ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КИСЕЛЕВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Выпускная квалификационная работа

Малахова Александра

Группа ФК – 41

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Научный руководитель:

Ковалев Александр Юрьевич

Киселевск

2018

|  |  |
| --- | --- |
| **Оглавление** |  |
| Введение**…………………………………………………………………………..** | 3 |
| **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ……………………** | 7 |
| 1.1. Волевые качества в структуре личности…………………………… | 7 |
| 1.2. Условия воспитания волевых качеств на уроках физической культуры……………………………………………………………..…………… | 18 |
| 1.3. Формы и методы воспитания волевых качеств на уроках физкультуры ………………..…………………………………………………… | 24 |
| **ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ…………………………………** | 31 |
| 2.1. Диагностика уровня воспитания волевых качеств на уроках физической культуры…………………………………………………………… | 31 |
| 2.2. Исследование эффективных условий воспитания волевых качеств на уроках физической культуры………………………………………………. | 40 |
| 2.3. Анализ уровня воспитания волевых качеств на уроках физической культуры………………………………………………………………………….. | 49 |
| Заключение………………………………………………………………………... | 61 |
| Список литературы……………………………………………………………….. | 63 |
| Приложения |  |

**Введение**

В теории и методике физического воспитания принцип индивидуализации предполагает учет возрастных, половых, физиологических, физических и индивидуально-психологических особенностей субъектов образовательной деятельности.

Решение проблемы системного подхода к развитию индивидуальности и развития волевых качеств особенно актуально в сфере физической культуры учащихся предъявляющей специфические требования.

В работах по  теории и методике физического воспитания детей школьного возраста отмечается, что активные занятия разнообразными физическими упражнениями,  подвижными и спортивными играми способствуют формирование у детей жизненно важных физических и волевых качеств. Воспитания положительных волевых черт личности,  активности,  самостоятельности в процессе занятий физической культурой четко сформулирована в программе по физической культуре. Физическая культура и спорт являются эффективными средствами воспитания физически и духовно здорового молодого поколения.

Волевые качества - это совокупность интеллектуального (знания, представления), эмоционального (чувства), волевого (навыки, привычки) и мотивационного (мотивы) компонентов.

Воля - это сознательно совершаемое человеком усилие для преодоления препятствий на пути к цели, для создания дополнительного мотива деятельности, его поддержания и усиления.

Личность с помощью воли осуществляет регуляцию и саморегуля­цию активности. Регуляция - это функция воли, которая проявляется как усиление или как торможение побуждений, переживаний, рассуж­дений, действий. Торможение двигательной активности дается детям с трудом. Оно развивается от упражнения. Чем чаще ребенок упраж­няется в торможении, тем легче оно образуется. Но непрерывное торможение вредно: бесконечные запрещения делают ребенка робким, несамостоятельным.

В школьном возрасте под влиянием воспитания развиваются процессы внутреннего торможения, и ребенок становится способным к целевой деятельности.

Развивающиеся у детей процессы торможения помогают им в различных случаях преодолевать свои жела­ния. Но все эти стороны волевого процесса развиты слабо, неустой­чивы. Ребенок часто отвлекается и меняет цели своей деятельности. Чтобы преодолеть трудности, ему необходима поддержка, помощь вос­питателя, учителя, родителей. Постепенно волевые действия усложняются, детям становят­ся доступны все более сложные цели, появляется представление о результатах своей деятельности, своих действий.

Таким образом, воля школьника проявляется в самостоятельности, выражающейся в произвольных движениях, в способности ставить перед собой неслож­ные цели, в стремлении их выполнить, т. е. довести дело до конца, в умении преодолевать некоторые трудности.

В младшем школьном возрасте дети получают значительное развитие такие виды деятельности, как игра, труд, учение и другие, которые дают возможность для формирования нравственно-долевых качеств детей. Под воздействием интереса к игре, трудовой деятельности, в ходе овладения новыми умениями дети становятся способными к волевым усилиям, преодолению препятствий. Тем не менее недостаточное раз­витие волевых процессов проявляется нередко в неустойчивости за­мысла, легкой отвлекаемости, отказе от намеченной цели. Это сви­детельствует о слабой сформированности волевых черт характера у школьников: настойчивости, целеустремленности, решительности, выдержки. Учитывая эту особенность детей, учитель обращает особое внимание на формирование у них устойчивости внимания, со­средоточенности, целенаправленности и т. д., используя для этой цели интерес к игре, труду, разнообразным занятиям. Он помогает детям выбрать цель, учитывая свои возможности, поддерживает стремление достичь результата. Такое руководство позволяет фор­мировать устойчивость замысла. Педагог разъясняет детям необходимость волевых усилий для осуществления поставленной задачи, положительно оценивает старательность, умение справиться с труд­ностями, обращает на это внимание, когда оценивают результаты труда, деятельности на занятиях.

Важным волевым качеством является смелость, ко­торая выражается в уверенности ребенка в своих силах, способности сознательно преодолевать страх. Смелость помогает проявлять ини­циативу, решительность, активность. Ее формированию способствуют физкультурные игры и упражнения, в которых часто ребенок ставится перед необходимостью побороть чувство неуверенности или страха, проявить решительность в подвижной игре, в сюжетно-ролевой игре. Таким образом, тема нашего исследования «воспитание волевых качеств на уроках физической культуры»

**Проблема:** каковы наиболее эффективные условия повышения уровня воспитания волевых качеств на уроках физической культуры

**Цель исследования**: выявление и экспериментальное подтверждение условий воспитания волевых качеств на уроках физической культуры

**Объект исследования**: Процесс создания условий для воспитания волевых качеств на уроках физической культуры

**Предмет исследования**: Условия воспитания волевых качеств на уроках физической культуры.

**Гипотеза исследования**: Воспитание волевых качеств на уроках физической культуры будут осуществлены, если:

- будет учитываться исходный уровень воспитания волевых качеств;

**-** будут организованы специальные условия на уроках физической культуры по воспитанию волевых качеств подростков;

-педагог будет морально поддерживать учащихся на уроках физической культуры

во время выполнения упражнений на воспитание волевых качеств.

**Задачи исследования**:

**-** Раскрыть и охарактеризовать педагогические условия воспитания волевых качеств на уроках физической культуры.

**-** Разработать комплекс специальных условий -подбор упражнений с применением методов, направленных на воспитание волевых качеств на уроках физической культуры.

**-** Экспериментально проверить и обосновать эффективность специальных условий.

**Методы исследования:**

1. Метод теоретического анализа и синтеза.

2. Метод конкретизации и обобщения.

3. Педагогический эксперимент.

4. Тестирование.

5. Методы математической обработки результатов.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**1.1 Волевые качества в структуре личности**

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков со взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Во всем этом намечается переход от детства к взрослости. Организм ребенка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека. Центр физической и духовной жизни ребенка перемещается из дома во внешний мир, переходит в среду сверстников и взрослых. Отношения в группах сверстников строятся на более серьезных, чем развлекательные совместные игры, делах, охватывающих широкий диапазон видов деятельности, от совместного труда над чем-нибудь до личного общения на жизненно важные темы. Во все эти новые отношения с людьми подросток вступает, уже будучи интеллектуально достаточно развитым человеком и располагая способностями, которые позволяют ему занять определенное место в системе взаимоотношений со сверстниками. [11, с. 119]

Подростничество – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию, – это самопознание, самовыражением самоутверждение.

Необходимые теоретические предпосылки для благоприятного воспитания волевых качеств создают психологические особенности школьного возраста, на что указывают Н.И. Болдырев, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, А.Г. Ковалев, И.С. Кон, А.И. Кочетов, В.А. Крутецкий, А.С. Макаренко, И.Ф. Свадковский, В.А. Сухомлинский и др. Ими подчеркивается особая восприимчивость подростков к процессу педагогического руководства волевым развитием, т. к. в этом возрасте уже накоплен достаточный опыт морального поведения, пробуждается нравственная потребность в самовоспитании. Процесс волевого воспитания подростка включает в себя становление общечеловеческих идеалов, воспитание гражданской зрелости, общественной активности, высоких нравственных потребностей, интересов и мотивов деятельности. На занятиях спортом, как во всех других сферах деятельности человека, нравственные качества выступают в единстве взаимно-противоположных положительных и отрицательных качеств: смелости и страха, желаемого и возможного, стойкости и слабости воли, интереса и необходимости, выдержки и несдержанности. Избирая волевые качества подростка предметом исследования, необходимо обратить внимание, прежде всего, на нравственную направленность, моральные основы воли. Наличие такой воли обеспечивает успех активной нравственной позиции личности, обладающей способностью ставить общественно значимые цели, принимать осознанные этические решения и претворять их в жизнь, несмотря на встречающиеся трудности. Диалектика морального регулирования, определяя особенности волевого воспитания, проникает в любую деятельность личности, означая особый характер ее отношений к миру и людям, формирование ее нравственно-ценностной мотивации, нравственных убеждений, и в конечном счете, нравственно-волевых качеств, создающих основу саморегуляции личности. Особенность нравственного поведения, как известно, заключается в том, что оно, будучи детерминированным, в то же время характеризуется своей «автономией». Материалистическая методология морального поведения личности, основанная преимущественно на самоконтроле, является наиболее адекватным выражением особенности морали как социально регулятивной системы. [19, с. 114]

Анализируя структуру психологического феномена –волевое качество, можно выделить «практическое» «поведенческое» начало, т.е. волю, и начало «теоретическое», складывающееся из рационального и эмоционального компонентов. В основе «теоретического отношения» лежат мысли, чувства человека, поэтому содержание волевого качества есть единство «теоретического» и «практического» поступка, т.е., само волевое качество выступает как единство «теоретического» и «практического» действия. Рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты волевого качества личности находятся в наиболее эффективном с поведенческой точки зрения единстве в той форме мотивации, которая получила название установки. Социальная установка содержит в себе три взаимосвязанных компонента:

1. когнитивный (познавательный) – определенные представления и мнения об объекте;

2. аффективный (эмоциональный) – положительные или отрицательные чувства к объекту;

3. поведенческий – готовность к определенному образу действий в отношении объекта.

Они все являются компонентами субъективной стороны установки, в роли которой в данной теории выступают волевые качества. Волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности. Как уже говорилось, воля – это только обобщенное понятие, за которым скрывается много разных психологических элементов. Говоря о составных элементах воли, имеется в виду их совокупность, их количество, различия и связи между ними. Чаще всего отмечаются такие элементы (качества), как целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, смелость, стойкость, самообладание и инициативность. К элементам воли отнесены критичность, исполнительность и уверенность.

Для подростка воля (и как черта другого человека, сверстника или взрослого, и как желаемая собственная черта) стоит на одном из первых мест. Люди, обладающие волевыми качествами, становятся для подростка идеалом, на который он хотел бы походить и которому старается подражать. Именно такой высокой оценкой подростками волевых свойств личности и объясняется то, что ребята в качестве перспективы самовоспитания чаще всего выдвигают задачу воспитания воли. Однако как раз про подростков принято говорить, что у них слабая воля, более слабая, чем у детей других школьных возрастов. Подростки недостаточно организованны, легко пасуют перед трудностями, легко поддаются чужому влиянию, часто ведут себя вопреки усвоенным, казалось бы, требованиям и правилам поведения. Правда, это больше относится к младшим подросткам, но и среди старших немало таких. Не меняет дела и акселерация. Напротив, при ускоренном физическом и в некоторой степени психическом развитии особенно бросается в глаза отсутствие волевых качеств. Безусловно, развитие воли по мере взросления ребенка не идет вспять. И уровень развития воли у подростка сам по себе не становится ниже. Просто подростки живут и действуют в более сложной социальной ситуации, требующей от них более высоких форм саморегуляции, в том числе и более сложных проявлений волевого поведения, к чему они не всегда готовы. В подростковом возрасте и учебная деятельность ребенка, и положение его среди окружающих существенно меняются. Учение (как и все другие виды деятельности, в том числе общественная и трудовая) становится более сложным, требующим значительно больших усилий, большей самостоятельности и ответственности. Отношение взрослых к подростку также меняется: они ждут от подростка более зрелого, более «взрослого» поведения, предполагающего проявление волевых качеств личности. И это понятно: ведь подросток становится и более разумным, и более сильным, и более развитым физически.

В семье повышение требований к подростку в значительной степени обусловлено реальной нуждой родителей в его помощи. В домашнем обиходе часто действительно бывает востребована физическая сила подростка, его знания и умения. Если к более младшим детям родители обычно обращаются лишь с отдельными поручениями (вымыть посуду, подмести пол), то подросткам не так уж редко приходится нести по дому определенные постоянные обязанности (ходить за покупками в магазин, участвовать в приготовлении еды, присматривать за маленькими детьми). Тут, конечно, требуется значительно больше организованности, ответственности, самостоятельности. Правда, можно наблюдать и прямо противоположную картину. Отношение родителей к подростку не меняется. Они стремятся сохранить над ним ту же власть, какая была у них прежде, хотят постоянно руководить им, лишают его самостоятельности и свободы. Обычно это вызывает у подростка резкий протест, он упрямится и даже бунтует. Подобные конфликты мешают воспитанию волевых качеств. Огромное значение для подростка имеет то положение, которое он занимает в коллективе сверстников. Конечно, и тогда, когда он учился в младших классах, коллектив в его жизни присутствовал, но ни отношения в нем, ни «общественное мнение» еще не имели для ребенка того решающего значения, которое они приобретают теперь. Раньше во всем главенствовал взрослый, дети хотели получить прежде всего его одобрение, подражали ему в своем поведении. А для подростка именно законы коллективной жизни являются теми нравственными правилами, подчиняться которым они всячески стремятся. Но так как требования сверстников и взрослых часто расходятся, то приходится делать выбор, а всякий выбор, как известно, – важнейшая составляющая волевого поведения. И на все это накладываются возможности и потребности самого подростка. У подростков много новых разнообразных интересов, выходящих далеко за пределы школы и учения. Они начинают увлекаться спортом, техникой, различными видами искусства. У них возникает интерес к другому полу, тяга к развлечениям, к времяпрепровождению в компании сверстников. Все это в какой-то степени отвлекает подростков от выполнения их основных обязанностей и создает дополнительные трудности в смысле управления своим поведением. [19, с. 220]. Одновременно с этим у подростков (особенно у старших) уже складывается умение анализировать свое поведение, появляется свое личное отношение к окружающему, собственные образцы для подражания, собственные требования к себе. Причем эти требования часто не совпадают с возможностями подростков им соответствовать. В результате подростки нередко чувствуют себя людьми со слабой волей, что вызывает у них недовольство собой, чувство неполноценности. Понятно, почему многие ребята начинают стремиться к воспитанию в себе именно этих качеств. Таким образом, налицо расхождение, с одной стороны, между требованиями жизни и интересами ребенка, с другой – между его возможностями и собственными требованиями к себе. Нужен уже достаточно высокий уровень развития воли, чтобы эти расхождения преодолеть. И как раз этого уровня чаще всего подростки еще не достигают. Зная все это, взрослые лучше смогут понять поведение подростков, их особенности, их переживания и конфликты. Наблюдения показывают, что очень часто ребята проходят стадию так называемого классического волевого акта. Они переживают острую борьбу мотивов (делать ли то, что надо, или то, что хочется), после чего появляется намерение и, наконец, осуществляется его исполнение. Однако такого рода произвольное поведение очень сложно и трудно. Дело в том, что у подростков очень ярко выражено стремление подбирать аргументы в пользу эмоционально более привлекательного поведения за счет поведения необходимого, требуемого. Скажем, надо сделать выбор: сесть за приготовление уроков или продолжать компьютерную игру. И подросток незаметно для себя начинает подыскивать аргументы в пользу игры (дискету надо отдавать, по физике завтра, наверное, не спросят). Словом, у подростков сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, мешают принять разумное решение.

Как правило, подростки не умеют предвидеть те последствия своего поступка, которые зависят не от объективных обстоятельств, а от собственного психологического или даже физического состояния. Откладывая «на потом» выполнение неинтересного дела (приготовление уроков, уборку комнаты) и точно рассчитав по времени, что он успеет это сделать позже, подросток тем не менее не учитывает, что потом у него будет еще меньше желания работать, что он устанет или захочет спать. Часто подросток бывает, намерен поступить, так или иначе, под влиянием владеющего им в данный момент чувства. Например, под влиянием товарищей или минутного сильного впечатления (телевизионной передачи, скажем) подросток принимает решение систематически делать зарядку. Но постепенно эмоция ослабевает, и у подростка, предоставленного самому себе, намерение остается невыполненным. Вот почему так важно поддерживать намерения подростка, вместо того чтобы упрекать его в недостаточной силе воли. Точно так же добрые намерения могут оказаться невыполненными потому, что силы свои подросток рассчитать не может. Вот он решает добиться хороших отметок по какому-то школьному предмету; быстро это сделать не удается и его намерение ослабевает. Задача взрослого – помочь ему правильно рассчитать свои силы, распределить время. Огромное значение имеет воспитание таких качеств личности подростка, как чувство долга, ответственности, привычка к систематическому труду, наличие широких познавательных интересов. Очень ценно, чтобы перед подростком уже возникала проблема самоопределения, то есть постепенно складывалось представление о его будущем месте в жизни, устойчивый интерес к какой-либо профессии или какому-либо виду деятельности. Это залог организованности поведения, умения достичь поставленных целей. Воспитание чувства долга, ответственности и вообще всех нравственных чувств начинается очень рано, и в подростковом возрасте эти чувства могут достигать уже достаточно высокого уровня. Но если это не сопровождается выработкой соответствующих нравственных привычек, может выйти так, что, несмотря на все усилия, подросток не может противостоять соблазну поступать так, как ему в данную минуту хочется. Он ведет себя наперекор своим нравственным чувствам, и это заставляет его переживать недовольство самим собой, раскаяние и даже приводит к снижению самооценки. Вот почему так важно обратить внимание на выработку именно привычек нравственного поведения. Часто подростки понимают задачу воспитать у себя сильную волю довольно своеобразно. Они как бы не замечают проявлений воли в повседневной жизни, не хотят признать, что и усидчивая работа, и постоянное прилежание также требует воли. Они видят проявление воли преимущественно в героических поступках, совершаемых в каких-то исключительных обстоятельствах. Стремясь воспитать в себе «настоящую» волю, подростки берут как образец героические поступки. И сами упражняются в каких-то поступках, совершаемых в экстремальных условиях. Один рассказывал, что каждый день сидит в жгучей крапиве, «как в засаде», другой несколько раз ночью ходил на кладбище, третий спит на голых досках. Учитывая такое своеобразное понимание подростками задачи воспитания воли, очень важно вовремя и тактично показать им верный путь, направить их усилия не из ряда вон выходящие упражнения, а на то, чтобы развивать в себе выдержку, организованность, верность слову в повседневных делах и обязанностях. [19, с. 246]. В VII–VIII классах школы некоторые подростки начинают систематически и целенаправленно заниматься самовоспитанием. Это особенно характерно для мальчиков, в среде которых идеал мужественности становится одним из основных идеалов, порождающих критерии оценок окружающих людей. Подростки любят приключенческие, романтические / фильмы и соответствующую литературу, так как именно в них встречаются герои, обладающие нужными качествами мужественности, смелости, характером и силой воли. Подростки пытаются подражать этим героям в жизни, воспроизводя в играх и создаваемых ими ситуациях сцены, прочитанные в книгах или увиденные в фильмах. Это особенно типично для младших подростков в возрасте от 11 до 13 лет.

В старшем подростковом возрасте многие мальчики начинают заниматься саморазвитием у себя необходимых волевых качеств личности. Объектом для подражания для них становятся товарищи, более старшие по возрасту, – юноши и взрослые мужчины. В компаниях с ними подросток принимает участие в делах, требующих проявления воли. Весьма распространенным среди современных подростков способом развития у себя волевых качеств личности являются занятия видами спорта, связанными с большой физической нагрузкой и риском, такие, где требуются незаурядная сила и мужество. Это – бокс, борьба, тяжелая атлетика, хоккей. Увлекаясь многими видами спортивных занятий вначале ради развития волевых личностных качеств, некоторые подростки затем продолжают заниматься ими же для достижения высоких результатов. Благодаря этому получает дальнейшее развитие мотивация достижения успехов. Стремление к выработке у себя полезных качеств личности, характерных для взрослых людей одного с ними пола, свойственно не только мальчикам-подросткам, но и девочкам-подросткам. Однако в отличие от мальчиков выработка специфических качеств личности, аналогичных волевым, у девочек вдет по иному пути. Для них такими видами деятельности, в которых складываются и закрепляются соответствующие качества, чаще всего являются учение, различные виды занятий искусством, домоводство, а также женские виды спорта. Девочки-подростки особенно стараются преуспеть в учебе, много занимаются теми школьными предметами, где у них что-то не получается. Описанные полоролевые различия между мальчиками и девочками способствуют тому, что у них вырабатываются настойчивость и работоспособность, как раз в таких видах деятельности, которыми им придется заниматься, став взрослыми. [13, с. 36]. Происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, сферу его общения, избирательность отношения к людям, оценки этих людей и самооценку. Старшие подростки начинают интересоваться разными профессиями, у них возникают профессионально ориентированные мечты, т.е. начинается процесс профессионального самоопределения. Однако эта положительная возрастная тенденция характерна далеко не для всех подростков. Многие из них и в более позднем возрасте не задумываются всерьез над своей будущей профессией. [16, с. 131]. Главная новая черта, появляющаяся в психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста, – это более высокий уровень самосознания. Вместе с ним возникает отчетливо выраженная потребность правильно оценивать и использовать имеющиеся возможности, формировать и развивать способности, доводя их до уровня, на котором они находится у взрослых людей.

Отрочество – как иногда называют подростковый возраст – это время становления подлинной индивидуальности, самостоятельности в учении и в труде. По сравнению с детьми более младшего возраста подростки обнаруживают веру в способность определять и контролировать собственное поведение, свои мысли и чувства. Подростковый возраст – это время обостренного стремления к познанию и оценке самого себя, к формированию целостного, непротиворечивого образа «Я».

Подростковый возраст – это возраст жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Заметное развитие в этот период приобретают волевые черты характера – настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. В отличие от младшего школьника, подросток способен не только к отдельным волевым действиям, но и к волевой деятельности. Он часто уже сам ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим, подростковый возраст характеризуется известной импульсивностью.

* 1. **Условия воспитания волевых качеств на уроках физической культуры**

Одним из наиболее эффективных путей воспитания волевых качеств является использование средств физического воспитания. К данному выводу можно прийти, вследствие наблюдающихся проблем среди подростков:

1. слабое физическое развитие подростков;

2. отсутствие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями;

3. отсутствие у юношей физической и психологической выносливости;

4. отсутствие культа здорового образа жизни.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что у части выпускников средних школ оказываются слабо сформированными такие важные личностные качества, как инициативность, выдержка, самостоятельность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм. [6, с. 105]. Мощный оздоровительный потенциал физической культуры и спорта дает возможность в формировании морально-волевых качеств подростков и гармонично развитой личности.

Занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его здоровья.

Физические упражнения на организм подростка оказывают:

1. психологическое влияние;

2. физическое влияние.

Занятия физической культурой укрепляют нервную систему, совершенствуют органы чувств, нормализуют вес тела. Другими словами они положительно содействуют на все системы и органы тела человека. Когда мы двигаемся усиленно, работают все наши мышцы. Чтобы увеличить приток крови к работающим мышцам, активируется работа сердца.

Работы великих физиологов И.М. Сеченева, Н.Е. Введенского, И.П. Павлова, А.А. Ухтомского и их учеников с достаточной полнотой вскрыли механизм влияния движений на сложные жизненные процессы в нашем организме, они указали на отрицательные явления, которые наблюдаются при длительном вынужденном покое. Покой и движение – это два антипода (противоположности) они определяют состояние и характер жизненных процессов в организме, оказывают влияние на интерактивность и особенности работы сердца, легких, пищеварительного тракта, нервной и мышечной систем, обмен веществ. Систематические физические упражнения успешно разрешают такие задачи, как укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее физическое развитие и особенно развитие выносливости, быстроты и силы, формирование правильных двигательных навыков, которые необходимы для трудовой жизни, для здоровья. Разнообразные физические упражнения не только совершенствуют физическую подготовку учащихся, но и воспитывают эмоционально-волевую сферу. Поэтому сочетание физических нагрузок с психо-эмоциональным развитием личности – необходимое условие преподавания физической культуры на современном этапе. Как уже говорилось, воля – это только обобщенное понятие, за которым скрывается много разных психологических феноменов. Это и сознательное управление своими действиями, и волевое усилие, и специфические его проявления (волевые качества). Надо развивать не абстрактную волю и даже не абстрактную «силу воли», а конкретные компоненты воли и конкретные проявления «силы воли» (волевые качества), причем специфичными для них методами. Непонимание этого приводит, например, к таким весьма странным рекомендациям: «осознание поставленной цели может закаливать проявления «силы воли» (волевые качества), причем специфичными для них методами. Непонимание этого приводит, например, к таким весьма странным рекомендациям: «осознание поставленной цели может закалить волю» или «тренировать волю надо, прежде всего преодолевая свои недостатки (лень, неаккуратность, дурные привычки и т.п.)» [14, с. 120].

Сначала, значит, устраним недостатки, а потом примемся за развитие положительных качеств. А вот еще одна рекомендация того же автора: «Для воспитания воли нужна постоянная, систематическая работа над собой, которую нужно начинать, как можно раньше» [14, с. 125]. Волевые свойства личности воспитываются в процессе деятельности. Поэтому для развития «силы воли» (волевых качеств) чаще всего предлагается путь, который считается наиболее простым и логичным: если «сила воли» проявляется в преодолении препятствий и трудностей, то и путь ее развития идет через создание ситуаций, требующих такого преодоления. Имеется определенная последовательность в выработке волевых качеств личности у подростка. Вначале развиваются в основном динамические физические качества. Это – сила, быстрота и скорость реакции. Затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим наступает черед формирования более сложных и тонких волевых качеств, таких, например, как концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность. Воспитательная работа является необходимым условием развития волевой сферы человека. Воспитание чувства коллективизма, ответственного отношения к общему делу создает хорошие предпосылки для волевых проявлений. На значение коллектива и коллективистских настроений в воспитании воли указывали многие психологи: А.В. Веденов (1953, 1957), А.Б. Запорожец (1960), К.Н. Корнилов (1957), В.А. Крутецкий (1957) и др. Во многих исследованиях, например, установлено, что групповой (командный) соревновательный мотив стимулирует проявление силы воли в большей мере, чем индивидуальный. Обращение педагогов, тренеров, товарищей к моральным и нравственным чувствам человека увеличивает его смелость и решительность. Таким образом, при воспитании человека и его волевой подготовке в первую очередь необходимо заботиться о формировании целостной личности, у которой хорошо развиты те мотивы, которые имеют общественную направленность.

Формирование морального компонента воли помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации, независимо от ее специфики. Он не только стимулирует силу воли, но и определяет смысл ее проявления. Задача воспитания состоит в том, чтобы придать волевым усилиям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И.М. Сеченова, совершить нравственный подвиг. Тогда и сами преодолеваемые человеком трудности получают другой эмоциональный оттенок: человек начинает испытывать «приятную усталость», «упоение опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, т.е. отражают два, казалось бы, противоположных переживания. При этом необходимо формировать волевые умения: приемы самоубеждения, самоободрения, самоприказа. Воля имеет саморегулирующую функцию, способствующую осуществлению ведущих идей и нравственных принципов. Связь волевых качеств с нравственными подчеркивается в исследовании В.Е. Турина, рассматривающего уровни морально-волевой активности подростков. А.В. Веденов отмечает, что «всякое воспитание воли самой по себе, в отрыве от нравственного воспитания, всегда приводит к воспитанию эгоистической воли, противоестественной для человека». Автор делает акцент на формировании волевых качеств через нравственные отношения в коллективе. В работах Н.И. Решетень, О.А. Черниковой и др., подчеркивается необходимость изучения проблемы взаимоотношений в коллективе в процессе спортивной деятельности, как стержневого вопроса воспитания, определяющего нравственное развитие личности подростка. Из совокупности проблем нравственного воспитания подростков, рассматриваемых в исследованиях Ю.Ф. Буйлина, А.А. Дергач, А.А. Тер-Ованесяна, Н.Е. Шурковой и др., можно выделить некоторые аспекты воспитания волевых качеств в процессе спортивной деятельности. Это, прежде всего, формирование у подростков этических понятий, становление нравственного сознания и моральной зрелости в поведении, выработка устойчивых нравственных убеждений и идеалов. В исследованиях К.П. Жарова, А.Ц. Пуни, М.Я. Набатниковой и др. показано, что процесс нравственного воспитания школьников тесно связан с их физическим развитием.

Вместе с тем работ посвященных воспитанию у школьников волевых качеств в спорте сравнительно мало (С.А. Алексеев, Н.М. Богатырев, Ю.И. Зотов, В.Н. Казанцев, Ю.П. Мальцев, А.И. Михеев, В.П. Шевченко и др.). На экспериментальном материале вскрывается связь между нравственными качествами воспитанников и уровнем их самостоятельности (Н.М. Богатырев), отношением к нравственным знаниям (Ю.И. Зотов), содержанием нравственных идеалов. Исследование роли занятий спортом показывает, что они совершенствуют у школьников цели и мотивы самовоспитания, возникновение новых потребностей, обогащают чувства, развивают эмоциональную сферу, умение адекватно оценивать поступки свои и товарищей. Воспитание у подростков новых психических качеств обуславливает дальнейшее усложнение, обогащение и повышение эффективности самовоспитания. При этом, волевая активность подростка является необходимым компонентом, целью, результатом, главным двигателем всего учебно-тренировочного процесса. Выступая как условие и средство процесса самовоспитания, воля, в свою очередь, закаляется, направляя потенциальные резервы личности подростка на решение задач самовоспитания, на преодоление возникающих препятствий. Только определенный уровень развития воли позволяет личности подростка выполнять роль необходимого импульса к началу процесса нравственного самовоспитания. Одним из условий повышения эффективности воспитания волевых качеств на уроках физической культуры является взаимодействие субъектов деятельности, входящих в состав педагогической системы «ученик – педагог (тренер) – детский спортивный коллектив». Специфической особенностью этого взаимодействия является создание педагогом у учащихся установки на развитие целеустремленности, инициативы и чувства ответственности перед товарищами, коллективом. Их наличие определяет развитие и других волевых свойств личности подростка, содержание нравственно-волевой направленности, нравственно-волевую зрелость.

При занятиях спортом подростков, где воспитываются такие нравственные и волевые качества, как ответственность за свои поступки и поведение своих товарищей, глубокая заинтересованность в общем успехе, сила воли, стремление к достижению высоких результатов. Наряду с этим занятия спортом позволяют школьникам развивать у себя быстроту, ловкость, силу, упорство . Для реализации этих целей педагогу-тренеру необходимо приложить немало усилий, направленных на развитие у юных спортсменов способности к постановке жизненно важных целей, умение соотносить их с нравственными ценностями общества, принимать осознанные этические решения, проявлять морально-волевую готовность к преодолению трудностей. Важно, чтобы каждый ученик осознал необходимость физической подготовки, стремился овладеть знаниями о путях и средствах физического совершенствования. Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. В задачи общей физической подготовки входит содействие укреплению здоровья и гармоничному развитию и совершенствованию жизненно важных двигательных навыков.

* 1. **Формы и методы формирования морально-волевых качеств подростка при занятиях физкультурой и спортом**

Волевые качества личности: дисциплинированность, решительность, смелость, мужество, готовность к преодолению больших объективных трудностей и препятствий. Преодоление трудностей и препятствий совершается для достижения определенных целей. Чем значительнее цель, чем выше уровень волевых мотивов, тем большие трудности способен преодолеть человек. Важно, чтобы подросток среди повседневных дел никогда не утрачивал дальней перспективы, не терял из виду конечных целей деятельности. Поэтому необходимым условием воспитания воли является формирование высших мотивов деятельности моральных принципов и убеждений, основывающихся на нравственном мировоззрении. Особо важное значение приобретает в этой связи воспитание общественных потребностей, сознательности и чувства долга. Принятое решение должно быть исполнено. Всякий раз, когда решение принимается, но исполнение снова и снова откладывается, воля человека дезорганизуется. Систематическое невыполнение принятых решений размагничивает человеческую волю. Но, принимая решение, необходимо учитывать как его целесообразность, так и выполнимость. Всякое решение, таким образом, надо всесторонне обдумать, но, решив, выполнять. В том случае, если подросток поставил дальнюю цель, имеет далекую перспективу, весьма важно видеть этапы достижения этой цели, намечать ближайшие перспективы, разрешать частные задачи, в итоге которых будут созданы условия для достижения конечной цели. К числу важнейших условий формирования воли подростка относится строгое соблюдение режима дня, правильного распорядка всей жизни человека. Наблюдения над слабовольными людьми показывают, что, как правило, они не умеют организовать ни свою работу, ни свой отдых. Хватаясь то за одно, то за другое дело, они ничего не доводят до конца. Волевой человек – хозяин своего времени. Разумно организуя свою деятельность, он не торопясь выполняет намеченное, поведение его характеризуется собранностью и целеустремленностью. [31, с. 23]. Для того чтобы закалить свою волю, необходимо повседневно бороться с разбросанностью, безалаберностью в труде и быту. Одним из существенных условий закалки воли подростка являются систематические занятия спортом. Преодоление трудностей на уроках физической культуры является подлинной тренировкой не только мышц подростка, но и его волевых качеств. Приемы воспитания воли могут быть весьма разнообразными, но все они включают соблюдение следующих условий. Начинать воспитание воли следует с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности. Систематически преодолевая сначала небольшие трудности, а со временем и значительные, человек тренирует и закаляет свою волю. Необходимо каждое препятствие рассматривать как «не взятую крепость» и делать все возможное, чтобы преодолеть его, «взять» эту «крепость». Воспитание волевых качеств является частью самосовершенствования личности и, следовательно, должно осуществляться в соответствии с его правилами и прежде всего – с разработкой программы самовоспитания «силы воли». В начале программы следует указать цели и задачи спортивного совершенствования: перспективную цель (на 3–4 года вперед), годичную (общую и по периодам тренировки), очередные или ближайшие задачи. Затем рекомендуется поставить перед собой конкретные задачи и описать пути и средства решения каждой из них. Затем с учетом слабых сторон в развитии волевых качеств наметить и записать в тетрадь задачи, пути и средства самовоспитания этих качеств. При этом необходимо:

1. Наметить при выполнении физических упражнений систему препятствий и трудностей, преодоление которых требует проявления запланированного волевого умения. Имеется в виду: длительная физическая нагрузка и борьба с утомлением; риск и опасность, ограниченность времени на принятие и выполнение решений; повышенная ответственность за исполнение двигательных действий; необходимость действовать по личному почину.

2. Предусмотреть благоприятные условия для выполнения физических упражнений, которые стимулировали бы активность по преодолению препятствий и трудностей. Таковыми могут быть, например, занятия на красивой местности, помощь и страховка, соревновательный или игровой метод тренировки.

3. Отработать и начать использовать индивидуально пригодные приемы самостимуляции волевых усилий:

1. мобилизующие приемы, логически обосновывающие необходимость выполнения намеченных действий (самоубеждение, обращение к чувству долга и др.), вызывающие стенические переживания (самоободрение, самопобуждение, игра на самолюбии и др.), принуждающие непосредственно к действиям (самоприказание, самозапрещение);
2. организующие приемы, связанные с отвлечением, переключением, распределением и сосредоточением внимания, идеомоторной подготовкой, регуляцией дыхания и др.

4. Установить обязательные для себя правила в воспитании целеустремленности (поставил цель – иди к ней твердо; выполнение плана – основа успеха; окончил день – подведи итоги), настойчивости и упорства (делай не то, что нравится, а то, что нужно; препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать), решительности (сначала пойми – потом решай; если решил – делай), выдержки и самообладания (научись владеть собой; делай все и всегда наилучшим образом), самостоятельности и инициативности (не полагайся только на тренера, пусть даже самого лучшего; не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание, – действуй по собственному почину; будь самым строгим судьей для самого себя).

5. Пополнить свои знания с целью наиболее квалифицированного решения поставленной задачи (изучение специальной литературы и опыта других спортсменов, наблюдение, экспериментирование, консультации у специалистов и т.д.).

В 13–15 лет у учащихся заканчивается формирование познавательной сферы. У ребят повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. В силу высокого уровня развития мыслительных процессов у старшеклассников ярко выражено стремление к самосовершенствованию и самопознанию, сознательному обучению и тренировке. В этом возрасте проявляется достаточно высокая волевая активность, проявляется настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути усиления тренировочной направленности уроков.

Новизна данной работы состоит в системе подборки физических упражнений в соответствии со спецификой региональных условий: неблагоприятный климат, отдаленность, изолированность территории, повышенная тревожность в ожидании катаклизмов, землетрясений, синдром «заложника». Регулярные занятия спортом позволяют получить максимальный результат. Юноша-старшеклассник должен быть достаточно физически развит, чтобы при стечении жизненных обстоятельств быть готовым к защите Родины, к защите собственного достоинства, своей семьи. Осуществляя принцип гуманизации педагогического процесса, на практике необходимо создать ситуации, которые помогают юношам почувствовать собственную значимость; акцентировать внимание на истинно мужские качества, доступность в выполнении физических упражнений. В процессе учебной деятельности пытаться воспитывать у учащихся положительное отношение к предстоящим трудностям, связанным со вступлением во взрослую жизнь. Проводить сюжетно-ролевые уроки, в которых учащийся проигрывает ситуации, встречающиеся во взрослой жизни. Такие уроки обогащают личностный опыт школьников, позволяют моделировать поведение в различных ситуациях. [6, с. 32]

Занятия физической культурой с подростками имеют существенные особенности. Они характеризуются:

1. акцентом на закрепление и совершенствование основных двигательных качеств, на подготовку к сдаче нормативных требований учебной программы;

2. использованием нестандартных условий при обучении навыкам и умениям, совершенствованием их, включением упражнений, требующих принятия решений в сложных и неожиданных ситуациях (различного вида прыжки, коллективные игры);

3. разнообразием занятий на местности, с различными помехами и дефицитом времени, при максимальных физических и психологических нагрузках (марш-броски, работа с отягощением, кувырки через препятствия);

4. тренировкой на развитие силовых, скоростно-силовых возможностей и разного вида выносливости;

5. тренировкой в выполнении двигательных действий на координацию движений после больших физических нагрузок, быстроты перестроения и согласования двигательных действий (после продолжительного бега – метание в цель).

Опыт в решении актуальных психологических проблем, связанных с трудностями пубертатного периода, дает подросткам:

1. самоутверждение (за счет здорового образа жизни);

2. оптимизация жизненной установки;

3. расширение межличностных связей.

Применение комплекса физических упражнений решает следующие задачи:

1. сохранение и укрепление физического здоровья школьников;

2. развитие потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спецификой северного региона;

3. формирование у подростков необходимых личностных качеств, самооценки, выдержки, уверенности, самообладания;

4. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, дальнейшему развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции, так необходимых в специфических региональных условиях;

5. развитие личностного представления о ценности здорового образа жизни, престижности высокого уровня здоровья как условие совершенствования эмоционально-волевой сферы учащихся.

Созревая психологически, ребята начинают осознавать огромную значимость посильных физических упражнений. «Внутренний настрой» движет ребятами в совершенствовании многих физических, волевых и умственных качеств. [10, с. 19]

По окончанию реализации программы, дети овладевают основами взаимоотношений между людьми, правил культурного поведения и общения, знаниями и умениями проявления заботы о себе и окружающих, детям прививается чувство любви к Родине, прекрасному, уважения к старшему поколению, желание и умение оказывать помощь нуждающимся людям. Включение учащихся в социально значимую проектировочную деятельность является одним из главных путей становления активной гражданской позиции.

**Вывод по 1 главе.**

Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности, вместе с тем это самый ответственный период. В подростковом возрасте закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу, кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Необходимые теоретические предпосылки для благоприятного формирования нравственно-волевых качеств создают психологические особенности подросткового возраста. Одним из наиболее эффективных путей воспитания волевых качеств является использование средств физического воспитания. Систематические физические упражнения успешно разрешают такие задачи, как укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее физическое развитие. Разнообразные физические упражнения не только совершенствуют физическую подготовку учащихся, но и воспитывают эмоционально-волевую сферу. Поэтому занятия физической культурой и спортом – необходимое условие для развития личности подростка.

**ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**2.1 ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Цель исследования: выявить и описать условия воспитания волевых качеств на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Проанализировать особенности воспитания волевых качеств на уроках физической культуры.

2. На основе теоретического и практического анализа определить методы и формы воспитания волевых качеств на уроках физической культуры.

3. Провести анализ результатов, полученных в процессе исследования волевых качеств на уроках физической культуры.

Центральное место в работе занимает исследование особенностей волевой регуляции детей подросткового возраста. Работа базируется на теоретических исследованиях Е.П. Ильина, Б.Г. Ананьева, А.И. Высоцкого и др. Использованы, в основном, типология волевых актов К.К. Платонова, П.А. Рудик, С.Л. Рубинштейна. Исходя из целей работы вся экспериментальная программа, состоит из трех частей, в которые включены наиболее оптимальные методы воспитания волевых качеств на уроках физической культуры. Первый этап –констатирующий, посвящен выявлению взаимодействия компонентов волевых качеств на первом этапе его развития, определению средств и способов педагогического управления воспитательным процессом. Второй этап – формирующий, где осуществлялся сравнительный анализ особенностей воспитания волевых качеств подростков в группе с разным уровнем его развития; продолжался поиск необходимых педагогических условий, обеспечивающих эффективность процесса их формирования, осуществлялась систематизация, обобщение и анализ полученных экспериментальных данных, формулировались выводы. Третий этап- контрольный, посвящен выявлению контрольных результатов воспитания волевых качеств и сравнению констатирующего этапа с контрольным этапом. Волевые качества личности: дисциплинированность, решительность, смелость, мужество, готовность к преодолению больших объективных трудностей и препятствий. В данной главе будет рассмотрен первый этап исследования волевых качеств и проведен констатирующий эксперимент.

Исследование проводилось при помощи таких методик, как:

1. Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.

2. Методика «Социальная смелость» Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор Н).

3. Тест «Самооценка силы воли» Методика описана Н НОбозовым (1976) и предназначена для ной характеристики проявления «силы воли»

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков. Данная методика представляет собой анкету, содержащую22 вопроса. (Приложение1) Отвечая на них, подросток имеет выбор из 5 ответов, каждый их которых оценивается по пятибалльной системе. Вопросы непосредственно касаются оценки подростком своих действий в разных ситуациях. Оценка теста: шкала импульсивность – вопросы 1–12; а‑5 баллов, б‑4, в‑3, г‑2, д‑1.; шкала волевой регуляции – вопросы 13–22; а‑5 баллов, б‑4, в‑3, г‑2, д‑1. Методика подтверждает положение о том, что у юношей и девушек в возрасте 14–15 лет уже сформирована такая важная сторона личности как способность контролировать и управлять своими эмоциями и чувствами. Они в состоянии дать оценку своим поступкам, хотя нередко затрудняются объяснить мотивы, побудившие их совершать подобное.

Методика «Социальная смелость».Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор Н). Данная методика представляет собой тест опросника, содержащий 13 вопросов (Приложение2).

Обработка данных опроса: за ответы «а» и «в» начисляется по 2 балла, за ответ «б» – 1 балл. Учитываются ответы «да» по пунктам 1,2,4, б, 8,10, 12,13 и ответы «нет» по пунктам 7, 9, 11. Высчитывается общая сумма баллов. Чем больше набранная сумма баллов, тем больше выражена социальная смелость.

Тест «Самооценка силы воли». Методика описана Н Обозовым (1976) и предназначена для характеристики проявления «силы воли» Данная методика представляет собой тест опросника, содержащий 15 вопросов (Приложение 3)

На приведенные 15 вопросов можно ответить «да» – 2 балла, «не знаю» или «случается» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Подсчитывается сумма набранных баллов: 0–12 баллов – «сила воли» слабая; 13–21 баллов – «сила воли» средняя; 22–30 баллов – «сила воли» большая.

Методика проведения формирующего эксперимента

Имеется определенная последовательность в выработке волевых качеств личности у подростка. Вначале развиваются в основном динамические физические качества. Это – сила, быстрота и скорость реакции. Затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим наступает черед формирования более сложных и тонких волевых качеств.

Результаты проведения констатирующего эксперимента

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков

Результаты исследования занесены в таблицу 1

**Таблица 1– Волевая регуляция подростка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | пол | возраст | Уровень воли |
| 1 | М | 16 | 20 |
| 2 | М | 15 | 21 |
| 3 | Ж | 15 | 15 |
| 4 | Ж | 15 | 12 |
| 5 | Ж | 15 | 18 |
| 6 | Ж | 15 | 9 |
| 7 | М | 15 | 23 |
| 8 | М | 16 | 10 |
| 9 | М | 15 | 24 |
| 10 | М | 15 | 21 |
| 11 | М | 16 | 21 |
| 12 | Ж | 16 | 12 |
| 13 | М | 16 | 14 |
| 14 | М | 16 | 24 |
| 15 | М | 15 | 26 |

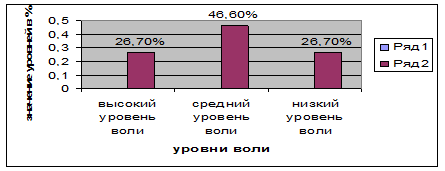
У учащихся исследуемой группы выявлено:

– высокий уровень воли – 26,7%

– средний уровень воли – 46,6%

- Низкий уровень воли – 26,7%

На основе табличных данных построим(рис.1)



**Рис.1– Волевая регуляция подростка**

Методика «Социальная смелость»

Результаты исследования методики «социальная смелость»занесены в таблицу 2

**Таблица 2– Социальная смелость**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **пол** | **возраст** | **Уровень воли** |
| 1 | М | 16 | 22 |
| 2 | М | 15 | 24 |
| 3 | Ж | 15 | 21 |
| 4 | Ж | 15 | 12 |
| 5 | Ж | 15 | 10 |
| 6 | Ж | 15 | 21 |
| 7 | М | 15 | 19 |
| 8 | М | 16 | 12 |
| 9 | М | 15 | 20 |
| 10 | М | 15 | 22 |
| 11 | М | 16 | 24 |
| 12 | Ж | 16 | 21 |
| 13 | М | 16 | 18 |
| 14 | М | 16 | 19 |
| 15 | М | 15 | 16 |

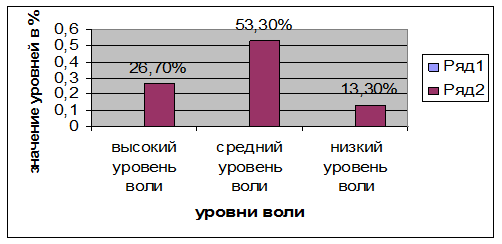
У учащихся исследуемой группы выявлено:

– высокий уровень воли – 26,7%

– средний уровень воли – 53,3%

- низкий уровень воли – 20,0%

На основе табличных данных построим ( Рис.2)



**Рис.2– Социальная смелость**

Методика «Самооценка силы воли»

Результаты исследования методики «самооценки силы воли» занесены в таблицу 3

**Таблица –3 Самооценка силы воли**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | пол | возраст | Уровень воли |
| 1 | М | 16 | 26 |
| 2 | М | 15 | 23 |
| 3 | Ж | 15 | 10 |
| 4 | Ж | 15 | 24 |
| 5 | Ж | 15 | 21 |
| 6 | Ж | 15 | 21 |
| 7 | М | 15 | 12 |
| 8 | М | 16 | 14 |
| 9 | М | 15 | 22 |
| 10 | М | 15 | 9 |
| 11 | М | 16 | 16 |
| 12 | Ж | 16 | 10 |
| 13 | М | 16 | 26 |
| 14 | М | 16 | 19 |
| 15 | М | 15 | 25 |

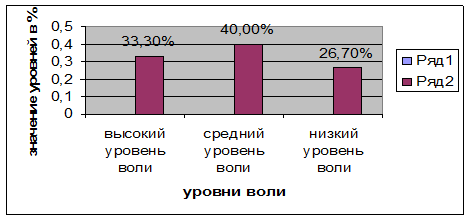
У учащихся исследуемой группы выявлено:

- высокий уровень воли – 33,3%

- средний уровень воли – 40,0%

- низкий уровень воли – 26,7%

На основе табличных данных построим ( Рис.3)



**Рис.3–Самооценка силы воли**

В результате диагностики на констатирующем этапе эксперимента в исследуемой группе наблюдается слабый уровень воспитания волевых качеств. Полученные данные позволят нам провести сравнение этих результатов после проведения формирующего этапа исследования с результатами полученными при повторной диагностике и сделать соответствующее заключение .

* 1. **Исследование эффективных условий воспитания волевых качеств на уроках физической культуры**

Исходя из данных, полученных во время проведения констатирующего эксперимента, была составлена и осуществлена на практике коррекционная спортивная программа формирующего эксперимента по воспитанию волевых качеств на уроках физической культуры.

Мы разработали эффективные на наш взгляд условия воспитания волевых качеств на уроках физической культуры а это, приемы средства методы и продукт.

Для исследования волевых качеств были взяты учащиеся 8 класса 33 школы в количестве 15 человек.

Исследование проводилось при помощи таких методик, как:

1. Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.

2. Методика «Социальная смелость» Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор Н).

3. Тест «Самооценка силы воли» Методика описана Н НОбозовым (1976) и предназначена для ной характеристики проявления «силы воли»

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.

Данная методика представляет собой анкету, содержащую22 вопроса. (Приложение1) Отвечая на них, подросток имеет выбор из 5 ответов, каждый их которых оценивается по пятибалльной системе. Вопросы непосредственно касаются оценки подростком своих действий в разных ситуациях. Оценка теста: шкала импульсивность – вопросы 1–12; а‑5 баллов, б‑4, в‑3, г‑2, д‑1.; шкала волевой регуляции – вопросы 13–22; а‑5 баллов, б‑4, в‑3, г‑2, д‑1.

Методика подтверждает положение о том, что у юношей и девушек в возрасте 14–15 лет уже сформирована такая важная сторона личности как способность контролировать и управлять своими эмоциями и чувствами. Они в состоянии дать оценку своим поступкам, хотя нередко затрудняются объяснить мотивы, побудившие их совершать подобное.

Методика «Социальная смелость».

Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор Н). Данная методика представляет собой тест опросника, содержащий 13 вопросов (Приложение2). Обработка данных опроса: за ответы «а» и «в» начисляется по 2 балла, за ответ «б» – 1 балл. Учитываются ответы «да» по пунктам 1,2,4, б, 8,10, 12,13 и ответы «нет» по пунктам 7, 9, 11. Высчитывается общая сумма баллов.

Чем больше набранная сумма баллов, тем больше выражена социальная смелость.

Тест «Самооценка силы воли»

Методика описана Н Обозовым (1976) и предназначена для характеристики проявления «силы воли». Данная методика представляет собой тест опросника, содержащий 15 вопросов (Приложение 3). На приведенные 15 вопросов можно ответить «да» – 2 балла, «не знаю» или «случается» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Подсчитывается сумма набранных баллов: 0–12 баллов – «сила воли» слабая; 13–21 баллов – «сила воли» средняя; 22–30 баллов – «сила воли» большая.

Методика проведения формирующего эксперимента

Имеется определенная последовательность в выработке волевых качеств личности у подростка. Вначале развиваются в основном динамические физические качества. Это – сила, быстрота и скорость реакции. Затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим наступает черед формирования более сложных и тонких волевых качеств.

Рассмотрим комплекс физических упражнений для воспитания волевых качеств

1.Развитие силовых качеств.

Развитие силы осуществляется повторным методом с использованием упражнений, проделываемых в динамическом и статическом режиме. Например, упражнение 8–10 повторений в одном подходе или с максимальным напряжением 1–2 повторения с интервалом отдыха 1–2 минуты.

Для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу, с отягощением; упражнение с преодолением сопротивления партнера; поднимание гири 16 кг одной или двумя руками; подтягивание на высокой перекладине. В период подготовки к соревнованиям «Орленок» и «Зарница» для развития мышц рук используются пояса – отягощение весом 7 кг. В микротренировочном цикле (5 дней) работа с поясами включается в каждую тренировку, независимо от направленности работы. В начале тренировки у юношей – один подход к перекладине с максимальным количеством повторений. По окончании тренировки ребята делают два подхода к перекладине, по количеству повторений в половину от максимально возможного. И один подход без пояса на максимальное количество повторений. Например: в начале тренировки юноша выполняет 8 подтягиваний с поясом. Следовательно, в конце тренировки он делает два подхода по 4 повторения и один подход на максимум без отягощения.

Используя разнообразные природные достоинства Камчатского региона, есть возможность проводить занятия на берегу реки и как отягощение использовать камни. Каждый ученик подбирает отягощение индивидуально своим физическим данным. На таких тренировках используется метод «до отказа»; метод предельных нагрузок (динамику прироста силы см. в приложениях 3, 4).

Для мышц брюшного пресса:

– удержание угла в упоре на брусьях или высокой перекладине с отягощением или без. Применяется изометрический метод;

– из положения сед поднятие прямых ног и медленное опускание их перед собой влево и вправо.

2. Упражнение для мышц спины:

– из положения лежа на груди прогнуться;

– стоя в положении ноги врозь – наклон, спина прямая, взять груз (гиря, набивной мяч, гантели), сгибание, разгибание рук с отягощением;

– работа на параллельных брусьях (исходное положение – упор на руках), махи прямыми ногами вперед с удержанием «уголка» на 2–3 сек.; 2 подхода по 10 повторений с отдыхом 1 минута между подходами.

3.Упражнения для мышц ног:

– приседание на одной и двух ногах без упора и с грузом;

– из положения присед выпрыгивание вверх;

– приседание у гимнастической стенки с грузом на плечах, эффективным упражнением является работа в парах с партнером. Приседание с партнером на плечах у шведской стенки. Упражнение выполняется в один подход на максимальное количество повторений, но отягощение должно быть не более 70–75% от веса учащегося, выполняющего упражнение.

После выполнения упражнений на развитие силы обязательно включаю упражнение на гибкость и расслабление работающих мышц.

4.Статические упражнения:

– удержание положения сед в упоре у стенки;

– удержание упора лежа.

На уроках гимнастики используется метод «круговой тренировки». После упражнений кувырки вводить упражнения для развития мышц рук и верхнего плечевого пояса.

Подтягивание на высокой перекладине с отягощением (пояс весом 7 кг) ребята делают 1 подход к перекладине на максимальное количество повторений. Также по мере сдачи контрольных нормативов по акробатике и гимнастике я дополнительно ввожу станции на развитие мышц брюшного пресса, спины и ног.

5.Развитие выносливости

Для развития общей выносливости применяются кроссы, ходьба на лыжах. Минимальная продолжительность упражнения 3–5 минут, максимальная – до 25–30 минут. Особенности камчатского рельефа, разнообразная, гористая, пересеченная местность позволяют использовать затяжные подъемы в гору для большинства упражнений в беге.

*Упражнения:*

– бег с равномерной и переменной скоростью до 15 минут;

– повторный пробег отрезков 200–400 метров;

– бег на результат на 3000 метров;

– лыжные гонки на 5000 метров;

– спортивные игры.

На уроках в спортивном зале упражнения на выносливость включаются уже в вводной части, в виде пятиминутного разминочного бега. В осенне-весенний период целесообразно проводить бег по пересеченной местности до 20 минут. Причем часто используется ускорение в гору во время кроссовой подготовки.

При работе по лыжной подготовке применяются серии ускорений (4–6) на отрезках до 300 метров, на дистанции 5 км.

6. Статическая выносливость:

Для будущей трудовой деятельности и службы в армии важно развивать статическую выносливость. Это упражнения на перекладине:

– вис на перекладине,

– удержание груза 50% собственного веса.

7.Развитие скоростно-силовых качеств

Для развития скоростно-силовых качеств используются упражнения с отягощением, а также с преодолением собственной массы тела (различные прыжки, сгибание рук в упоре, подтягивание и т.д.). Обычно скоростно-силовые упражнения применяются в основной части урока. Темп выполнения высокий, продолжительность выполнения комплекса 8–10 минут. Выполнение упражнения 20 секунд с отдыхом 30 секунд. Упражнения выполняются по 2–3 повторения. Часто скоростно-силовая подготовка включает такие методы, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок.

Применяемые упражнения:

– многоскоки,

– эстафеты с использованием гимнастических снарядов,

– отжимание с хлопками рук;

– челночный бег;

– прыжки через скакалку.

Во время разминки учащимся предлагаются многоскоки, прыжковые упражнения, полоса препятствий. Очень удобно использовать метод «круговой» тренировки для развития скоростно-силовых качеств. Например, одна серия состоит из трех упражнений:

– прыжки на скакалке;

– подъем туловища из положения лежа;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Работа на станции длится 20 сек., отдых – 30 сек. Во время отдыха происходит интенсивное восстановление дыхания, затем упражнения на расслабление и переход к другому упражнению. Класс выполняет 3 серии упражнений с отдыхом между сериями 2 минуты.

8.Развитие ловкости и точности движений

Для развития ловкости и точности движений применяются такие игры, как футбол, волейбол, ручной мяч, метание гранаты в цель. На уроках акробатики развитием ловкости можно считать выполнение комбинаций из ранее изученных упражнений. Например, стойка на голове, выход в упор присев, кувырок вперед, затяжной кувырок вперед, кувырок назад с отжиманием рук и выходом на прямые ноги.

9.Упражнения для развития равновесия и тренировки вестибулярного аппарата. К ним относятся:

– передвижение по узкой опоре шагом, на носках, с поворотами кругом, то же и по наклонной опоре;

– различного вида прыжки со сменой положения ног, то же с закрытыми глазами.

– Для тренировки вестибулярного аппарата применяются в вводной части урока различные вращения, наклоны головы и туловища, прыжки с поворотами. Продолжительность нагрузки не должна превышать 15 секунд.

Учитывая тот фактор, что тренировка на развитие выносливости проводится в конце микротренировочного цикла (пятый день) и после тренировки обязательным является посещение бани или организованная поездка на термальные источники.

Трудности, которые испытывают учащиеся при выполнении физических нагрузок, бывают объективные и субъективные. К объективным трудностям относятся те максимальные мышечные усилия или физические действия, которые испытывает ученик. Каждое действие определяется его особенностями. Например, приседание с партнером на плечах. Трудность состоит в том, что отягощение требует от исполнителя определенных физических затрат. К субъективным трудностям относится личное отношение учащегося к данному виду деятельности или к условиям, при которых оно выполняется, отсутствие привычки к систематическому и упорному труду, страх перед соперником.

Опыт в решении актуальных психологических проблем, связанных с трудностями пубертатного периода, дает подросткам:

– самоутверждение (за счет здорового образа жизни);

– оптимизация жизненной установки;

– расширение межличностных связей.

Созревая психологически, ребята начинают осознавать огромную значимость посильных физических упражнений. «Внутренний настрой» движет ребятами в совершенствовании многих физических, волевых и умственных качеств.

Применение комплекса физических упражнений решает следующие задачи:

– сохранение и укрепление физического здоровья;

– развитие потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

–воспитание у подростков необходимых личностных качеств, самооценки, выдержки, уверенности, самообладания;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, дальнейшему развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции, так необходимых в специфических региональных условиях;

– развитие личностного представления о ценности здорового образа жизни, престижности высокого уровня здоровья как условие совершенствования эмоционально-волевой сферы учащихся.

В процессе создания эффективных условий воспитания волевых качеств на уроках физической культуры мы отмечали; высокую заинтересованность школьников, так как был организован процесс постоянного наблюдения за качеством выполнения заданий школьниками в ходе урока физической культуры. Нам очень понравилось исследовать возможности воспитания волевых качеств у школьников на уроках физической культуры.

**2.3.Анализ уровня воспитания волевых качеств на уроках физической культуры**

Цель эксперимента: воспитание волевых качеств на уроках физической культуры

Проведение контрольного эксперимента

Для проведения контрольного эксперимента по исследованию волевых качеств были взяты те же учащиеся 8 класса 33школы в количестве 15 человек. Контрольный эксперимент проводился в конце преддипломной практики.

Исследование проводилось при помощи тех же методик, что при констатирующем эксперименте:

1. Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.

2. Методика «Социальная смелость» Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор Н).

3. Тест «Самооценка силы воли» Методика описана Н НОбозовым (1976) и предназначена для ной характеристики проявления «силы воли»

Подсчитывается сумма набранных баллов: 0–12 баллов – «сила воли» слабая; 13-лл – «сила воли» средняя; 22–30 баллов – «сила воли» большая.

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков

Результаты исследования занесены в таблицу 4

**Таблица 4– Волевая регуляция подростка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | пол | возраст | Уровень воли |
| 1 | М | 16 | 24 |
| 2 | М | 15 | 25 |
| 3 | Ж | 15 | 16 |
| 4 | Ж | 15 | 14 |
| 5 | Ж | 15 | 22 |
| 6 | Ж | 15 | 13 |
| 7 | М | 15 | 26 |
| 8 | М | 16 | 13 |
| 9 | М | 15 | 27 |
| 10 | М | 15 | 24 |
| 11 | М | 16 | 24 |
| 12 | Ж | 16 | 14 |
| 13 | М | 16 | 18 |
| 14 | М | 16 | 28 |
| 15 | М | 15 | 30 |

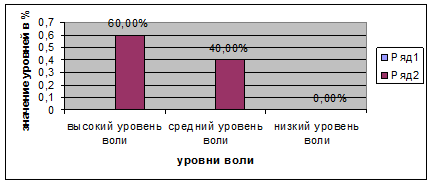
У учащихся исследуемой группы выявлено:

- высокий уровень воли – 60,0%

- средний уровень воли – 40%

- Низкий уровень воли – 0%

На основе табличных данных построим ( Рис. 4)



**Рис.4 – Волевая регуляция подростка**

Методика «Социальная смелость»

Результаты исследования занесены в таблицу 5

**Таблица 5– Социальная смелость**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | пол | возраст | Уровень воли |
| 1 | М | 16 | 26 |
| 2 | М | 15 | 30 |
| 3 | Ж | 15 | 22 |
| 4 | Ж | 15 | 16 |
| 5 | Ж | 15 | 14 |
| 6 | Ж | 15 | 25 |
| 7 | М | 15 | 21 |
| 8 | М | 16 | 16 |
| 9 | М | 15 | 22 |
| 10 | М | 15 | 26 |
| 11 | М | 16 | 28 |
| 12 | Ж | 16 | 25 |
| 13 | М | 16 | 21 |
| 14 | М | 16 | 22 |
| 15 | М | 15 | 24 |

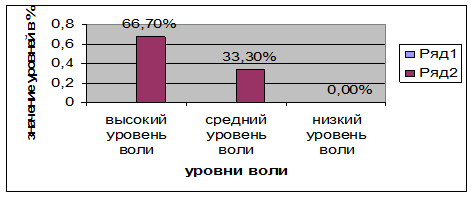
У учащихся исследуемой группы выявлено:

– высокий уровень воли – 66,7%

– средний уровень воли – 33,3%

- низкий уровень воли – 0%

На основе табличных данных построим ( Рис. 5)



**Рис.5 –Социальная смелость**

Результаты исследования занесены в таблицу 6

**Таблица 6 – Самооценка силы воли**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | пол | возраст | Уровень воли |
| 1 | М | 16 | 30 |
| 2 | М | 15 | 24 |
| 3 | Ж | 15 | 14 |
| 4 | Ж | 15 | 28 |
| 5 | Ж | 15 | 25 |
| 6 | Ж | 15 | 25 |
| 7 | М | 15 | 14 |
| 8 | М | 16 | 16 |
| 9 | М | 15 | 26 |
| 10 | М | 15 | 13 |
| 11 | М | 16 | 18 |
| 12 | Ж | 16 | 13 |
| 13 | М | 16 | 30 |
| 14 | М | 16 | 24 |
| 15 | М | 15 | 28 |

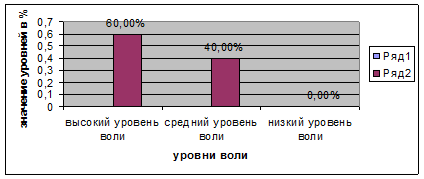
У учащихся исследуемой группы выявлено:

– высокий уровень воли – 60,0%

– средний уровень воли – 40,0%

- низкий уровень воли – 0%

На основе табличных данных построим (Рис. 6)



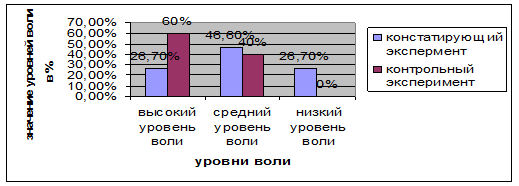
**Рис.6– Самооценка силы воли**

В результате исследования (контрольный эксперимент) в данной группе выявлены результаты силы воли у подростков при занятиях физической культурой и спортом. В результате проведения обучающего эксперимента заметно изменился уровень воли у подростков. Можно отметить, что ни у одного подростка нет низкого уровня воли, только средний и высокий, при этом высокий уровень воли в процентном отношении превышает средний. Т.е большинство подростков повысили свои волевые качества

Сравнение результатов двух экспериментов

**Таблица 7– Волевая регуляция подростка**

|  |  |
| --- | --- |
| Констатирующий эксперимент | Контрольный эксперимент |
| Высокий уровень воли – 26,7%  Средний уровень воли – 46,6%  Низкий уровень воли – 26,7% | Высокий уровень воли – 40,0%  Средний уровень воли – 60,0%  Низкий уровень воли – 0% |



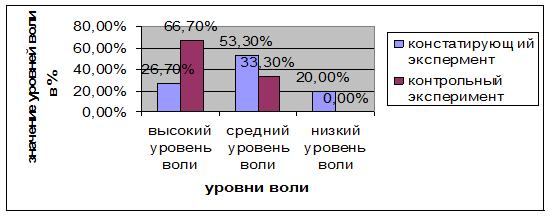
**Рис.7–Волевая регуляция подростка (констатирующий и контрольный эксперименты)**

На (Таблице.7) отображен сравнительный анализ контрольного и констатирующего экспериментов состояния волевой регуляции подростка. В ( Рис. 7) показаны 3 уровня воли – высокий, средний и низкий уровень агрессии, где левый столбец – результат 1 эксперимента (констатирующего), правый столбец – результат 2 эксперимента (контрольного) после проведенного обучающего эксперимента**.**

Результаты этого теста показали, что высокий уровень воли у подростков в констатирующем увеличился с 26,7% до 40,0%, средний уровень воли увеличился с 46,6% до 60,0%, низкого уровня воли, который присутствовал в констатирующем эксперименте у 26,7% подростков, после систематических занятий физической культурой нет у подростков. Данные результаты говорят о положительном результате обучающего эксперимента, проведенного с подростками.

**Таблица 8 –Социальная смелость**

|  |  |
| --- | --- |
| Констатирующий эксперимент | Контрольный эксперимент |
| высокий уровень воли – 26,7%  средний уровень воли – 53,3%  низкий уровень воли – 20,0% | высокий уровень воли – 66,7%  средний уровень воли – 33,3%  низкий уровень воли – 0% |



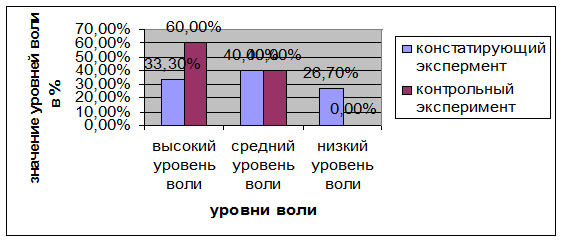
**Рис.8– Социальная смелость**

На ( Рис.8) отображен сравнительный анализ контрольного и констатирующего экспериментов состояния социальной смелости подростка. В таблице 8 показаны 3 уровня воли – высокий, средний и низкий уровень воли, где левый столбец – результат 1 эксперимента (констатирующего), правый столбец – результат 2 эксперимента (контрольного) после проведенного обучающего эксперимента**.**

Результаты этого теста показали, что высокий уровень воли у подростков в констатирующем увеличился с 26,7% до 66,7%, однако средний уровень воли уменьшился с 53,3% до 33,3%, но низкого уровня воли, который присутствовал в констатирующем эксперименте у 20,0% подростков, после систематических занятий физической культурой у подростков нет. Данные результаты говорят о положительном результате обучающего эксперимента, проведенного с подростками.

**Таблица 9 – Самооценка силы воли**

|  |  |
| --- | --- |
| Констатирующий эксперимент | Контрольный эксперимент |
| высокий уровень воли – 33,3%  средний уровень воли – 40,0%  низкий уровень воли – 26,7% | высокий уровень воли – 60,0%  средний уровень воли – 40,0%  низкий уровень воли – 0% |



**Рис.9– Самооценка силы воли**

На ( Рис. 9) отображен сравнительный анализ контрольного и констатирующего экспериментов состояния самооценки силы воли подростка. В таблице 9 показаны 3 уровня воли – высокий, средний и низкий уровень воли, где левый столбец – результат 1 эксперимента (констатирующего), правый столбец – результат 2 эксперимента (контрольного) после проведенного обучающего эксперимента**.**

Результаты этого теста показали, что высокий уровень воли у подростков в констатирующем увеличился с 33,3% до 60,0%, средний уровень воли увеличился с 40,0% до 60,0%, низкого уровня воли, который присутствовал в констатирующем эксперименте у 26,7% подростков, после систематических занятий физической культурой нет у подростков. Данные результаты говорят о положительном результате обучающего эксперимента, проведенного с подростками.

В результате проведенного обучающего эксперимента, целью которого было научить подростков формированию волевых качеств, был получен положительный результат увеличения уровня воли в исследуемой группе.

Выполненная работа дает возможность исследования воспитания волевых качеств и подтверждения гипотезы, что воспитание волевых качеств на уроках физической культуры будет осуществлено, если будут организованы систематические занятия физкультурой.

**Вывод по 2 главе.**

Таким образом, по окончанию проведения контрольного эксперимента данные сравнительного анализа подтвердили гипотезу:

Гипотеза исследования: Воспитание волевых качеств на уроках физической культуры будут осуществлены, если:

- будет учитываться исходный уровень воспитания волевых качеств;

**-** будут организованы специальные условия на уроках физической культуры по воспитанию волевых качеств подростков;

-педагог будет морально поддерживать учащихся на уроках физической культуры

во время выполнения упражнений на воспитание волевых качеств.

В этом нам помог конечный продукт, который мы разработали, для выполнения проведения педагогического эксперимента вполне будет полезен и мне в профессиональной деятельности, а также может быть частично или в целом использован студентами 4 курсов специальности ФК педагогического колледжа.

Исследование проводилось при помощи таких методик, как:

1. Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.

2. Методика «Социальная смелость» Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор Н).

3. Тест «Самооценка силы воли» Методика описана Н НОбозовым (1976) и предназначена для ной характеристики проявления «силы воли»

Результаты исследования воли невысокие у подростков. В основном преобладает средний уровень развития воли. Выполненная работа дает представление о психологии волевых процессов в подростковом возрасте.

В результате полученных результатов можно сделать вывод, развитие и воспитание воли у подростков на данном этапе слабое, необходима коррекционная работа. Она состоит из цикла физкультурных занятий, дети будут заниматься на уроках физической культуры в течении учебного года. Занятия будут состоять из упражнений, направленных на реализацию поставленных целей.

Одним из наиболее эффективных путей воспитания волевых качеств является использование средств физического воспитания. К данному выводу можно прийти, проведя экспериментальное исследование волевых качеств подростков до занятий и после.

Динамическое наблюдение, проводившееся в течение учебного месяца нашей работы при этапном использовании разработанной нами комплексной методики оценки, позволило выделить адекватные сдвиги изучавшихся показателей у школьников.

**Заключение**

Данная дипломная работа была ориентирована на выявление условий воспитания волевых качеств на уроках физической культуры

В связи с поставленной целью в первой главе нашего исследования рассмотрено состояние исследуемой проблемы в психолого-педагогической науке, проанализированы особенности воспитания волевых качеств на уроках физической культуры. Было дано определение волевым качествам подростка, его физиологическим особенностям, а также рассмотрены формы и методы воспитания волевых качеств на уроках физической культуры.

Во второй главе была проведена экспериментальная работа по исследованию волевых качеств. Исследование проводилось при помощи таких методик, как методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков; методика «Социальная смелость» и методика «Самооценка силы воли» Был проведен констатирующий эксперимент по выявлению волевых качеств подростков.

Эксперимент показал невысокие показатели волевых качеств подростков. Был проведен формирующий эксперимент с применением комплекса физических упражнений. Занятия проводились систематически 3 раза в неделю по 40 мин в день. В конце учебного месяца провели контрольный эксперимент по исследованию волевых качеств. Результаты занесены в таблицы и построены диаграммы.

Экспериментальное исследование показателей волевых качеств показал высокий уровень волевых качеств у 8-го класса после систематических занятий физическими упражнениями. Полученные результаты подтверждают гипотезы по воспитанию волевых качеств на урока физической культурой. Проведение экспериментального исследования волевых качеств на уроках физической культурой и показывает, что одним из наиболее эффективных путей воспитания волевых качеств является использование средств физического воспитания.

Физическая культура и являются эффективными средством воспитания физически и духовно здорового молодого поколения. Экспериментальные исследования доказывают, что занятия физической культурой оказывает положительное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют воспитанию волевых и гражданских качеств личности.

**Список литературы**

1. Алексеев, Н. Г. Воля [Текст] / Н. Г. Алексеев // Философский энциклопедический словарь. – Москва : Логос, 2014. – 145 с.

2. Аплетаев, М. Н. Система воспитания личности в процессе обучения [Текст] / М. Н. Аплетаев. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2015. – 235 с.

4. Архангельский, Н. В. Ценности и воспитание [Текст] / Н. В. Архангельский. - Москва: Педагогика, 2016. – 152 с.

5. Баканов, Е. Н. Исследование генезиса волевого действия [Текст] / Е. Н. Баканов. – Москва: МГУ, 2016. – 161 с.

6. Божович, Л. И. Что такое воля? [Текст] / Л. И. Божович // Семья и школа [Текст] / Л. И. Божович. – Москва, 2015. – №1. – С. 32–35.

7. Бабанский, Ю. К. Педагогика: Курс лекций [Текст] / Ю. К. Бабанский – Москва: Просвещение, 2016. – 149 с.

8. Болдырева, Н. И. Педагогика [Текст] / Н. И. Болдырева. – Москва: Терра- Сифт, 2013. – 211 с.

9. Брихцин, М. В. Воля и волевые качества [Текст] / М. В. Брихцин // Психология личности в социалистическом обществе [Текст] / М. В. Брихцин. – Москва: Просвещение, 2016. - №4. – С. 24- 29.

11. Виноградова, Н. Д. Волевые качества личности [Текст] / Н. Д. Виноградова. – Москва: Аквариум, 2013. – 163 с.

13. Высоцкий, А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения [Текст] / А. И. Высоцкий. – Рязань: Логос, 2014. – 121 с.

14. Гоноблин, Ф. Н. Психология [Текст] / Ф. Н. Гоноблин. – Москва: Академия, 2016. – 235 с.

16. Зимин, П. П. Воля и ее воспитание у подростков [Текст] / П. П. Зимин. – Ташкент: Сфера, 2015. – 109 с.

17. Иванников, В. А. Проблема воли: история и современность [Текст] / В. А. Иванников // Проблемы психологии воли [Текст] / В. А. Иванников. – Рязань: Сфера, 2016. – №1. - С. 7–9.

18. Ивашкин, В. С. Природа и психологические механизмы волевого усилия [Текст] / В. С. Ивашкин // Проблемы психологии воли [Текст] / В. С. Ивашкин. – Рязань: Сфера, 2016. – №2. - С. 19–23.

19. Ильин, Е. П. Психология воли [Текст] / Е. П. Ильин. – Санкт-Питербург: Питер, 2015. – 103 с.

20. Калин, В. К. Волевая регуляция деятельности [Текст] / В. К. Калин.–

Москва: Академия, 2015. – 19 с.

22. Калин, В. К. На путях построения теории воли [Текст] / В. К. Калин // Психологический журнал [Текст] / В. К. Калин. – 2014. – №2. - С. 35-38.

21. Макаренко, А. С. Педагогика [Текст] /А. С. Макаренко. – Москва: Академия, 2015. - 204 с.

23. Милютина, Е. Л. Особенности эмоционально-волевой регуляции в условиях внутреннего конфликта [Текст] / Е. Л. Милютина. – Москва: Аквариум, 2014. – 16 с.

24. Мюнстерберг, Г. И. Психология и учитель [Текст] / Г. И Мюнстерберг. – Москва: Дрофа, 2016. – 128 с.

25. Немов, Р. С. Психология [Текст] / Р. С. Немов. – Москва: Аквариум, 2016. – 236 с.

26. Никандров, В. В. Систематизация волевых свойств человека [Текст] / В. В. Никадров. – Санкт-Питербург, Питер, 2015. – №3. – С. 22-27.

27. Никифоров, Г. С. Самоконтроль человека [Текст] / Г. С. Никифоров. – Москва: Советский спорт, 2016. – 142 с.

28. Петяйкин, И. П. Психологические особенности решительности [Текст] / И. П. Петяйкин. – Москва: Академия, 2015. – 101 с.

29. Платонов, К. К. Краткие словарь системы психологических понятий [Текст] / К. К. Платонов. – Москва: Академия, 2016. – 99 с.

30. Прядеин, В. П. К структуре волевых качеств [Текст] / В. П. Прядеин // Проблемы психологии воли [Текст] / В. П. Прядеин. – Рязань. - 2016. – №2. - С. 16–19.

31. Пуни, А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте [Текст] / А. Ц. Пуни. – Москва: Аквариум, 2014. – 89 с.

32. Рубинштейн, С. М. Основы общей психологии [Текст] / С. М. Рубинштейн. – Санкт-Питербург: Питер, 2015. – 76 с.

33. Рудик, П. А. Психология воли спортсмена [Текст] / П. А. Рудик. – Москва: Просвещение, 2014. – 74 с.

34. Селиванов, В. И. Воля и ее воспитание [Текст] / В. И. Селиванов. – Москва: Терра- Сифт, 2016. – 97 с.

Приложение 1

**Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.**

Данная методика представляет собой анкету, содержащую22 вопроса. Отвечая на них, подросток имеет выбор из 5 ответов, каждый их которых оценивается по пятибалльной системе. Вопросы непосредственно касаются оценки подростком своих действий в разных ситуациях. Оценка теста: шкала импульсивность – вопросы 1–12; а‑5 баллов, б‑4, в‑3, г‑2, д‑1.; шкала волевой регуляции – вопросы 13–22; а‑5 баллов, б‑4, в‑3, г‑2, д‑1.

Методика подтверждает положение о том, что у юношей и девушек в возрасте 14–15 лет уже сформирована такая важная сторона личности как способность контролировать и управлять своими эмоциями и чувствами. Они в состоянии дать оценку своим поступкам, хотя нередко затрудняются объяснить мотивы, побудившие их совершать подобное.

1. Всегда быстро находишь ответ, когда тебя о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

2. У тебя часто меняется настроение.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

3. Многие вещи тебя раздражают, выводят из себя.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

4. Ты обидчив, но не злопамятен.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

5. Когда кто-то на тебя кричит, он кричит в ответ.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

6. Может нагрубить родителям, учителям.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

7. Требуешь к себе внимания, не хочешь ждать.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

8. Горячишься во время разговора, часто повышаешь голос.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

9. Любишь организовывать и предводительствовать.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

10. Похвала и порицание действуют на тебя сильнее, чем на других.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

11. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:

а) отвечаете в еще более грубой форме

б) отвечаете ему тем же,

в) демонстративно оскорбляетесь,

г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.

д) не обращаете на это внимание,

12. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:

а) злитесь на них.

б) стараетесь уйти от них и держаться подальше,

в) сами включаетесь в игру и начинаете подпрыгивать им, подшучивая над собой,

г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.

д) не обращаете никакого внимания

13. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние твои поступки оказывают на окружающих людей?

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

14. Ты не бросаешь работу на пол пути, несмотря на усталость

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

15. Тебя раздражает, когда на остановке приходится долго ждать транспорт, даже если ты не торопишься

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

16. Если требуют обстоятельства можешь долго заниматься неинтересным делом

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

17. Установив распорядок ты его соблюдаешь, даже если это неудобно

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

18. Ты всегда отстаиваешь свое мнение, если прав.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

19. Даже если в работе не все получается, стараешься доводить ее до конца.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

20. Участвуешь ли ты в разных соревнованиях

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

21. в споре тебе удается сохранить выдержку

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

22. Специально учишься владеть с собой

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

Приложение 2

**Методика «Социальная смелость»**

Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор Н). Данная методика представляет собой тест опросника, содержащий 13 вопросов. Обработка данных опроса: за ответы «а» и «в» начисляется по 2 балла, за ответ «б» – 1 балл. Учитываются ответы «да» по пунктам 1,2,4, б, 8,10, 12,13 и ответы «нет» по пунктам 7, 9, 11. Высчитывается общая сумма баллов. Чем больше набранная сумма баллов, тем больше выражена социальная смелость.

Текст опросника

1. При общении с людьми я:

а) с готовностью вступаю в разговор;

б) нечто среднее;

в) предпочитаю спокойно оставаться в стороне.

2. Я чувствую себя немного не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей

а) да,

б) нечто среднее,

в) нет

3.Я всегда рад оказаться среди людей, например в гостях, на танцах, на какой-либо к коллективной встрече

а) да,

б) нечто среднее,

в) нет

4. Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту, опыту и положению

а) да,

б) нечто среднее,

в) нет

5. Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей

а) да,

б) нечто среднее,

в) нет

6. Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал

а) довольно часто,

б) иногда,

в) почти никогда

7. Когда я нахожусь в большой группе людей, то я предпочитаю молчать и предоставив слово другим

а) да,

б) нечто среднее,

в) нет

8. Мне легко вступить в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий

а) верно,

б) не уверен

в) неверно

9. Когда требуется немного дипломатии и умения убедить людей что-либо сделать, с обычно просят меня

а) верно

б) не уверен

в) неверно

10. Я считаю себя открытым общительным человеком

а) да,

б) нечто среднее,

в) нет

11. В общении я

а) свободно проявляю свои чувства,

б) нечто среднее

в) держу свои переживания «про себя»

12. Мне не очень нравится когда смотрят как я работаю

а) да б) нечто среднее, в) нет

13 Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты

а) да, б) не уверен, в) нет

Приложение 3

**Методика «Самооценка силы воли»**

На приведенные 15 вопросов можно ответить «да» – 2 балла, «не знаю» или «случается» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Подсчитывается сумма набранных баллов: 0–12 баллов – «сила воли» слабая; 13–21 баллов – «сила воли» средняя; 22–30 баллов – «сила воли» большая. Методика описана Н Н Обозовым (1976) и предназначена для характеристики проявления «силы воли»

Текст опросника

1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?

2. Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день?

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?

4. Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны?

5. Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного как было запланировано вечером?

6. Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7. Быстро ли Вы отвечаете на письма?

8. Если у Вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубного кабинета, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения

9. Будете ли Вы принимать очень неприятное лекарство которое Вам рекомендовал врач?

10. Сдержите ли Вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет немало хлопот, являетесь ли Вы человеком слова?

11. Без колебании ли Вы отправляетесь в поездку в незнакомый город если это необходимо?

12. Строго ли Вы придерживаетесь распорядка дня времени пробуждения, приема пищи, занятии, уборки и прочих дел?

13. Относитесь ли Вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?

14. Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить выполнение срочной работы. Так ли это?

15. Сможете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова противоположной стороны?