекомендаций и их апробация в коллективе юных боксеров.

Использовался следующий комплекс научных методик:

- 1) изучение литературных источников;
- 2) педагогические наблюдения;
- 3) анкетирование;

- 4) обобщение передового и массового опыта воспитательной работы в ДЮСШ, СДЮШОР и сборных командах по единоборству;
- 5) изучение документаций планирования и учета воспитательной работы в период учебно-тренировочных занятий, сборов, соревнований;
- 6) социометрия (модифицированная И. П. Волковым);
- 7) шкала-опросник «Атмосфера в группе» (шкала Ф. Фидлера, адаптированная Ю. Л. Ханиным, 1980).

Кроме того, был сделан ретроспективный анализ собственной деятельности автора как спортсмена и тренера.

Основной эксперимент был организован на базе спортивного лагеря «Лессобон» село Федоровка города Тольятти, в детско-юношеской команде по боксу. Апробация отдельных методик проходила на базе сборной юношеской команды города Тольятти в составе четырнадцати человек. Передовой и массовый опыт организации работы по идейно-нравственному воспитанию изучался в спортивных командах и ДЮСШ города Тольятти и в других юношеских командах Самарской области по единоборству. Всего в исследовании участвовали 27 спортсменов и 7 тренеров.

Исследование проходило по этапам:

I этап: изучение состояния проблемы по литературным источникам и в практической работе с юными спортсменами (2015-2016 гг.);

II этап: сбор фактического материала по изучению эффективности отдельных форм и методов идейно-нравственного воспитания юных боксеров в спортивных коллективах (2016-2017 гг.);

III этап: разработка и апробация экспериментальной программы по организации воспитательной работы в сборной юношеской команде СДЮСШОР (2018).

Анализ научной и методической литературы показал, что наиболее полно освещена методика идейно-политического и нравственного воспитания, рекомендованная сборным командам [14, 20]. Серьезную помощь в создании системы идейно-нравственного воспитания могут оказать

отдельные рекомендации [7, 20, 21, 22, 23], которые применялись в нашей экспериментальной программе. Изучение опыта многих тренеров показало, что эти рекомендации не всегда применяются в работе в силу различных причин: 1) в сборных командах и СДЮШОР по единоборству нет конкретных методических разработок по организации воспитательной работы с юными спортсменами; 2) недостаточная активность некоторых тренеров и руководителей в работе во внутренировочное время и в предсоревновательный период; 3) дефицит времени, большие нагрузки в учебе и спорте; 4) неумение и бессистемность в организации воспитательной работы с юными спортсменами и др.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Исследование эффективности убеждения в системе нравственного воспитания спортсменов

Целью данного исследования являлось выявление условий, при которых спортивный педагог наиболее успешно реализует метод убеждения – ведущий метод нравственного воспитания.

Подход к этому методу у практиков чрезвычайно противоречивый. Значительная часть опрошенных нами учителей физической культуры средних школ и тренеров, работающих с детьми и молодежью, не считая необходимым проведение воспитательных бесед с учениками (96 %). Более 70 % опрошенных вообще не верят в эффективность словесных воздействий. Однако отдельные специалисты физического воспитания, умело применяя слово, владея речью, их коллеги другими способами.

Педагогические наблюдения за работой таких специалистов и изучение литературы показывают, что среди многих форм психологического воздействия самым эффективным является воздействие словом – умение поставить задачу и объяснить свое желание или требование, вдохновить и вызывать энтузиазм.

В ходе работы были выявлены факторы и условия, при которых метод убеждения реализуется более успешно.

Рассмотрим их:

1. Авторитет говорящего.

Результаты исследования позволяют утверждать, что основа авторитета – безупречное знание спортивным педагогом своего дела, серьезное отношение к работе, подлинная заинтересованность в ее результатах и внимательное, четкое отношение к ученикам. Слагаемые авторитета – моральна идейность, общая эрудиция, культура поведения, педагогический такт.

Специалиста, хорошо знающего свое дело, обычно слушают с большим вниманием. Слово авторитетного, уважаемого педагога запоминается

надолго, иногда на всю жизнь. И, наоборот, если человек не пользуется авторитетом, самое яркое и красочное его слово не воспринимается должным образом воспитанниками, не производит на них впечатления.

Зафиксировано 4 случая, когда яркое по форме и содержанию выступление малоавторитетного педагога не дало результата и 13 случаев, когда бесхитростный рассказ авторитетного воспитателя слушался с большим вниманием.

2. Умение пользоваться словом.

Воспитательный эффект метода во многом зависит от умения педагога применять слово. Если предстоит серьезный разговор со спортсменами, следует поднимать о том, чтобы сделать его начало неожиданными для них. Многократное повторение известных истин вызывает скуку. Банальное начало создает впечатление, что на этот раз воспитатель не скажет ничего нового, его перестают слушать. И, наоборот, увлекательное начало разговора вызывает естественный интерес и внимание к каждой фразе говорящего.

Важность первых минут монолога общепризнанна. Ребята сразу сосредоточивают внимание или остаются равнодушными к призывам тренера. К сожалению, только 2 % учителей начинают разговор, беседу с яркого интересного факта. Мы провели 12 бесед с учениками. Стандартное начало выступления сразу же вызывало отрицательное отношение слушателей к предмету обсуждения, гасило интерес, начинались разговоры, нарушалась дисциплина, очень трудно было в дальнейшем овладеть аудиторией.

То же самое имело место у 6 преподавателей физической культуры во время беседы со школьниками, на которых нам довелось присутствовать. В 32 случаях, когда беседа начиналась с яркого факта, интересного примера, занимательного события аудитория сразу же настраивалась на рабочий лад. Работу в дальнейшем продолжать было легко и приятно. Помогал установившийся контакт со слушателями, их доброжелательное внимание.

Речь педагога должна быть высокоидейной, абсолютно правдивой, целенаправленной, информативной, логически стройной, доказательной. В основной части изложения используется много ярких примеров, задача которых воздействовать на эмоции слушателей. Хорошо аргументированный пример обостряет нравственные чувства правдивости, долга, товарищества, препятствует, если оно имеет место, сопротивлению психики, способствует эффективности убеждения.

Убеждения следует апеллировать к лучшим, а не к худшим чувствам слушателей, т.е., разговаривая с провинившимся спортсменом, дать ему почувствовать, что веришь в него, что он достойный член коллектива, хотя на этот раз не оправдал доверия.

В такой же ситуации, обращаясь к коллективу, надо передать его членам свою веру в то, что коллектив обязательно найдет силы исправить ошибки и не допускать их в дальнейшем. Большинство юных спортсменов считают ласковый упрек значительно более весомым средством воздействия на них (85 %), чем резкий выговор (15 %).

Воспитание словом неэффективно в тех случаях, когда тренер разъясняет то, что хорошо известно (нехорошо ругаться, драться, рвать спортивную форму и др.). В этих случаях следует принять другие способы воздействия: общественное мнение коллектива, требование, наказание и др. Разговор со спортсменом становится особенно эффективным, когда педагог пробуждает у него надежду, стыд, гордость, т.е. воздействует на его чувства, например, овладел техникой борьбы, но проигрывает одну схватку за другой.

Тренер разъясняет ему, что причина поражений – недостаток силы, и на ярких примерах убеждает, что мышечную силу можно развивать, нужно много работать и результаты придут. Здесь не только объяснение, не только воздействие на сознание, но и пробуждение надежды на успех, воздействие на чувства. Такие воздействия тренера мобилизуют спортсмена на упорные, целенаправленные занятия. В дальнейшем важно позаботиться, чтобы ученик

добился заметных результатов. Увидев свои достижения, спортсмен уверует в слова учителя.

Возможность с помощью убеждения повлиять на спортивную работоспособность юных спортсменов была проверена в спортивном лагере «Лесник» в селе «Оградный». Юные спортсмены в обстановке соревнований до отказа сгибали и разгибали руки лежа в упоре. Затем в экспериментальной группе была проведена беседа о том, что мышцы человека практически неустойчивы.

В ходе беседы ребята узнавали о фактах, когда мужество и выносливость приводили лучших представителей нашей молодежи к вершинам спортивной славы. Яркий рассказ о возможности преодолеть осталось, и боль повысил результативность выполнения упражнений от 21 до 95 %. В контрольных группах, где беседа перед повторным соревнованием не проводилась, уровень результатов не изменился. По нашей методике этот эксперимент поставили 14 учителей физической культуры средних школ. Во всех случаях после беседы результаты выросли от 4 % в беге на 30 м с низкого старта до 146 % (в подтягивании на гимнастической стенке).

Большое значение имеет концовка убеждающего воздействия. Она обычно остается в памяти надолго. Беседу не следует заканчивать неопределенной фразой.

Необходимо подвести итог сказанному. Красной нитью подчеркнуть главную мысль. Сделать выводы. Эффективна в конце улыбка и доброе пожелание слушателя. К сожалению, почти 25 % опрошенных нами педагогов не подводят итог разговора, не делают выводов и, таким образом, создают тенденцию к появлению у слушателей негативного эффекта.

28 из 30 опрошенных нами педагогов не считают необходимым проведение воспитательных бесед с учениками. Основная причина – низкая эффективность подобных мероприятий. А это, в свою очередь, следствие неумения построить разговор, незнание требований, предъявляемых к устной речи. 23 из 30 опрошенных вообще не верят в эффективность словесных

воздействий. И в то же время 81 % опрошенных отмечает в своей практике отдельные случаи, когда разговор с учеником оказывается эффективным. Правда, видимо, таких случаев было немного. Ведь и сами юные спортсмены в 8 случаях из 30 не считают беседу с педагогом серьезным воздействием в случае проступка и в большинстве случаев (87 %), такая беседа не изменяла их поведения.

3. Учет возрастных особенностей юных спортсменов.

Младшие школьники (7 – 11 лет) обладают богатым воображением, мечтают о подвигах, славе и рассказы о подвигах российских спортсменов на международных спортивных соревнованиях им очень нравятся. Не следует останавливать внимание ребят этого возраста на причинах, порождающих плохое поведение. Говоря о необходимости хороших поступков или просто рассказывая о том или ином случае целесообразно подчеркивать, какую радость, счастье приносят благородные поступки, дисциплинированное поведение самому спортсмену и окружающим. Вера в лучшие качества ребят при обращении к ним неизменно дает хорошие результаты.

У подростков (11 – 15 лет) уже богаче жизненный опыт. И все же подросток еще очень чуток к оценке его личности окружающими, особенно родителями, воспитателями, товарищами. Характеризуя себя, он нередко повторяет высказывания литературных героев, суждения старших, внимательно прислушиваться к замечаниям окружающих, стремится к самосовершенствованию. Беседуя со спортсменами этого возраста, уже можно проанализировать причины плохого поведения. Объяснить, что человек способен руководить своими поступками и эмоциональными побуждениями. Он может преодолевать свои недостатки. И вот тут следует привести убедительные примеры, показать пути самосовершенствования.

У подростков особенно развито стремление быть заметными в коллективе. Поэтому в беседе с ними целесообразно показать, как изменения в лучшую сторону, хорошая дисциплина и учеба, рост спортивных результатов, воспринимаются коллективом, товарищами, педагогами.

В этом возрасте особенно важно поднять веру в себя, выработать чувство самоуважения.

Спортсмены старшего возраста (15 – 18 лет) стремятся к независимости. При работе с ними особенно важно знать мотивы их поступков, место в коллективе, обстановку в семье. Здесь следует особенно тактично анализировать причины успехов и неудач воспитанников.

Всегда, впрочем, это обязательно в работе с ребятами любого возраста вести разговор мягко и доброжелательно. Выслушать, не перебивая возражений. Не бояться оппонентов, а наоборот, поощрять сомневающихся. Отстаивать свою точку зрения не с помощью административных воздействий, а используя веские аргументы, убедительные примеры.

Ребята этого возраста совершенно равнодушны к моральным разъяснениям, нравоучениям, если они неконкретны. Говорить, что выполнение утренней зарядки – это долг, обязанность спортсменов, как правило, бесполезно. Показать к каким изменениям в деятельности внутренних органов и систем организма ведет регулярное выполнение по утрам физических упражнений, прочитав выдержки из автобиографических книг выдающихся спортсменов о роли зарядки в достижении высоких результатов и поддержании спортивной формы, рассказать, как относились к утренней гимнастике выдающиеся люди человечества – значит эффективно убеждать спортивную молодежь словом.

В разговоре со спортсменами этого возраста следует избегать командного тона, тем более по отношению к спортсменам возбудимого, неуравновешенного типа этот тон просто недопустим. У этих ребят такой тон вызывает агрессивный характер поведения, отказ подчиниться любому, самому разумному требованию старшего.

4. Учет места и времени убеждения.

Выявлено, что убеждать спортсмена в недопустимости неблагоприятных поступков целесообразнее наедине. Проанализировано 6 случаев с подростками и 3 со спортсменами старшего возраста, когда ребятам

«читалась мораль» в присутствии товарищей. В 7 случаях с подростками и в 5 случаях с юношами и девушками эта процедура проводилась наедине.

Если при публичном разговоре о неблагоприятном поступке, положительный результат (отсутствие пререканий и изменение поведения в дальнейшем) был получен соответственно в одном-двух в случаях, то при беседе наедине успех не был достигнут только в трех случаях со старшими ребятами, но и в этих трех случаях пререканий с педагогом во время беседы не было.

Также беседа с возбужденными проигрышем в соревновании или конфликтом с товарищами спортсменами ни в одном из 4 случаев не прошла успешно, а разговор через несколько часов после случившегося, когда молодые люди успокоились, во всех случаях был эффективным. Успокоившись, спортсмен способен объективно оценить случившееся и в дальнейшем быстрее понять свою ошибку.

5. Обширный теоретический багаж педагога.

Умелое применение убеждения требует большого количества ярких интересных примеров, воздействующих не только на сознание, но и на волю и чувства. С этой целью можно использовать примеры из жизни биографии выдающихся отечественных спортсменов и т.д.

Личное умение спортивного педагога пользоваться словом и опора на эрудицию делают словесные воздействия эффективными, однако убеждение не всесильно. Педагогические наблюдения показывают, что с помощью словесных воздействий можно сформировать новые взгляды или изменить интенсивность мнения юного спортсмена о чем-либо, но очень трудно добиться конверсии – координального изменения ранее сложившихся установок.

3.2. Исследование эффективности форм и методов воспитательной работы с квалифицированными спортсменами

Условия нашего современного общества рождают новые формы воспитания людей, требуют более гибкого и правильного применения методов педагогического воздействия, заставляют переосмыслить постановку воспитательной работы. Сказанное в полной мере относится к физической культуре и спорту. Физическая культура и спорт являются мощным фактором идейного воспитания, подготовки к труду и защите нашей страны.

Воспитание спортсменов осуществляется на тренировках, сборах, соревнованиях и в свободное время. В настоящее время одной из эффективных частей подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям являются сборы. Высококвалифицированные спортсмены находятся длительное время в специфических условиях, требующих от тренеров четкой организации режима и деятельности участников сбора, подборе адекватных форм воспитательной работы и умелого использования методов педагогического воздействия.

При изучении и анализе литературных источников и работ исследовательского характера обнаружено, что исследованию форм и методов воспитания спортсменов высокой квалификации уделяется недостаточное внимание.

Задачами настоящей работы явились: выявление внеучебных форм воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами и определение эффективности их воздействия; изучение методов воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами и определение условий эффективности их применения; разработка рекомендаций тренерам по организации форм и использование методов воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменками.

Решение поставленных задач осуществлялось следующими методами: педагогический эксперимент, анкетирование и беседы, шкалирование форм и

методов воспитательной работы, оценки морально-волевых качеств тренеров и спортсменов.

Перед вторым анкетированием стояла задача выявления методов воспитания, которые применяют тренеры в работе. Тренеры по 4 критериям («наиболее часто», «менее часто», «редко», «совсем не пользуюсь») оценивали частоту использования методов воспитания.

Вначале были выявлены условия, которые необходимо создавать для спортсменов и тренеров на сборах. При выборе условий мы ориентировались на базы в «Леснике» село «Оградный». Из 10 условий, предложенных в анкете, тренеры отметили важность каждого (от 10,5 % до 13,1 %). Однако реальная картина десяти сборов лыжников были бытовые условия (15,8 %), «парная баня» (14,8 %), «кинотеатр» и «библиотека» (по 13,9 %) и комната отдыха (12,9 %). Такие же условия, как «медицинский комплекс», «материально-техническое оснащение», «залы для занятий другими видами спорта» не имели места.

Условия и место сборов диктуют выбор организации воспитания много, а сборы делятся от трех до четырех недель, мы попросили тренеров и спортсменов указать в анкете наиболее приемлемые и значимые (было предложено 16 форм воспитательной работы).

В таблице 1 представлены результаты анкетного опроса тренеров и спортсменов.

Как видно из таблицы 1, в ответах тренеров преобладают формы, направленные на идейно-политическое воспитание, а у спортсменов – связанные с проведением культурно-массовой работы и спортивной направленности. Такое положение соответствует действительности. По-видимому, необходимо найти оптимальное сочетание разнообразных форм идейно-воспитательной работы на сборах. Обращает внимание диаметрально противоположные оценки тренеров и спортсменов двух последних форм.

Таблица 1

Формы воспитательной работы со спортсменами

Формы	Тренеры		Спортсмены	
	Балл	место	балл	место
Политические и спортивные информации	2,1	1	2,3	1
Лекции о международном положении	3,05	2	4,7	3
Встреча с шефами	6,4	7	9,5	14
Экскурсии	5,26	6	7,6	6
Посещение музеев, выставок	4,77	5	8,3	10-11
Празднование «дня рождения»	9,0	13	10,3	16
Выпуск стенгазеты	4,61	4	7,8	7
Совместные встречи со спортсменами других видов спорта	8,75	12	8,0	8
Беседы по видам спорта	3,9	3	4,6	2
Беседы на другие темы	7,4	9	10,0	15
Обсуждение книг, кинофильмов, статей	8,0	11	9,4	13
Празднование красных дат календаря	7,5	10	9,3	12
Встречи с Героями ВОВ	7,25	8	8,3	10-11
Встречи с артистами	10,3	15	8,1	9
Встречи с журналистами	10,1	14	5,6	4
Традиционные встречи с ветеранами спорта	11,25	16	6,0	5

Воспитательное значение встреч с ветеранами спорта известно, а встречи с ведущими спортсменами города, области России, мира и олимпийских игр способствуют развитию общего кругозора и культуры поведения. Однако на практике дело обстоит совсем иначе. Так, например, наблюдения в течение 10 учебных – тренировочных сборах волейболистов показали скудность форм воспитательной работы. Было зафиксировано

проведение общих собраний (90 %), подготовка места тренировки (80 %) и походы в кино (80 %). Остальные формы или не проводились, или проводились крайне редко и эпизодически. Не случайно, что на этих сборах имелись случаи нарушения спортивного режима.

Нами были учтены положительные и отрицательные результаты анкетирования при планировании идейно-воспитательной работы на сборах юниоров сборной команды города Тольятти по тхэквандо в спортивном лагере «Лесник», село «Оградный». На сборах были определены требования к спортсменам и тренерам, распределены общественные поручения между всеми участниками, четко организован учебно-тренировочный процесс. Особое внимание было обращено на свободное время и выходные дни. Совместная деятельность спортсменов и тренеров помогла в осуществлении намеченного плана.

Действенность воспитательной работы определялась по таким показателям: 1) соблюдение установленного расписания дня; 2) нарушение установленного спортивного режима; 3) участие спортсменов в различных мероприятиях во внутренировочное время; 4) отношение спортсменов друг к другу; 5) взаимоотношения тренеров и спортсменов.

За время сборов (3 недели) была проведена следующая работа: торжественно отмечен праздник 64-летия Победы в Великой Отечественной войне, регулярно проводились политические и спортивные информации, участники прослушивали лекцию о международном положении, участвовали во встрече со спортсменами высокой квалификации, выезжали (в выходные дни) на экскурсии, выпустили две стенгазеты, провели праздник «день рождения».

За время проведения сборов не было ни одного существенно нарушения спортивного режима, проступков или случаев отрицательного поведения спортсменов. Участники узнали друг друга, тренерам удалось сплотить и нацелить спортсменов на выполнение задач.

Эффективность форм воспитательной работы во многом зависит и предопределяет применение тренерами соответствующих методов педагогического воздействия и восприятия их спортсменами. Выбор методов починен задаче обеспечения единства сознания и поведения. Тренер опирается на знания общих закономерностей воспитания, учитывает передовой опыт воспитательной работы и особенно опыт воспитания в процессе занятий спортом. Авторитет тренера у спортсменов, как правило, велик и успех его воспитательной работы в большинстве случаев зависит от сложившихся взаимоотношений со спортсменами. Взаимоотношения будут положительными, если тренер правильно осуществляет педагогическое воздействие, т.е. умело применяет методы воспитания. На вопрос: «Какими методами воспитания Вы пользуетесь в работе со спортсменами?» Тренеры оценивали частоту использования ими методов. Общая картина применения методов воспитания представлена в таблице 2.

Таблица 2

Показатели использования высококвалифицированными тренерами методов воспитания (в %)

№ Методы/критерии	Наиболее часто	Менее часто	Редко	Совсем не пользуются
1. Убеждение	73,1	19,4	4,5	3
2. Упражнение	61,6	13,7	13,7	11
3. Наказание	2,7	17	45	35,3
4. Поощрение	50	36,3	7,6	6,1
5. Личный пример	77,3	13,6	6,1	3,0
6. Требование	71,4	12,9	8,6	7,1

Высокие проценты использования методов убеждения, упражнения, личного примера и требования объясняются контингентом анкетлируемых тренеров и их воспитанников. В анкетном опросе приняли участие тренеры и

их воспитанники. В анкетном опросе приняли участие тренеры высокой квалификации, с большим стажем и опытом работы со спортсменами высокой квалификации (с устойчивым интересом к занятиям, сознательно занимающиеся спортом, ясно осознающие цель занятий спортом и пути ее достижения).

Среди наиболее часто используемых методов невысокий процент получил «наказание». Но по другим критериям «менее часто» и «редко» эта цифра равна 62 %, то есть больше половины тренеров пользуются этим методом в работе.

Встает вопрос: всегда ли метод наказания используется правильно, сохраняя педагогическое, а не «карающее» воздействие. Опрос спортсменов показал, что одной из причин конфликтов, возникающих в условиях тренировки и соревнований, является несправедливое замечание тренера (34,2 %), т.е., наказание. Эти результаты подтверждают ответы тренеров на вопрос: «Были ли случаи отрицательного отношения спортсменов к применяемым Вами педагогическим воздействиям? Какой метод воспринимается отрицательно?»

В 40,6 % случаев тренеры подтвердили отрицательное отношение спортсменов к подобным воздействиям. Из методов воспитания, отрицательно воспринимавшихся спортсменами, 50 % тренеров отметили наказания. Отрицательная реакция влекла за собой безразличное отношение к занятиям и тренеру (26,6 %), прекращение занятий (35,5 %), переход в другой коллектив (20 %).

Напрашивается вопрос: не здесь ли кроется одна из причин текучести и отсева спортсменов? Оказалось, что наиболее положительно воспринимались спортсменами такие методы воспитания, как «убеждение» - 40,3 %, «личный пример» и «требование» (по 17,7 %).

Эти воздействия влекли за собой: регулярное посещение занятий – 34,2%, обращение к тренеру с вопросами на различные темы – 22,8 % и

послушание – 17,1 %. Таким образом, применение метода наказания при воспитании спортсменов сопряжено с наибольшими трудностями.

Сравнительный количественный анализ ответов тренеров и спортсменов о применяемых методах воспитания показал эффективность воздействия убеждения, личного примера и требования и невосприятие наказания.

Полученные данные были учтены при проведении учебно-тренировочного сбора со сборной командой города Оренбурга по волейболу. Особое внимание было обращено на использование тренерами метода наказания. Так, например, право наказания: замечание, индивидуальная беседа (вызов к старшему тренеру), выговор перед строем, вызов на тренерский совет, выговор в приказе, отчисление со сборов.

Создание деловой обстановки на сборах (на тренировках и во внутрине тренировочное время), общение тренеров со спортсменами в свободное время, рациональное использование выходных дней позволили сбор провести без особых конфликтов. Дневники записи зафиксировали только такую меру, как «замечание» тренеров в связи с опозданием спортсменов на утреннее построение и к началу тренировки. Но это были эпизодические случаи, которые тут же устранялись.

Такого положения мы добились потому, что тренеры команды в своей работе применяли не один какой-то метод изолированно, а комплекс методов с учетом личности спортсмена и эффективности педагогического воздействия.

Представленные материалы являются фрагментом общей работы, проводимой в сборной команде. Эффективность форм и методов воспитательной работы не определяется одним сбором, а должна проверяться на сборе и в течение нескольких лет.

3.3. Организация воспитательной работы со спортсменами на учебно-тренировочных сборах

Результаты педагогического наблюдения показали.

В первую очередь были выявлены читательские интересы спортсменов. Материалы анкетирования показали их широту: это и классическая литература, и произведения известных отечественных и зарубежных писателей (35,5 %). Интересовала спортсменов также военная литература (2 %): мемуары военных начальников, книги о разведчиках, героях войны и др. Следует отметить интерес к спортивной литературе (13,4 %), наибольший – к литературе методической по различным видам спорта, по психологии спорта, биографии выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов. Отметим также интерес к приключенческой (20 %), исторической литературе (6,7 %) и книги о природе (4,4 %).

Полученные данные показывают, что читательские интересы спортсменов соответствуют (по источникам) общим интересам этого возраста к литературе.

Предметом исследования послужил интерес спортсменов к кино. В ответах они назвали 60 фильмов, которые мы сгруппировали по следующей тематике: зарубежные фильмы (29,4 %), кинофильмы о спорте (22 %), о любви (19,1 %) на военные темы (14,7 %), комедийные фильмы (8,8 %) и фильмы о путешествиях, фантастические, приключенческие (6 %). Наибольший интерес спортсменов к зарубежным кинофильмам, т.к. круглосуточно в основном демонстрируются кинофильмы зарубежных стран (Американские и т.д.).

Значительное место в организации досуга спортсменов на сборах занимает проведение различных встреч. Результаты анкетного опроса позволили выявить интерес к встречам с известными спортсменами - волейболистами (21,2 %), спортсменами по различным видам спорта (19,7 %), участниками Великой Отечественной войны (12,7 %), артистами (11,3 %) и др.

Выявлялись и другие интересы, склонности и желания спортсменов, имеющие важное значение при организации жизни на сборах.

Мы исходили из того, что рациональная организация жизни на сборах зависит не только от тренеров, но и от спортсменов. С этой целью проводилось исследование степени общественной активности молодых спортсменов. Оказалось, что только треть спортсменов имеет общественные поручения, хотя большинство (60 %) участников сбора желало бы выполнять любые поручения, а четвертая часть членов команды дали конкретные ответы: организатор (лидер), редактор и т.д.

При организации воспитательной работы очень важно, чтобы тренеры учитывали психическое состояние спортсменов. С этой целью участники сборов в течение 2016 – 2017 гг. трижды подвергались тестированию по Айзенку, а результаты обследования доводились до сведения тренеров. Средние показатели по исследуемым состояниям уменьшались с каждым обследованием. Например, состояние «тревожности» уменьшалось с 17,3 до 12,7, «нейротизм» - с 10,2 до 8,6. Сокращалось и число спортсменов, имеющих высокие показатели «тревожности» и «нейротизма». Это мы относим за счет информативности тренеров о психическом состоянии подопечных и учета его на тренировках и в процессе общения со спортсменами в свободное время.

Результаты исследования позволили нам заранее планировать воспитательную работу на сборе. В плане была предусмотрена идеологическая работа (политическая информация, посвященная знаменательным датам, встречи с участниками Великой Отечественной войны и др.), культурно-массовая работа (экскурсия в музеи, на выставки, посещение памятников, празднование «дни рождения» и др.), работа, направленная на сплочение коллектива и т.д.

Помимо этого на сборах были определены требования и к тренерам, и к спортсменам, распределены общественные поручения между участниками сбора. Около 80 % спортсменов имели поставленные общественные

поручения. Четко был организован учебно-тренировочный процесс. Условия позволили удовлетворить интересы, склонности сборной команды.

Учитывая, что большая часть времени на сборах отводится на тренировки, мы основное внимание уделяли воспитанию положительных взаимоотношений в процессе спортивной деятельности. Здесь главная роль принадлежит тренеру, от него зависит продуктивность тренировки и воспитание деловых отношений.

По нашему мнению, хорошо налаженные деловые отношения между спортсменами затем могут перейти в личностные во внутрине тренировочное время. На этом этапе исследования мы фиксировали отношения между спортсменами на тренировках по следующей схеме: а) отношение тренера к спортсмену; б) отношение спортсмена к тренеру; в) отношение спортсмена к спортсмену. Фиксировали факты общения спортсменов и тренера на площадке.

Было установлено, что тренеры чаще обращаются к спортсменам, чем спортсмены к тренеру или друг к другу. Это естественно, так как тренер руководит занятием. Очень редко в процессе тренировки спортсмены обращаются друг к другу (в среднем 13 раз). По-видимому, такое положение объясняется и тем, что 52,6 % спортсменов являются интровертами, и той деловой атмосферой, которая была создана на занятиях.

Данные исследования доводились до сведения тренеров и учитывались при тренировочной работе и при выполнении общественных поручений, организации коллективного труда, выделении ответственных за различные участки работы и т.д., что положительно сказывалось на взаимоотношениях спортсменов в команде.

Взаимоотношения спортсменов и определение уровня сплоченности коллектива выявились в конце сбора с помощью шкалы приемлемости Н.В. Бахаревой. Моделировалась обстановка: подбор членов сборной команды для дальнейших сборов. Мы учитывали, что каждый участник будет выбирать других членов команды, исходя не только из спортивных

результатов, но и из нравственных качеств: коллективизма, трудолюбия, дружбы и товарищества, ответственности, честности, скромности, отзывчивости и др.

Рассматривались взаимоотношения: 1) отношение к каждому члену команды и к команде в целом; 2) отношение команды к каждому члену команды. На основании взаимоотношений определялся коэффициент сплоченности коллектива.

Было обнаружено, что коэффициенты приемлемости каждым спортсменом всей команды колеблется от 0,17 до 0,47 (36,9 %) и от 0,61 до 1 (63,1 %), а коэффициенты приемлемости командой каждого – от 0,33 до 0,47 (21,1 %) и от 0,52 до 0,86 (78,9 %). Полученные коэффициенты свидетельствуют о благоприятном отношении коллектива к своим членам. Коэффициент сплоченности довольно высок (учитывая первый сбор) и равен 0,64. Он подтверждает положительное влияние всей организации сбора и успешность проведенной воспитательной работы.

Выступая в первенстве Самарской области в 2016 г., сборная юношеская команда волейболистов заняла второе место. Анализ выступлений сборной команды города Оренбурга по волейболу позволил наметить пути совершенствования не только технической и тактической подготовки спортсменов, но и определить направления воспитательной работы в коллективе. К ним мы отнесли: 1) идейно-воспитательную работу; 2) работу по формированию сплоченности коллектива; 3) воспитание положительных взаимоотношений спортсменов; 4) работу по созданию хороших бытовых условий и организации досуга спортсменов; 5) повышение общественной активности спортсменов; 6) действенную работу лидеров, капитанов команды; 7) четкое распределение ролей тренерского состава; 8) индивидуальную работу.

Реализация этих направлений на последующих сборах при подготовке юношей и juniоров к ответственным соревнованиям способствовала успеху команды: юноши дважды в период 2016 – 2017 гг. в первенстве Самарской

Области занимали первые места, а юниоры в сезоне 2017 г. впервые стали победителями в первенство России.

3.4. Особенности нравственного развития юных спортсменов и некоторые условия его стимулирования

Проведенное нами исследование показало, что юные спортсмены по-разному понимают сущность и значение честности. С помощью анкетного опроса собраны мнения 91 юного спортсмена о содержании честности и значении в общении с разными лицами социально-спортивной сферы: товарищ по спортивной группе, лучший друг, противник в соревновании, тренер, учитель в школе, родители и др. всего 11 объектов.

Выяснилось, что понимание честности имеет три уровня: вербальный, характеризующий честностью высказываний (говорить правду, критиковать собственные и чужие недостатки, быть искренним и т. п.), деятельно-репродуктивный, характеризующий честностью исполнения предписаний (слушать старших, выполнять распоряжения тренера, следовать требованиям общественной морали, соблюдать правила соревнований и т. п.); деятельно-продуктивный, характеризующий честностью инициативного поведения (самостоятельно выбирать решения, доводить дело до конца в единстве с данным словом, быть принципиальным и бескорыстным, бороться с нечестностью и т. п.).

Отмечено, что понимание честности меняется с возрастом. Так, 11-12-летние (и младшие) спортсмены (35 чел.) считают честность характеристикой поведения: своего по отношению к окружающим и окружающих по отношению к себе, 86,16 % опрошенных представляют честность только в вербальной форме, 31,07 % - в вербальной и репродуктивной формах, 12,15 % - во всех трех формах. Понятие «честность» мало обобщено: амплитуда средних значений рангов честности (ранжировалось значение честности среди 16 нравственных качеств в общении с упоминавшимися выше 11

объектами сферы социально-спортивного общения) – от $1,41 \pm 0,06$ до $3,36 \pm 0,07$.

13-14-летние спортсмены характеризуют честность как норму социального общения и как характеристику деятельности: 79,12 % представляют честность в вербальной форме, 57,76 % - в вербальной и репродуктивной, 21,35 % - во всех трех формах. По данным опроса 106 спортсменов, понятие «честность» становится более обобщенным, об этом говорит уменьшение амплитуды экстремальных значений средних рангов честности - от $1,42 \pm 0,04$ до $3,02 \pm 0,03$.

15-16-летние начинают осознавать честность как характеристику взаимоотношений с коллективом и обществом (опрошено 176 чел.): 76,14 % представляют честность в вербальной форме, 66,48 % - в вербальной и репродуктивной, 54,54 % - во всех трех формах. Обобщенность понятия «честность» в этом возрасте достигает максимума, о чем свидетельствует амплитуда экстремальных значений средних рангов честности – от $1,76 \pm 0,06$ до $2,88 \pm 0,08$.

В группе 17 - 18-летних спортсменов (19 чел.) углубляется понимание честности нравственной и этической нормы, однако лишь меньшинство понимают это качество как характеристику взаимодействия с коллективом (28,72 %) и с обществом (21,02 %). Становятся типичными комплексные представления о честности: вербальные формы ее проявления названы в 84,10 % анкет, репродуктивные – в 69,23 % и продуктивные – в 63,08 %.

Оценка значимости качества честности в общении с различными объектами сферы социально-спортивного общения дифференцируется: выделяется 3 уровня. К высшему уровню относятся объекты, способные удовлетворить потребности общения и самоутверждения, - честность ранжируется высоко: $1,77 \pm 0,08$. К среднему уровню относятся объекты, непосредственно влияющие на самоутверждение и неполно удовлетворяющие потребность общения, - ранг несколько ниже: $2,12 \pm 0,06$. К низшему относятся объекты, затрудняющие самоутверждение и в малой

степени удовлетворяющие потребности общения, - ранг самый низкий: $2,88 \pm 0,08$. Значения рангов всех трех уровней статистически достоверны ($p < 0,05$). В связи с дифференциацией сферы общения амплитуда экстремальных значений ранга честности увеличивается по отношению к показателю в группе 15-16-летних ($1,66 \pm 0,08 - 2,94 \pm 0,07$).

Отмечая изменения в понимании сущности и значимости честности с возрастом спортсменов, мы обратили внимание на то, что средние значения всех 11 рангов хотя и имеют тенденцию к повышению, но изменения достоверны только в группе самых младших спортсменов: до 12 лет – $3,12 \pm 0,19$; 13-14 лет – $2,27 \pm 0,17$; 15-16 лет – $2,22 \pm 0,12$; 17-18 лет – $2,12 \pm 0,18$. В остальных группах эти значения статистически достоверно не различаются ($p > 0,05$).

Проведенные исследования позволяют сделать заключение, что понятия о честности у юных спортсменов недостаточно полны и мало обобщены, мало заметно влияние педагогически организованных воздействий на формирование честности. Можно предположить, что принятые и распространенные в практике методы нравственного воспитания (вербальные, наглядные и практического приучения) не обеспечивают устойчивого формирования честности. Вероятно, акцент в воспитательной работе на формировании потребностей честного поведения позволит получать более высокие педагогические эффекты в нравственном воспитании юных спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенные исследования позволяют сделать заключение, что понятия о честности у юных спортсменов недостаточно полны и мало обобщены, мало заметно влияние педагогически организованных воздействий на формирование честности. Можно предположить, что принятые и распространенные в практике методы нравственного воспитания (вербальные, наглядные и практического приучения) не обеспечивают устойчивого формирования честности. Вероятно, акцент в воспитательной работе на формировании потребностей честного поведения позволит получать более высокие педагогические эффекты в нравственном воспитании юных спортсменов.

Педагогические наблюдения показывают, что с помощью словесных воздействий можно сформировать новые взгляды или изменить интенсивность мнения юного спортсмена о чем-либо, но очень трудно добиться конверсии – координального изменения ранее сложившихся установок.

Использованные средства и методы воспитательной работы со спортсменами сплотили команду. Сформирован коллективизм и взаимовыручка в команде, т.е. отношение спортсменов к своей команде, своим обязанностям и своему тренеру в целом изменилось.

Наша команда после проведенных учебно-воспитательных мероприятий стала единой целой, которая и повысила результативности выступления в соревнованиях.

Представленные материалы являются фрагментом общей работы, проводимой в сборной команде. Эффективность форм и методов воспитательной работы не определяется одним сбором, а должна проверяться на сборе и в течение нескольких лет.

Необходимо усилить внимание к важнейшему участку работы тренера - к воспитанию и самовоспитанию спортсменов.

Необходимо совершенствовать методы идейно-воспитательной работы с юными спортсменами на ранних этапах спортивной деятельности с учетом специфики и особенностей подготовки юных волейболистов, формирования здорового коллектива.

Тренеры при организации воспитательной работы должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности юных волейболистов, уровень спортивного мастерства, масштабы спортивных турниров, возможности и условия работы.

Было обнаружено, что коэффициенты приемлемости каждым спортсменом всей команды колеблется от 0,17 до 0,47 (36,9 %) и от 0,61 до 1 (63,1 %), а коэффициенты приемлемости командой каждого – от 0,33 до 0,47 (21,1 %) и от 0,52 до 0,86 (78,9 %). Полученные коэффициенты свидетельствуют о благоприятном отношении коллектива к своим членам. Коэффициент сплоченности довольно высок (учитывая первый сбор) и равен 0,64. Он подтверждает положительное влияние всей организации сбора и успешность проведенной воспитательной работы.

Вопросы воспитательной работы с юными спортсменами должны ориентировать специалистов на усиление внимания к идейно-воспитательной работе во внутренировочное время, в предсоревновательный и соревновательный периоды.

Анализ педагогических наблюдений и анкетирование дают основание считать, что непрерывное проведение подряд двух сборов (специализированного характера) не создает у спортсменов положительной настройки и отношении к тренировке (особенно в конце второго сбора).

Данные, полученные в ходе нашего исследования, позволяют судить об эффективности применения отдельных форм и методов воспитательной работы, как в условиях повседневной работы внешкольных учреждений, так и в период учебно-тренировочных сборов и соревнований. В числе 15 предложения в ходе исследования форм и методов идейно-нравственного воспитания спортсмены отметили: приведенные политинформации (19 %),

празднование красной даты календаря (24 %), беседы и лекции на политические и нравственные темы (8 %), посещение музеев (10 %). На вопрос; «Какие наиболее важные мероприятия во внутренировочное время проводились в команде в этом сезоне?» - спортсмены ответили: посещение музея (11 %), субботники (36 %), походы в кино (45 %). В ходе бесед было выявлено, что спортсмены с интересом читают 23 наименования газет и журналов. Наибольшее предпочтение отдается газетам «Советский спорт» (18%), «Комсомольская правда (14 %), «Собеседнику и (7,5 %), журналу Ровесники (6,5 %). 12-13-летние спортсмены читают журналы Юные натуралисты и «Юный техник». Юных спортсменов интересуют книги на спортивную и военную тему, фантастика, детективы, исторические рассказы, повести и романы, Однако наблюдения в период учебно-тренировочных сборов в летние и зимние каникулы отмечали, что юные спортсмены читают мало, к сожалению, во многих спортивных школах и лагерях отсутствуют библиотеки.

Надо принимать все меры для быстреего решения этих вопросов на местах, в спортивных школах. Создавать библиотеки, в которые бы были книги на спортивную и другие темы, соответствующие возрасту занимающийся; организовывать книжные выставки и обсуждение книг о жизни известных спортсменов, об их пути в спорт.

В идейно-нравственном воспитании большое значение имеет изучение жизни и деятельности ведущих спортсменов. Беседы, проведенные со спортсменами, выявили, что в период проведения теоретических зачетов, чтение в школе наши спортсмены находились на сборах, соревнованиях, тренировках, т. е. они не прошли один из этих этапов идейно-политической подготовки. Мы не настаиваем на полном дублировании этой работы, Есть множество тем, которые могут быть интересными для ребят.

Исследование общественной активности юных теннисистов как одного из идейно-нравственных качеств показало, что общественной работой занимаются 38 % из 207 спортсменов, 43 % выполняют отдельные

поручения, а 19 % вообще не участвуют в работе. Некоторые спортсмены считают выполнение общественной работы своим долгом, другие - что им всегда интересно заниматься ею, а отдельные спортсмены участвуют потому, что общественной работой занимаются их товарищи, или потому, что поручение интересное. Радует тот факт, что 83 % спортсменов считают выполненную ими общественную работу полезной для общества.

1. Вопросы воспитательной работы с юными спортсменами должны ориентировать специалистов на усиление внимания к идейно-воспитательной работе во внутренировочное время, а предсоревновательный и соревновательный периоды.

2. Необходимо усилить внимание и важнейшему участку работы тренера - к воспитанию и самовоспитанию спортсменов.

3. Необходимо совершенствовать методы идейно-воспитательной работы с юными спортсменами на разных этапах спортивной деятельности с учетом специфики и особенностей подготовки юных теннисистов, формирования здорового коллектива.

4. Тренеры при организации воспитательной работы должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности юных теннисистов, уровень спортивного мастерства, масштабы Спортивных турниров, возможности и условия работы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов, М.С. Аэробика и мы. Ташкент «Медицина», 2001. – 79 с.
2. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.
3. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
4. Залетаев, И.П. Физическая культура, М.: Высшая школа, 2004. – 117 с.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 2009. – 200с.
6. Зайцев, В. Н. В сб.: Гимнастика.- М.: ФиС, 2006, № 2. – С. 77-83.
7. Иванов, В.В. Основы математической статистики. М., ФиС, 2004. – 144 с.
8. Кураченков, А. И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов. - М.: ФиС, 2008. – 119 с.
9. Курьсь, В. Н. В сб.: Гимнастика.- М.: ФиС, 2004, № 2. – С.66-72.
10. 15. Коренберг, Г.С. Качественный биомеханический анализ. М., ФиС, 2000. – 257 с.
11. Макротсян, Р.Г. Возрастная физиология. М., «Мидицина», 2000. - 345 с.
12. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
13. Никитюк Б.А. Практикум по морфологии человека. М, «Университет», 2004. – 231 с.
14. Никитюк, Б. А., Коган, Б. И. Адаптация скелета спортсменов.- Киев: Здоровья, 2008. – 123 с.
15. Привес, М. Г. Методологические основы спортивной морфологии. М., 2010. – 221 с.
16. Ратов, И. П. Совершенствование движения спортсмена. М.: ФиС, 2002. – 244 с.

17. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. – М.: КноРус, 2013. – 424 с.
18. Симаков, В. В. В сб.: Медико-педагогические аспекты подготовки юных гимнасток. Смоленск, 2009. – С. 83-90.
19. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания. М., ФиС, 2007. – 211 с.
20. Уткин, В.Л. Измерение в спорте. М.; ФиС, 2000. – 189 с.
21. Смолевский, В. М., Менхин, Ю. В. Гимнастика в трех измерениях. М., ФиС, 2009. – 367 с.
22. Паков, В.Е. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов. М.: ФиС, 2018. – 290 с.
23. Филлитов, В.И. Методика спортивной борьбы. //Теория и методика. М.: «Инсон». 2007. – 189 с.
24. Широков, А.Г. Спортивная борьба дзюдо. М.: ФиС, 2007. – 143 с.
25. Хутиев, Т.В., Котова А.Б. Управление физическим состоянием организма. М., «Медицина», 2003. – 159 с.
26. Якунин, В.А., Коренберг, Г.С. Градиент мышечной силы гимнаста. М.: Малаховка. 2010. – 88 с.
27. Якушин, С.В., Васильева Е.С. Средства и методы оценки двигательных способностей гимнасток 9 – 11 лет. М.: ФиС, 2007. – 77 с.
28. Фролов, О. Развитие силы удара в боксе. Кн.: Вопросы физического воспитания студентов. 2011. – 127 с.