

**Роль педагога в формировании психологических ресурсов  
у подростков, занимающихся дзюдо  
в условиях дополнительного образования**

Запросы государства к образованию о формировании самостоятельной, самоэффективной личности, способной к самопознанию, самореализации, как никогда, актуализируют возможности дополнительного образования, которые раскрываются в личностно-ориентированном подходе к обучающимся.

В этой связи становятся актуальными требования и к личности педагога: его педагогическому умению, такту, его «педагогическому искусству». Педагогическое взаимодействие, воздействие на личность обучающегося, предполагает наряду с умением педагога интегрировать биологические задатки, социальные навыки обучающегося, способствовать формированию у обучающегося психологических ресурсов личности.

Психологические ресурсы личности – это тот личностный потенциал, те «внутренние силы и возможности», такая «расширенная эффективность» личности, наличие которых позволяет индивиду быть активным в любых обстоятельствах (новых, трудных, стрессовых), при этом не снижать активности своей деятельности. Обладая психологическими ресурсами, индивид подходит к любым обстоятельствам, как к задаче, которую необходимо решить, сначала личность преодолевает заданные обстоятельства, в конечном счете, преодолевает сама себя – преодоление инициирует личностный рост.

Одним из ключевых психологических ресурсов личности, становление, которого приходится на подростковый возраст, является ресурс жизнестойкости. Жизнестойкость (hardiness), согласно идеям, С. Мадди: – это «паттерн структуры установок и навыков», способность трансформировать «изменения в окружающей действительности в возможности человека» [2]. Как подчеркивают Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, у подростков активизируется формирование основных компонентов [1, с. 24.], включенных в модель жизнестойкости С. Мадди: вовлеченность (включенность во взаимодействие с миром, активный поиск чего-то стоящего, интересного); контроль (убежденность человека в том, что собственная активная позиция, и ответственность могут влиять на результат происходящего); принятие риска (выбор, убежденность в том, что любой опыт, даже негативный, ценен для нашего будущего);

развитые компоненты выстраивают у подростков модель жизнестойкого отношения к действительности.

Проведя исследование психологических ресурсов личности у подростков (n=105), обучающихся на базе МБУДО «ДЮЦ», и анализируя полученные по результатам тестирования («Тест жизнестойкости», С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; «Шкала общей само-эффективности» Р. Шварцера, М. Ерусалема), мы отметили, что показатели двух групп подростков: группы 1 (n=15) и группы 2 (n=16), занимающихся в секции дзюдо, но с двумя разными педагогами, представленные в таблице 1 достоверно отличаются.

Таблица 1 – Сравнение уровня показателей психологических ресурсов личности у подростков, в группе 1 и группе 2, (N=31)

Переменная	М г1	М г2	t	p
Жизнестойкость	98,07	90,25	4,6592***	0,000065
Вовлеченность	42,80	38,37	3,5332***	0,001397
Контроль	34,73	34,31	0,3120	0,757245
Принятие риска	20,80	17,56	2,8568***	0,007834
С-Э	30,33	28,44	0,9400	0,354986

Условные обозначения: t – критерий значимости различий Стьюдента; p  
\* – различия значимы при  $p = 0,05$ ; \*\* – различия значимы при  $p = 0,01$ ;  
\*\*\* – различия значимы при  $p = 0,001$ . С-Э – самоэффективность.

Согласно, таблице 1, показатели ресурса жизнестойкости, и компонентов вовлеченность и принятие риска в группе 1, достоверно отличаются, они статистически выше, чем показатели в группе 2. Мы пришли к выводу о решающей роли педагога, в формировании ресурса жизнестойкости у подростков из группы 1, на занятиях дзюдо.

Обсуждаемая группа, была сформирована в 2015 году, в нее входили дети в возрасте от 7 до 9 лет; группа успешно существует уже семь лет. Педагог отмечает, что на разных этапах развития группы, он менял тактику взаимодействия с обучающимися. Так на начальном этапе занятия проходили два раза в неделю, и педагог часто принимал роль «опекающего», «замещающего родителя», что создавало для детей чувство безопасности и принятия. Начиная со второго года обучения, педагог выступал в роли «наставника». Занятия состояли из трех частей, включая разминку с акробатикой; основную и игровую части. На занятиях наряду с задачами избранного вида спорта, решались и воспитательные задачи: развитие у обучающихся ответственного отношения к занятиям, например, вовремя прийти на тренировку; подготовка домашних заданий, например, для обучающихся младшего возраста записывать название

и значение основных команд выполняемых в дзюдо («рэй», «хаджиме», «матэ» и т.д.); для обучающихся старшего возраста, составление конспекта предыдущего занятия (изученные движения, захваты и т.д.) – эти воспитательные аспекты повышают культуру отношения обучающихся к миру дзюдо, активизируют рефлексию, развитие которой значимо для подростков.

Степень крепости, выносливости, стрессоустойчивости обучающихся на занятиях дзюдо, развивалась в процессе личных и групповых поединков, при этом создавались заведомо неравные условия поединков (партнеры не равные по весу, по силе и технике, по индивидуальным особенностям), что создает, для обучающихся зону «ближайшего развития», формирует их боевой дух.

По мере взросления и становления обучающихся в спорте, занятия проводятся три раза в неделю, а педагог уже занимает позицию «фасilitатора», основная функция, которого способствовать созданию такого психологического климата в группе, чтобы у обучающихся возникала потребность в самоэффективности, самоактуализации.

Самоэффективность – это вера человека в эффективность собственных действий для достижения результата, способность человека к самоконтролю, самостоятельности. Указанные характеристики развиваются в процессе занятия, когда педагог ставит перед обучающимся задачи, со своей стороны снижая контроль за их выполнением, делегируя эту функцию обучающемуся. Например, обучающиеся на основном этапе занятия самостоятельно в течение 10 минут, отрабатывают новые приёмы, закрепляют выполнение пройденных приёмов и т.д. Если в первые годы обучения педагог постоянно контролировал выполнение задания, то к шестому и седьмому году занятий, у подростков (на 90-100 %) сформировался навык самостоятельного выполнения, самоконтроль и само оценивание эффективности своих действий. В конце занятия педагог, в форме обратной связи, совместно с подростками подводит итоги, при этом, технические рекомендации, вырабатываются самой группой, что положительно влияет на динамику группового процесса.

Таким образом, позиция педагога, ориентированная на личность обучающегося, создает возможности для формирования его психологических ресурсов; становление ключевого ресурса жизнестойкость.

#### Список литературы:

1. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы, личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18-37.

2. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ [Текст] / Сальваторе Мадди ; пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. – Санкт-Петербург : Речь, 2012. – 539 с.