

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Круговых Владислав Дмитриевич**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Тема: Влияние волевых качеств на сдачу контрольных нормативов по  
физической подготовке обучающихся 6-х классов**

Направление подготовки – 44.03.01 – «Педагогическое образование»  
направленность (профиль) образовательной программы «Физическая  
культура»

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Зав. кафедрой д.п.н профессор Л.К. Сидоров

09.06.2020 г.



\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель



к.п.н, доцент кафедры ТОФВ С.П. Рябинин

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся В.Д. Круговых

09.06.2020 г.



\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	5
1.1. Психологические и психические особенности юношей и девушек 11–12 лет .....	5
1.2. Мотивационная сфера юношей и девушек 11–12 лет.....	10
1.3. Методы и средства психологической саморегуляции в физкультурной и спортивной деятельности .....	17
1.4. Учебный процесс по физическому воспитанию 6-х классах в СОШ	22
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	31
2.1. Методы исследования.....	31
2.2. Организация исследования .....	33
2.3. Этапы исследования .....	34
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА.....	35
3.1. Экспериментальная методика развития волевых качеств .....	35
3.2. Анализ результатов исследования .....	37
3.3. Анализ результатов педагогического тестирования .....	40
3.4. Сравнение показателей развития волевых качеств экспериментальной группы на начало и конец эксперимента.....	42
ВЫВОДЫ.....	43
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	49
Приложение 1 .....	49
Приложение 2 .....	50

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Повышение интенсивности учебной деятельности, имеющее место в большинстве современных школ, как правило, отрицательно сказывается на уровне работоспособности и состоянии здоровья учащихся. Дефицит двигательной активности современных школьников стал угрозой для их нормального физического развития, подготовленности, состояния здоровья. Различные стороны школьной физкультурно-спортивной жизни нуждаются в положительных изменениях, дающих возможность усилить интерес учащихся к занятиям, сформировать культуру личности, повысить уровень физической и умственной работоспособности. Пассивность, быстрая утомляемость, неуверенность в собственных силах существенно снижают уровень физической подготовленности. Решение перечисленных проблем особенно важно для учащихся 6-х классов, так как в этом возрасте у них происходит биологическое созревание организма и оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирования волевых качеств личности.

В данной проблеме мы наблюдаем противоречие между нормативной базой школьной программы и недостаточной мотивацией обучающихся, и как следствие, нежеланием их проявлять свои волевые качества во время сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

**Цель исследования** – научное обоснование влияния волевых качеств на сдачу контрольных нормативов по физической подготовке обучающихся 6-х классов.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс по физической культуре в школе.

**Предмет исследования:** методика развития волевых качеств обучающихся 6-х классов.

Задачи исследования:

- 1) Изучить научно-методическую литературу, и специальную литературу по теме исследования;
- 2) Разработать экспериментальную методику по развитию волевых качеств обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры;
- 3) Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность экспериментальной методики по развитию волевых качеств обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры во время сдачи контрольных нормативов;

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что разработанная нами экспериментальная методика по развитию волевых качеств может существенно улучшить показатели сдачи нормативов физической подготовки обучающихся 6-х классов.

# ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

## 1.1. Психологические и психические особенности юношей и девушек 11–12 лет

Возрастной период 11-12 лет согласно периодизации Д.Б. Эльконина относится к подростковому возрасту. Границы подросткового возраста в данной периодизации устанавливаются между 10-11 и 15-16 годами [40]. Согласно В.С. Мухиной возрастной период от 11-12 до 14-15 лет называется отрочеством[19]. В периодизации Э.Эриксона возрастной этап 11-13 лет определяется, как младший подростковый период [40]. Именно эта периодизация будет взята нами за основу.

Таким образом, возраст 11-12 лет является пограничным периодом между детством и юношеством. Именно на границе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения.

Многие исследователи (Д.Б. Эльконин, В.С. Мухина, Л.И.Божович и др.) сходятся в едином мнении о том, что подростковый период в развитии личности во многом является определяющим, потому как подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он обретает чувство взрослости. Данный период характеризуется наличием кризиса подросткового возраста. Так, Л.И. Божович, кризис подросткового возраста связывает с возникновением в этот период у подростка нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у него способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую

именно ей присущими качествами. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению и самовоспитанию. Как указывает автор, основу кризиса подросткового возраста составляет лишение возможности удовлетворять основные потребности подростков [35].

Итак, рассмотрим основные психологические и психические особенности подросткового возраста.

Изменившиеся условия обучения детей 11-12 лет предъявляют более высокие требования и к интеллектуальному и к личностному развитию, к степени сформированности у них определенных учебных знаний, учебных действий. В то же время, как указывает В.С. Мухина, в связи с началом этапа полового созревания изменения, происходящие в познавательной сфере младшего подростка, характеризуются замедлением темпа деятельности, подростки чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется. Это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях. Как отмечает Л.Ф. Обухова, «так называемая «неуправляемость» юношей и девушек 11–12 лет сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения»[20].

В этот период подросткам свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и

мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира.

Юноши и девушки начинают активно интересоваться своим собственным внутренним миром и оценкой самого себя. В 11-12 лет подросток хочет понять себя, построить свое идеальное «Я». Самопознание происходит через окружающих: подросток сравнивает себя с другими, анализирует, ищет сходства. Младший подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. По мнению В.С. Мухиной, общение с теми, кто обладает таким же, как у подростка, жизненным опытом, дает ему возможность смотреть на себя по-новому. Стремление идентифицироваться с себе подобными порождает столь ценную в общечеловеческой культуре потребность в друге. Сама дружба и служение ей становятся одной из значимых ценностей в младшем подростковом возрасте. Именно через дружбу подросток усваивает черты высокого взаимодействия людей: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого и т.п. Дружба дает также возможность через доверительные отношения глубже познать другого и самого себя [19].

В этом возрасте, как указывает Э.Эриксон, в процессе межличностного взаимодействия младших подростков со сверстниками и значимыми взрослыми происходит рефлексивный оборот на себя. При решении той или иной задачи подросток ориентируется не только на объективные условия и образец действия, но и на собственные качества (особенности, умения, знания, черты характера) как на решающее условие ее решения. Этот рефлексивный оборот является системообразующим механизмом формирования новообразований младшего подросткового возраста[40].

Центральным личностным новообразованием младшего подросткового возраста согласно утверждению О.В. Хухлаевой, выступает становление нового уровня самосознания, Я-концепции, выражающейся в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с

другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость [35]. Именно в этом возрасте формируется сложная система самооценок на основании первых попыток самоанализа, повышения значимости представлений о себе, сравнения себя с другими. Подросток смотрит на себя как бы «извне», сопоставляет себя с другими – взрослыми и сверстниками – ищет критерии для такого сравнения. Благодаря этому у него постепенно вырабатываются некоторые собственные критерии оценки себя, и он переходит от взгляда «извне» на взгляд «изнутри».

Ориентация на оценку окружающих, по мнению Х. Ремшмидта сменяется ориентацией на самооценку, вследствие чего формируется представление об «Я-идельном». Именно в подростковом возрасте, как указывает автор, сопоставление реальных и идеальных представлений о себе становится подлинной основой Я-концепции личности [28].

В своих исследованиях Х. Ремшмидт указывает на то, что Я-концепция способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения юноши или девушки. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором его поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования автора, наличие позитивной Я - концепции в младшем подростковом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативная Я - концепция у подростка, снижение самоуважения, зачастую приводят к социальной дезадаптации [28].

Я - концепция формируется неразрывно с остальными психическими новообразованиями младшего подросткового возраста и осмысливается с помощью понятия потребность. Обозначим основные потребности младшего данного возраста:

- потребность в положительной оценке себя во взаимодействии со сверстниками и значимыми взрослыми, в проявлении собственной внутренней позиции;

- потребность в самопознании, обусловленная поиском возможностей и границ своего «Я» в рамках ведущей деятельности;

- потребность эмоционального самовыражения и взаимодействия;

- потребность в общении со сверстником своего пола. Данная потребность связана с процессом активной идентификации подростка вследствие его возрастных изменений [20].

Другим, не менее важным новообразованием младшего подросткового возраста, является «чувство взрослости». «Чувство взрослости», по определению Д.Б.Эльконина, есть «новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми, одноклассниками), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность»[40]. Другими словами, «чувство взрослости» – это особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром. «Чувство взрослости» появляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность этой потребности обостряет негативные черты подросткового кризиса.

« Чувство взрослости» способствует становлению внутренней позиции младшего подростка, которая определяется устойчивой структурой мотивов, что обеспечивает чувственное внутреннее единство и организованность поведения: целостность восприятия окружающего и самого себя, осмысленность переживаний, что вызывает и новое отношение к себе.

Все это тесно связано с осознанием и обоснованностью самооценки, что также является новообразованием младшего подросткового возраста.

Самооценку В. С. Мухина определяет значимым компонентом самосознания, который имеет разносторонние характеристики и сложную самостоятельную структуру в личности младшего подростка. Одним из

критериев обоснованности самооценки, по мнению автора, выступает ее адекватность оценкам подростка сверстниками и значимыми взрослыми. Чем выше обоснованность самооценки, тем лучше сформировано индивидуальное сознание, способность к межличностному общению, пониманию собственных переживаний, их причин и результатов своего поведения [19].

Таким образом, подводя итог вышесказанного, выделим основные психологические и психические особенности юношей и девушек 11–12 лет:

- учебная деятельность приобретает смысл как деятельность по саморазвитию и самосовершенствованию;
- общение со сверстниками становится «особой формой жизни подростка» и выступает как деятельность по установлению близких отношений в коллективе;
- формирование позитивной «Я-концепция» на основе устойчивой структуры мотивов и потребностей;
- появляется «чувство взрослости», как специфическая форма самосознания;
- формирование адекватной самооценки.

## **1.2. Мотивационная сфера юношей и девушек 11–12 лет**

Мотивационная сфера личности представляет собой всю имеющуюся у человека совокупность мотивационных образований (мотивация, потребности и цели, интересы). Мотивация – это процесс психической регуляции деятельности под воздействием конкретного мотива; совокупная система процессов, которые отвечают за побуждение и деятельность человека. В структуре личности мотивация понимается как движущая сила в поведении и деятельности человека[29].

С точки зрения Х. Хекхаузена, различия между мотивом и мотивацией состоят в следующем: мотив обозначает потребность, побуждение. Мотивы формируются в процессе индивидуального развития в виде относительно устойчивого оценочного отношения человека к окружающему миру [34]. У каждого человека мотивы имеют свою силу и проявления. Поведение в конкретной ситуации мотивируется не всяким возможным мотивом, а тем, который в данном случае наиболее связан с достижением цели. Когда цель достигнута, мотив уступает место другому.

Анализ научной литературы показывает, что в современной психологии нет единого подхода к определению таких понятий как «мотив», «мотивация», «мотивационная сфера личности». Объясняется это тем, что авторы придерживаются различных теоретических позиций и используют данные понятия, наполняя их различным содержанием. Тем не менее, все авторы, придерживаются единого мнения о том, что мотивация объясняет целеустремленность, направленность и устойчивость сознательной деятельности, ориентированной на достижение определенной цели [5].

Самым широким среди понятий «мотив», «мотивация» и «мотивационная сфера» - является последнее. Мотивационная сфера включает в себя эмоциональную и волевую составляющие личности, переживание удовлетворения потребности. В общепсихологическом контексте мотивационная сфера представляет собой сложное многофакторное явление, совокупность движущих сил поведения, открывающихся субъекту в виде интересов, целей, потребностей, влечений и идеалов, которые, в свою очередь непосредственно обуславливают человеческую деятельность.

С этой точки мотивационная сфера понимается как стержень личности, к которому «прикрепляются» такие ее свойства, как направленность, установки, ценностные ориентации, эмоции, притязания,

социальные ожидания, волевые качества и другие социально-психологические характеристики. Процесс целенаправленного формирования мотивационной сферы личности Е.П.Ильин рассматривает как процесс формирования самой личности, её интересов, привычек, установок, направленности в целом[8].

Мотивы могут быть внешними и внутренними. Внешние мотивы проявляются тогда, когда деятельность осуществляется в силу долга, обязанности, ради достижения определенного положения среди сверстников, из-за давления родных, учителя и др. Если ученик решает задачу, то внешними мотивами этого действия могут быть: желание получить хорошую отметку, показать своим товарищам свое умение решать задачи, добиться похвалы учителя. Внутренние мотивы — интерес к процессу деятельности, интерес к результату деятельности, стремление к саморазвитию, развитию каких-либо своих качеств, способностей. Необходимо учитывать, что мотив всегда является, с одной стороны, внутренней характеристикой сознания ученика, побуждением его к деятельности. С другой стороны, такое побуждение может исходить извне, от другого человека. Если без контроля и напоминания взрослого мотив не актуализируется, то, следовательно, он является внутренним для ученика[6].

Основой внешней мотивации являются наказания, поощрения и другие виды стимуляции, направляющие или тормозящие поведение человека. Факторы внешней мотивации, выступающие в роли регуляторов поведения, принято считать независимыми от внутреннего осознания личности своего поведения. Основой внутренней мотивации служат факторы, которые исходят из внутреннего «Я» личности, они не зависят от поощрений, кроме собственной активности [2].

Рассмотрим особенности мотивационной сферы юношей и девушек 11-12 лет.

Учебная деятельность в младшем подростковом возрасте выступает по-прежнему одной из ведущих деятельностей. Учебная мотивация – это процесс, запускающий, направляющий и поддерживающий усилия, направленные на выполнение учебной деятельности. Мотив – это то, что побуждает подростка достигать высоких результатов в учебной деятельности. Как указывает в своих исследованиях М.И. Лукьянова, смысл учения, влияющий на успешность образовательного процесса, представляет собой сложное личностное образование, включая в себя следующие компоненты:

- подросток осознает объективную значимость учения, основой чего являются общественно выработанные нравственные ценности, принятые социальным окружением и семьей;

- подросток понимает субъективную значимость учения для себя, что проявляется в уровне его притязаний, мотивации достижения успеха, его самоконтроле, самооценке учебной работы и ее отдельных компонентов [12].

В учебной деятельности ведущим мотивом является стремление юношей и девушек 11-12 лет завоевать определённое положение в классе, добиться признания сверстников. Однако в этом возрасте учебные успехи не воспринимаются как достоинство. Уровень познавательных интересов не высок, хотя появляется дифференцированное отношение к различным учебным предметам. Большая часть подростков сориентирована не на знания, а на оценку. Тем не менее, у подростка больше, чем у младшего школьника выражен интерес к способу получения знаний. У части подростков наблюдается стремление к самостоятельным формам учебной работы. Существенно усиливается мотив поиска контактов и сотрудничества с другим человеком.

Первостепенную значимость в младшем подростковом возрасте приобретают мотивы общения. Как указывает И.С. Кон, наиболее ярко проявляется аффилиативная потребность в принадлежности к какой-

нибудь группе. Цель мотива аффилиации – взаимная и доверительная связь, где каждый из партнёров относится к другому приятно, принимает его, дружески поддерживает и симпатизирует ему. Эта потребность превращается у подростков, по образному выражению автора, в «непобедимое стадное чувство». При этом в начале подросткового возраста общение носит гомосоциальный характер (с представителями своего пола), а позднее – гетеросоциальный уклон, что позволяет подросткам полнее осваивать гендерные роли [9].

В возрасте 11-12 лет у юношей и девушек появляется потребность в неформальном, нерегламентированном общении с взрослыми (родителями, учителями). Показатели этой потребности высоки, но она далеко не всегда удовлетворяется.

Движущей силой любого мотива в младшем подростковом возрасте выступает устойчивый интерес, наличие которого значительно облегчает процесс развития у него когнитивных (познавательных) функций и жизненно важных умений. Рассматривая проблему интересов в подростковом возрасте, Л.С. Выготский выделяет несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков. Автор называет их доминантами:

- «эгоцентрическая доминанта», которая проявляется в интересе подростка к собственной личности;

- «доминанта дали», которая проявляется в установке подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние;

- «доминанта усилия», которая проявляется в тяге подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте и других негативных проявлениях;

- «доминанта романтики», которая проявляется в стремлении подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму[20].

В мотивационной сфере младших подростков, как отмечает Л.И. Божович, происходит чрезвычайно важное событие, заключающееся в том, что они в значительной степени способны руководствоваться в своем нравственном поведении теми требованиями, которые сами себе предъявляют, и теми задачами и целями, которые перед собой ставят. Следовательно, происходит переход от «реактивного» следования требованиям извне к активному построению своего поведения в соответствии с собственным идеалом[40].

Требования подростка к себе нуждаются в постоянной поддержке со стороны. Отсюда - и неустойчивость ряда мотивов, изменчивость поведения. Кроме того, характерным для данного возраста является несоответствие целей возможностям, что свидетельствует о завышенном уровне притязаний и является причиной частых неудач в осуществлении задуманного.

Исследователи мотивационной сферы подростков отмечают необходимость раскрытия их творческого потенциала, подчеркивая сензитивность данного возраста как периода вызревания осознанной потребности в познавательной активности, что является предпосылкой формирования у подростков разного рода увлечений (творчеством, спортом и т.д.).

Описывая значение увлечения спортом для развития личности подростка, важно отметить следующие основные моменты: занятия спортом развивают лидерские качества и способствуют воспитанию командного духа в подростках. Спорт подразумевает соревнования, а значит победы и поражения. Это ставит игроков в разные жизненные ситуации, такие как успех и неудача. Спорт воспитывает в подростках дух

соперничества и учит их участию в игре, независимо от того, заканчивается она победой или поражением [6].

Занятия спортом полезны для развития у подростков социальных навыков, поскольку спорт учит взаимодействию между людьми и командным действиям. Игровые виды спорта способствуют коллективному мышлению и развивают навыки планирования, помогают создать для подростков атмосферу доверия и удовлетворения. Занятия спортом требуют от подростков тщательного планирования: им необходимо искать лучшие способы достичь победы, выбирать лучшую стратегию и тщательно планировать достижение этой победы. Так, например, 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. Полезные волевые качества личности, первоначально сформировавшиеся и закрепившиеся в ходе занятий, затем переходят на другие виды деятельности, в частности на профессиональную работу, определяя вместе с мотивацией достижения успехов ее практические результаты.

Таким образом, мотивационная сфера юношей и девушек 11-12 лет характеризуется двумя главными мотивами: учебный (познавательный) и мотив признания среди сверстников. Мотивационная сфера младшего подростка отличается неустойчивостью мотивов, изменчивостью поведения. Мотивы формируются на основе интереса. О значительном развитии младшего подростка как личности свидетельствует появление у него идеалов, усвоенных норм и правил общественного поведения.

### **1.3. Методы и средства психологической саморегуляции в физкультурной и спортивной деятельности**

Физические упражнения и спорт часто вызывают у человека сильные эмоциональные всплески и могут стать отличной проверкой способности регулировать свое поведение (например, принятие решений, избавление от негативных мыслей). Поэтому особое место в регуляции психических состояний в физкультурной и спортивной деятельности занимает саморегуляция, под которой понимается комплекс мероприятий, направленных на формирование у человека психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем [25].

Исследование проблемы психической саморегуляции открывает большие, во многом специфические, нетрадиционные возможности для понимания и содержательного объяснения общих закономерностей построения и реализации человеком своей произвольной активности (деятельности, поведения, общения), для определения условий успешного психического развития ребенка, для понимания феномена общего уровня субъектного развития человека, для исследования индивидуально-типических особенностей деятельности и поведения, для продуктивного участия в решении широкого спектра очень разнообразных практических задач. Саморегуляция становится одним из главных факторов участия человека в спортивной деятельности, потому как неумение контролировать свои эмоции и психические состояния может привести к неконтролируемым эмоциональным вспышкам, плохим отношениям с членами команды и снижению физической работоспособности [38].

Методы психорегуляции обладают большой вариативностью и разнообразием, но главной их целью является повышение эффективности

функциональных возможностей человека посредством формирования особенного психического состояния для достижения намеченного результата. С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, которые в обычных условиях регуляции не поддаются. В качестве примера В. П. Лукьяненко приводит общеизвестные достижения йогов в регуляции обмена веществ, работы сердца, температуры тела[13].

Все существующие методы психической саморегуляции можно квалифицировать на:

- вербальные, к которым относится аутогенная тренировка и её модификации, «наивные» методы саморегуляции и простейшие методы саморегуляции;

- невербальные, к которым относятся аппаратные (контактные и бесконтактные) и безаппаратные (все «наивные», простейшие методы и идеомоторную тренировку).

Согласно утверждению В. Ф. Сопова, в спорте чаще всего используют четыре разновидности психической саморегуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка[31].

Остановимся подробнее на некоторых из них.

Аутогенная тренировка – состоит из двух ступеней: низшей и высшей. Низшая ориентирована на снятие психического напряжения, успокоения. Высшая предполагает переход человека в особое состояние – надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психологических качеств. При этом человек не представляет, каким путем может быть достигнуто желаемое, полностью полагаясь на возможности своего организма. Степень овладения данным методом зависит от разработки своеобразной лестницы словесных формул, шагая по ступенькам которой, человек переходит от

исходного психического состояния к необходимому для здоровья, высших спортивных достижений, развитию психики[30].

Идеомоторная тренировка, или преднамеренная задержка проявления (изменения) выразительности движений состоит в сознательном активном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая базируется на представлении идеального движения, вторая на представлениях, облегчающих освоения навыка, третья – на представлениях о возможной коррекции, контроля движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка способствует развитию навыка произвольно частично или полностью расслаблять мышцы, выравнивать ритм дыхания. Понижается пульс, артериальное давление и прочие вегетативные функции организма: улучшается переключение и распределение внимания, координация движений, повышается скорость реакции, пропадает скованность в движениях. Спортсмен более эмоционально и физически устойчив [27].

Дыхательная гимнастика (упражнения). Прием дыхательных упражнений основан на биохимических и психофизических функциях дыхательной регуляции. Дыхательные упражнения следует выполнять с различным ритмом, соотношением пауз между вдохом и выдохом в зависимости от их назначения. Так, например, с целью отвлечься от сильнодействующих эмоциональных раздражителей Е.Н. Раупов рекомендует:

- сделать вдох умеренно полной грудью, задержать дыхание на 5-6 секунд, медленно выдохнуть. Повторить 2-3 раза;

- сделать вдох, задержать дыхание, произнести в уме: «Я выдохну и успокоюсь». Выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз;

- прощупать пульс и запомнить его ритм. Затем сделать вдох на 4 удара и выдох на 4 удара. После вдоха сделать небольшую задержку дыхания, не допуская перенапряжения. Повторить несколько раз [27].

Психомышечная тренировка (прогрессивная мышечная релаксация) - метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на «тренировке представлений». Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Данный метод состоит из серии упражнений на чередование максимального напряжения и расслабления мышц разных групп. Такой комплекс способствует снятию напряжения со всего тела или в отдельных его частях. За физической релаксацией следует спад эмоционального напряжения. Во время тренировки и после неё спортсмены ощущают приятную тяжесть и теплоту, чувство полно расслабления и отдыха. В эмоциональном плане фиксируется внимание лишь на положительных ощущениях, препятствуя появлению чувства непроходящей тяжести. Освоение техники нервно-мышечной релаксации проходит в три этапа:

1. выработка навыков произвольного расслабления отдельных групп мышц в состоянии покоя;
2. объединение навыков в комплексы, обеспечивающие расслабление всего тела или отдельного его участка;
3. усвоение «навыка отдыха», который позволяет расслабиться в любых напряженных ситуациях [31].

Таким образом, рассмотренные методы психической саморегуляции в физкультурной и спортивной деятельности, в первую очередь, способствуют формированию умения человека управлять своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем его воздействия на самого себя с помощью слов, мысленных образов,

управление мышечным тонусом и дыханием. Главными особенностями всех методов В. Ф. Сопов выделяет следующие:

- выделение состояния человека в качестве объекта воздействия. При этом учитываются воздействия на основные уровни проявления его функционального состояния: физиологический, психологический и поведенческий;

- направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния;

- доминирование активной установки субъекта на изменение (регуляцию) своего состояния;

- обучение навыкам психологической саморегуляции должно быть организовано в виде последовательных этапов овладения соответствующими внутренними навыками, что составляет основное содержание тренингов [31].

Уроки физической культуры в школе являются предметным полем для развития и отслеживания уровня саморегуляции эмоциональных состояний учащихся. В процессе сопряженного (взаимосвязанное применение средств двигательной активности и психорегулирующих воздействий в процессе обучения) психофизического воздействия двигательная активность включает в себя не только освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но и познавательный, и личностный аспекты, а психологическая атмосфера занятий способствует развитию уверенности в себе, ощущению «чувства локтя», оптимизма и т.д. Двигательная активность способствует формированию здоровых привычек, самоконтроля за стрессовыми ситуациями, отказа от агрессивности. В процессе занятий вырабатывается образ Я-субъекта [33].

Изучая личностные особенности подростков и их учет в процессе организации физического воспитания И.Н. Подрезов отмечает, что способность к саморегуляции существенно влияет на формирование

волевых качеств человека, которые понимаются, как особенности волевой регуляции, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях, обусловленных характером преодолеваемой трудности. Современный школьник должен уметь принимать решения, нести за них ответственность, обладать активностью, целеустремлённостью, уметь преодолевать внутренние и внешние барьеры, мешающие достижению поставленной цели. В процессе воспитания волевых качеств основную роль играет преодоление возрастающих трудностей на физкультурных занятиях и решение конкретных задач. Это заставляет учащихся проявлять настойчивость, упорство, целеустремлённость, волю к победе, создаёт уверенность в своих силах [23].

Таким образом, методы и средства психологической саморегуляции направлены, прежде всего, на целенаправленное изменение индивидом работы различных психофизиологических функций, для чего требуется формирование особых средств контроля за деятельностью. Использование методов саморегуляции в физкультурной и спортивной деятельности помогают преодолеть стрессовые состояния (соревнования, сдача нормативов и т.д.), а, следовательно, повышают эффективность физической подготовленности и результативность в спорте.

#### **1.4. Учебный процесс по физическому воспитанию 6-х классах в СОШ**

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы с детьми в этом направлении [37].

В средней общеобразовательной школе физическая культура реализуется в процессе учебных занятий, в процессе таких учебных

занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура» - структурная единица системы образования и определена в ФГОС нового поколения, как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни [16].

Согласно требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования, предметные результаты освоения базового курса физической культуры должны отражать [24]:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач по физической культуре в школе уроки физической культуры дополняются внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены, занятия ГПД, спортивные кружки т.д.), физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня образовательного учреждения, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия [37].

Объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни стало введение в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры [17]. Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- образовательно-познавательной направленности. На таких уроках знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

-образовательно-предметной направленности. Уроки данной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

-образовательно-тренировочной направленности. Такие уроки используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих уроках, формируют

представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма [11].

Существующая система физического воспитания в школе построена на принципах традиционного образования. Достижения ученика оцениваются по таким показателям, как: степень овладения двигательными умениями и навыками, развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), а также уровень теоретических знаний.

Как отмечает В.И. Лях, «традиционная система занятий физической культуры, в основном, акцентирована на решение двух задач: воспитательной и оздоровительной»[15]. На решение же образовательной задачи, по мнению автора, уделяется недостаточно внимания. Для мотивации учащихся к занятиям физической культурой, по мнению автора, одной пятибалльной шкалы оценок бывает недостаточно. Им трудно уловить смысл занятий, а однообразные циклические упражнения их утомляют. Процесс занятий физической культурой должен быть более осознанным. Необходимо поддерживать общение с учениками, ставить перед ними реальные задачи, поясняя их смысл. Давать не только отвлеченные теоретические знания о выдающихся рекордах и знаменательных датах, но и рассказывать, например, о том, как при различных нагрузках (аэробных и анаэробных) работает сердце человека, а также о взаимосвязи внимания и утомления [15].

Урок физического воспитания в 6-х классах общеобразовательной школы является такой формой занятий, которой охватываются в обязательном порядке все учащиеся школы. Уроки проводятся с определенным постоянным составом учащихся данного класса. Это позволяет лучше организовывать и проводить занятия, учитывая конкретные условия и физическую подготовленность занимающихся. Уроки физической культуры проводятся по твердому расписанию, в определенные дни и часы недели, в течение определенного количества

времени (45 мин). Они в своей совокупности обеспечивают систематическое изучение того минимума знаний и навыков, который предусмотрен программой, и, следовательно, составляют основу для разностороннего физического воспитания учащихся. На уроках физической культуры учитель создает условия для решения всех задач физического воспитания, направляет самостоятельную работу учащихся. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников [11].

Содержание урока физической культуры — понятие, заслуживающее специального внимания и анализа. Основываясь на взаимосвязях процесса обучения и формы его организации (урока), содержание урока следует рассматривать как совокупность сущностных сторон процесса обучения, куда входят:

- 1) деятельность учителя и учащихся;
- 2) результаты, на достижение которых ориентировано взаимодействие педагога и учащихся, выраженные в знаниях, навыках (умениях), а также морфологических и функциональных изменениях в организме учащихся;
- 3) физические упражнения и другие действия, выполнение которых обеспечивает достижение намеченной цели урока[13].

Деятельность учителя — важнейший компонент содержания урока физической культуры. Она предшествует активной познавательной деятельности учащихся и направляет ее. Наиболее значимыми моментами деятельности учителя следует считать:

- определение и конкретизацию цели урока;
- обоснование педагогических задач урока, решение которых обеспечивает достижение соответствующей цели;
- подготовку места проведения урока;
- организацию учащихся для активной учебной деятельности;

- постановку перед учащимися учебной задачи;
- обеспечение ее восприятия;
- осознание учебной задачи;
- психофизиологическую подготовку учащихся к решению задач основной части урока;
- организацию активной учебной деятельности;
- получение конкретной информации о качестве учебной деятельности школьников;
- оценку полученной информации;
- анализ и обсуждение результатов учебной деятельности с учащимися;
- коррекцию собственных педагогических воздействий на коллектив учащихся класса (группы учащихся или на отдельных из них);
- определение содержания самостоятельных учебных заданий для учащихся;
- помощь и страховку при выполнении практических учебных действий;
- регулирование учебной нагрузки учащихся;
- подведение итогов урока;
- организованное завершение урока определением групповых, общих и индивидуальных заданий на дом [13].

Данный перечень элементов деятельности учителя и их последовательность могут варьироваться. Наибольшую трудность испытывают учителя при постановке целей и задач перед коллективом класса, т.е. переводе собственных целей и задач в цели и задачи коллектива класса. Иначе не может быть сформирована доминирующая мотивация у учащихся и в последующем афферентный синтез функциональной системы, соответствующий предстоящему поведенческому акту (выполнению изучаемого двигательного действия).

Деятельность учащихся, реализуемая в соответствии с деятельностью учителя, имеет следующее содержание:

- подготовка к уроку (приобретение спортивной одежды, обуви, соблюдение норм личной и общественной гигиены, выполнение домашних заданий, психологической настройки к активной деятельности на уроке);
- явка на место проведения урока;
- сосредоточение внимания на его педагогических воздействиях (словесных, зрительных и др.);
- выполнение команд, распоряжений, заданий учителя;
- восприятие и осознание учебных заданий (задач);
- проектирование собственных действий;
- активная интеллектуальная и практическая познавательная работа;
- само- и взаимоконтроль за результатами практической работы;
- получение конкретной информации о качестве собственной учебной деятельности;
- самооценка учебной деятельности (взаимооценка);
- само- и взаимопроверку оценочных суждений;
- обсуждение результатов учебной деятельности с другими учащимися и учителем;
- внесение корректив в собственную учебно-познавательную деятельность и др.[17].

В результате совместной деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры достигается цель не только данного урока, но и их серий (циклов) в четверти, полугодии, учебном году: цели начального, базового и среднего общего физкультурного образования школьников. Здесь учитываются педагогические, физиологические и психологические закономерности процесса обучения во взаимосвязи с заранее намеченной дидактической целью урока. Деятельность учащихся на уроке по данной дисциплине сопряжена с выполнением физических упражнений (до 90 %

общего времени). Моторная плотность урока физической культуры тесно связана с его типом. Наибольшей моторной плотностью отличаются уроки повторения пройденного и смешанные, наименьшей – уроки по изучению нового материала и контрольные, занимающие немного места в годичной программе. Это свидетельствует о том, что физические упражнения составляют важнейший по объему и значимости компонент содержания урока физической культуры.

Уроки физического воспитания в школе предполагают использование современных образовательных технологий, таких как:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры, создание спортивных сайтов, сайта учителя физической культуры, занятия научно-исследовательской работой [39].

Таким образом, учебный процесс по физическому воспитанию 6-х классах в средней общеобразовательной школе отражает большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта, как в части укрепления и сохранения индивидуального здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами базовых и иных видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.



## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

В качестве методов исследования были использованы:

В нашем исследовании мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение;
2. Педагогическое тестирование;
3. Анкетирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистические методы

**Теоретический анализ и обобщение.** Основными способами изучения опыта в нашем исследовании явились: анализ теории и методики физической культуры, изучение научно-методической литературы, связанной с темой исследования педагогические наблюдения.

**Педагогическое тестирование физической подготовленности.** Для проведения тестирования физической подготовленности были использованы методические рекомендации В.И. Ляха [14]. Всего было выбрано 5 двигательных тестов (контрольные нормативы представлены в Приложении 1, табл.1.):

1. Бег 30 м. Бег на 30 м проводился на спортивной площадке школы. Как только давалась команда «На старт!» тестируемым необходимо было встать у стартовой линии и принять положение низкого старта. Команда «Марш!» сопровождалась зрительным сигналом. Преодолевая дистанцию тестируемым необходимо было следить затем, чтобы перед финишем их темп бега не снизился. На выполнение данного тестирования отводилось одна попытка. Время фиксировалось секундомером с точностью до 0,1 секунды.

2. Бег 1500/1000 м. Бег на 1500 м для юношей; на 1000 м – для девушек также проводился на спортивной площадке. Бег начинался с положения высокого старта. Фиксировалось время бега.

3. Прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке были организованы в спортивном зале школы. Фиксировалось количество прыжков за 1 минуту.

4. Прыжки в длину с места. Для проведения прыжка в длину с места необходимо использовать не скользкую поверхность в спортивном зале. Для совершения прыжка, испытуемому необходимо встать носками к линии старта, при этом стопы должны быть расположены параллельно. Прыжок осуществляется одновременным отталкиванием обеих ног и взмахом рук, после того как они были отведены назад. Приземляется испытуемый на обе ноги. Измерение результатов производится рулеткой. Точность результата до одного сантиметра. Для проведения данного тестирования было использовано две попытки. Результат наилучшей попытки фиксируется в протоколе. Измерение длины прыжка осуществлялось от черты до точки заднего касания ноги испытуемого с полом. Стоит отметить, что до совершения прыжка отрывать ноги от пола была запрещено.

5. Поднимание туловища (пресс). В положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях совершается поднимание и опускание туловища. Фиксируется количество поднимания за 1 минуту.

**Анкетирование.** Цель: изучение уровня развития волевых качеств юношей и девушек 6 класса. Опросник волевых качеств личности, автор М.В. Чумаков позволяет диагностировать волевые качества по 9 шкалам: ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность [38] (см. Приложение 2).

**Педагогический эксперимент.** В соответствии с целью и гипотезой исследования, связанной с выявлением влияния волевых качеств на сдачу

контрольных нормативов обучающихся 6-х классов и был проведен педагогический эксперимент.

**Методы математической статистики.** Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов.

Рассчитывалась достоверность различий результатов педагогического тестирования между контрольной и экспериментальной группами по критерию Стьюдента.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование было организовано на базе МАОУ Лицей №1 г.Канск. В исследовании приняли участие обучающиеся 6 «в» класса в составе 19 человек, их них 11 юношей и 8 девушек. Возраст обучающихся составил 11-12 лет.

В качестве практической части настоящей работы мы провели исследование, которое должно было подтвердить (или опровергнуть) гипотезу о существовании значимой связи между содержательными характеристиками подготовки с использованием разработанной нами методике.

Контрольная группа занималась по программе общеобразовательной школе, экспериментальная группа занимались по разработанной нами методике.

Во всех группах уроки физической культуры проходили три раза в неделю (табл. 1).

При сравнении показателей развития волевых качеств обучающихся 6 класса экспериментальной группы в начале эксперимента мы определили, что они не имеют достоверных отличий.

Таблица 1 – Развития волевых качеств обучающихся 6-х класса до эксперимента (n = 19)

Название волевых качеств	(X ± m)	P табл.	P факт.
Целеустремленность	20,7± 0,91,74	2,22	>0,45
Смелость и решительность	22,47± 1,44		>0,71
Настойчивость и упорство	22,37± 1,72		>0,55
Инициативность и самостоятельность	24,84± 1,55		>1,03

### 2.3. Этапы исследования

Исследование проводилось в 3 этапа в период с сентября 2019 года по март 2020 года.

I этап – анализ и обобщение научно-методической литературы по исследуемой проблеме, сформулирована цель и задачи исследования, были подобраны методы исследования уровня физической подготовленности для учащихся 6 класса, а также методы исследования уровня развития волевых качеств юношей и девушек 11–12 лет.

II этап – первичное тестирование контрольных нормативов физической подготовленности, диагностика уровня развития волевых качеств учащихся 6 класса. Разработка и реализация системы работы по развитию волевых качеств юношей и девушек 11-12 лет на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

III этап – обработка результатов исследования, написание дипломной работы и ее защита.

## **ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА**

### **3.1. Экспериментальная методика развития волевых качеств**

На основании изучения научно-методической литературы нами предпринята попытка разработки комплекса мероприятий, направленного на развитие волевых качеств учащихся 6 класса на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

В основе разработанной нами методики лежит модель воспитания волевых качеств подростков, предложенная Т. И. Чедовой [36]. Даная модель построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей младших подростков и включает в себя три взаимосвязанных этапа:

- ценностно-ориентационный этап, на котором происходит формирование представления у подростков об эталонном волевом поведении;
- этап развития волевых качеств и волевого поведения, который предполагает целенаправленно организованную деятельность подростков и умышленное создание воспитательных ситуаций, направленных на приобретение опыта волевого поведения;
- этап совершенствования волевых качеств, в процессе которого происходит закрепление опыта волевого поведения.

Для целенаправленного педагогического воздействия были выбраны следующие волевые качества:

- 1) смелость – решительность;
- 2) настойчивость – выдержка;
- 3) самостоятельность – инициативность.

В соответствии с этим нами был составлен комплекс мероприятий, направленных на развитие волевых качеств юношей и девушек 11-12 лет.

На первом, ценностно-ориентационном этапе мы использовали следующие формы и методы работы: в вводной части уроков физической культуры мы беседовали с учащимися об известных спортсменах, добившихся высоких результатов в спорте; рассказывали о том, какие качества характера помогли им добиться результатов в спорте. В конце урока в качестве домашнего задания предлагали учащимся самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений, ежедневно проводить дома и фиксировать его выполнение в дневнике. По нашему мнению, это способствовало, во-первых, осознанию необходимости занятий спортом, тренировки определенных групп мышц, а во-вторых, развитию инициативности и настойчивости в достижении цели.

Так как волевые свойства личности формируются в процессе деятельности, мы осуществили целенаправленный подбор определённых заданий и упражнений для формирования конкретных волевых качеств обучающихся. Так, на втором этапе развития волевых качеств и волевого поведения на уроках физкультуры по освоению раздела «Гимнастика» для развития смелости – решительности мы предлагали обучающимся выполнять сложные координационные физические упражнения, выполнение которых сопряжено с определённым риском, а также упражнения на снарядах, освоение которых предусмотрено программой. С целью развития настойчивости (упорства) использовали упражнения и комбинации, требующие многократного повторения, а также упражнения, требующие особого внимания при выполнении. На этом же этапе во время уроков физической культуры мы обучали шестиклассников способам психологической саморегуляции: дыхательной гимнастике, психомышечной тренировке.

Этап совершенствования волевых качеств учащихся 6 «в» класса мы проводили как на уроках физкультуры при освоении раздела «Спортивные игры», так и во внеурочной деятельности. По нашему мнению, именно присутствие соревновательного мотива в деятельности способствует

развитию таких волевых качеств, как решительность, инициативность, выдержка. Так, нами были организованы такие мероприятия, как:

- внеклассное спортивное мероприятие «Веселые старты». Цель: развитие физических и волевых качеств; пропаганда здорового образа жизни; привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом; воспитание командного духа, взаимопомощи, чувства коллективизма;

- физкультурный праздник «Быстрее, выше, сильнее!». Цель: развитие волевых качеств личности; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; привитие навыков здорового образа жизни; воспитание чувства коллективизма, ответственности, сплоченности;

- соревнования по мини-футболу. Цель: развитие физических и волевых качеств; совершенствование навыков командной игры; привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, как показали наши наблюдения соревновательный метод, наряду с другими методами обучения способствует формированию не только положительной мотивации учащихся к занятиям физической культурой, но и развитию волевых качеств. Мы отметили, что сначала шестиклассникам с трудом давалось соблюдение всех правил эстафеты, многие не до конца выполняли положенный объем упражнений, сходили с дистанции, спорили с одноклассниками.

### **3.2 . Анализ результатов исследования**

Результаты первичного тестирования контрольных нормативов физической подготовленности обучающихся 6 «в» класса на начало 2019-2020 учебного года представлены на диаграмме 1. Протокол № 1 результатов первичного тестирования контрольных нормативов физической подготовленности обучающихся представлен в Приложении 3.

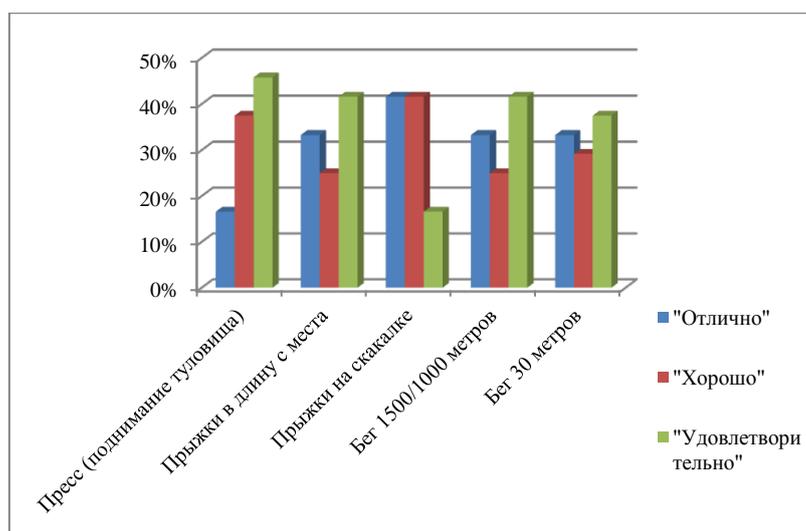


Диаграмма 1- Результаты первичного тестирования контрольных нормативов физической подготовленности обучающихся 6 «в» класса МАОУ Лицей №1

Таким образом, проанализировав полученные данные, можно сказать о том, что исходный уровень физической подготовленности учащихся 6 «в» класса МАОУ Лицей №1 находится на уровне ниже среднего. Так, отметку «отлично» за выполнение двигательных тестов в среднем получили 31,6% шестиклассников; отметку «хорошо» -32,5%; отметку «удовлетворительно» -36,6%. Больше всего отметок «удовлетворительно» было получено в результате выполнения бега на 1500/1000 метров, прыжков в длину с места и поднимания туловища (пресс). Лучше всего обучающиеся 6 «в» класса справились с прыжками на скакалке.

Нами было сделано предположение о том, что невысокие показатели тестирования контрольных нормативов физической подготовленности учащихся 6 класса могут быть связаны:

- во-первых, с тем, что тестирование проводилось в начале учебного года;
- во-вторых, с недостаточным уровнем развития волевых качеств обучающихся, таких, как выдержка, решительность, настойчивость, вследствие чего школьники могли испытывать неуверенность в собственных силах, инертность, быструю утомляемость и др.

В связи с этим мы провели диагностику уровня развития волевых качеств у учащихся 6 «в» класса.

Результаты диагностики уровня развития волевых качеств обучающихся 6 «в» класса представлены на диаграмме 2. Протокол №2 результатов диагностики уровня развития волевых качеств обучающихся представлен в Приложении 4.

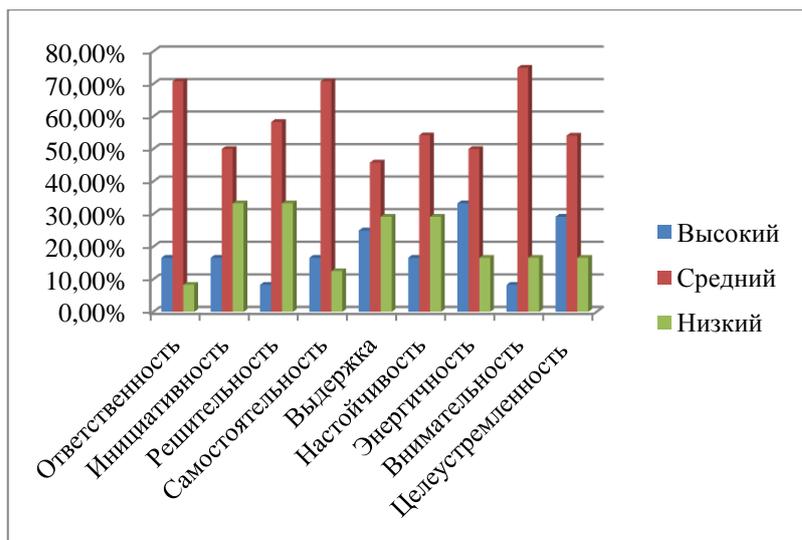


Диаграмма 2- Результаты диагностики уровня развития волевых качеств обучающихся 6 «в» класса МАОУ Лицей №1

Как видно из результатов, представленных на диаграмме 2, по всем критериям испытуемые имеют средний уровень выраженности волевых качеств. Также имеются показатели высокого и низкого уровня выраженности волевых качеств. При этом наибольший процент высокого уровня приходится на такие волевые качества, как «энергичность» (33,3%) и «целеустремленность» (29,2%). Высокий уровень развития данных качеств у шестиклассников свидетельствует о том, что они обладают высокой активностью, подвижностью, работоспособностью; им не свойственна быстрая утомляемость и инертность. Наибольший процент низкого уровня приходится на такие волевые качества юношей и девушек 11-12 лет, как «инициативность» (33,3%), «решительность» (33,3%),

«выдержка» (29,2%) и «настойчивость»(29,2%). Такие учащиеся часто бывают безынициативными; они неуверенны в собственных силах, склонны к постоянным сомнениям; решение принимают после длительных колебаний. Низкий уровень волевого качества по критериям «выдержка» и «настойчивость» указывает на то, что обучающиеся испытывают трудности при необходимости переносить физические нагрузки или выполнять неинтересную работу, им не хватает самообладания, часто они бывают несдержанными; неудачи деморализуют их, а препятствия часто заставляют отказаться от намеченного. Таким образом, данные представленные выше свидетельствуют о том, обучающиеся 6 «в» класса в большей степени обладают средним уровнем волевых качеств.

Мы считаем, что при грамотном подборе физических упражнений и заданий, моделировании конкретных учебных ситуаций уроки физической культуры содержат в себе огромный потенциал по формированию волевых качеств учащихся.

### **3.3. Анализ результатов педагогического тестирования**

На этапе контрольного эксперимента нами было организовано повторное исследование уровня развития физической подготовленности по пяти двигательным тестам: бег 30 метров, бег 1500/1000 метров, прыжки на скакалке, прыжки в длину с места и поднимание туловища (пресс). В тестировании приняли участие 19 учащихся 6 «в» класса **МАОУ Лицей №1**

Результаты контрольного тестирования физической подготовленности обучающихся 6 «в» класса представлены на диаграмме 3. Протокол №3 диагностики уровня физической подготовленности обучающихся на этапе контрольного эксперимента представлен в Приложении 4.

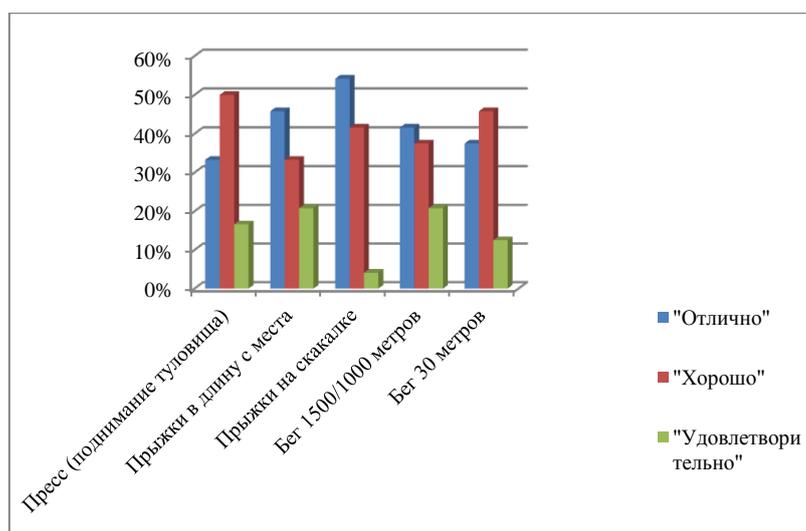


Диаграмма 3- Результаты диагностики уровня физической подготовленности обучающихся 6 «в» класса МАОУ Лицей №1 (контрольный эксперимент)

Как видно из результатов, представленных на диаграмме 3, по всем критериям произошла позитивная динамика уровня физической подготовленности обучающихся. Мы отметили, что по сравнению с первичным тестированием, на этапе контрольного эксперимента на отметку «отлично» прошли испытания 42,5% шестиклассников, что в среднем на 11% выше показателей первичной диагностики; на «хорошо» - 41,6%, что на 9% выше показателей первичной диагностики; на «удовлетворительно» - 15%, что на 21% ниже результатов первичной диагностики физической подготовленности.

Таким образом, на основании полученных результатов мы сделали вывод о том, что работа по развитию волевых качеств у юношей и девушек 11–12 лет имела свою эффективность, которая отразилась на сдаче контрольных нормативов обучающихся 6 класса МАОУ Лицей №1. Благодаря проведению мероприятий по развитию таких волевых качеств младших подростков, как решительность, настойчивость, выдержка, инициативность, уровень их физической подготовленности стал более ВЫСОКИМ.

### 3.4. Сравнение показателей развития волевых качеств экспериментальной группы на начало и конец эксперимента

Анализ показателей развития волевых качеств выявил следующее, что у всех обучающихся 6 классов волевые качества достоверно улучшились ( $P < 0,01$ ), см. таблицу 2.

Таблица 2

#### Сравнение показателей развития волевых качеств обучающихся 6-х классов на начало и конец эксперимента (n=19)

Волевые качества	Группа	( $\bar{X} \pm m$ )	P табл.	P факт.	
Целеустремленность	Н	20,74± 1,74	2,08	<4,9	
	К	30,89 ± 1,13			
Смелость и решительность	Н	22,47± 1,44		< 7,5	
	К	34,79 ± 0,79			
Настойчивость и упорство	Н	22,37± 1,72			< 6,9
	К	35,58 ± 0,86			
Инициативность и самостоятельность	Н	24,84± 1,55	< 6,7		
	К	35,74 ± 0,53			

## ВЫВОДЫ

1. Нами был проведен теоретический анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования в результате, которого мы выявили, что занятия физической культурой способствуют развитию волевых качеств. Подростковый возраст является сенситивным для развития волевых качеств личности, так как в этот период закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу;

2. Нами была разработана экспериментальная программа по развитию волевых качеств на уроках по лыжной подготовке для учащихся 6-х классов, направленная на развитие целеустремленности, смелости, решительности, настойчивости и инициативности.

3. Сравнение показателей развития волевых качеств обучающихся 6-х классов после эксперимента показало, что все волевые качества у обучающихся достоверно улучшились ( $P_0 < 0,05$ ). Одним из наиболее эффективных путей формирования и развития волевых качеств, по нашему мнению, является целенаправленное использование средств физического воспитания.

4. Итоговое тестирование выявило следующие показатели: на отметку «отлично» прошли испытания 42,5% шестиклассников, что в среднем на 11% выше показателей первичной диагностики; на «хорошо» - 41,6%, что на 9% выше показателей первичной диагностики; на «удовлетворительно» - 15%, что на 21% выше результатов первичной диагностики физической подготовленности. В контрольном классе показатели наблюдались значительно ниже.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вареников Н. А. Формирование нравственно-волевых качеств подростка в процессе занятий спортивной борьбой: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Елец, 2015. – 25 с.
2. Волков К.Н. Психологи о средствах и путях оптимизации учебного процесса // Психологи о педагогических проблемах: Книга для учителя / Под ред. А. А. Бодалева. – М.: Просвещение, 1991. – С. 42-49.
3. Горбунов Н.А. Проблема самовоспитания нравственно-волевых качеств у подростков в образовательном процессе детско-юношеских спортивных школ. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article> (дата обращения: 28.03.2020)
4. Гусейнов А. Г. Педагогические условия развития физических и нравственно-волевых качеств у юных спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Махачкала, 2008. – 31 с.
5. Дубовик Е.А., Шаймарданова Л.Ш. Формирование мотивации школьников к занятиям физической культуры // Сборник материалов 4-й международной научно-практической конференции «Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии». – 2014. –С. 50 -51
6. Зайцева А. П. Особенности мотивационной сферы подростков / А. П. Зайцева. —// Молодой ученый. — 2016. — № 18 (122). — С. 182-184. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/122/33787/> (дата обращения: 18.04.2020)
7. Иванников В.А., Эйдмана Е.В. Структура волевых качеств по данным самооценки // Психологический журнал. – 1990. –№3. –С. 35–45.
8. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер. – 2008. – 352с.
9. Кон И.С. Психология ранней юности. М., Просвещение, 1989. – 256с.

10. Кузнецова З.И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. // Физкультура в школе. – 2000. – № 1. – С.20-22
11. Курамшин Ю.В. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов. - 2004. - 463 с.
12. Лукьянова М.И. Учебная мотивация как показатель качества образования // Народное образование. – 2009. – №8. – С. 77-80
13. Лукьяненко В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры. М.: Советский спорт, 2005. 256 с.
14. Лях В.И., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» - М.: Просвещение, 2007.-127 с.
15. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 1–11 классов: методическое пособие / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 289 с.
16. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 104 с.
17. Лях В.И. Физическая культура: учебное пособие / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2010. – 307 с.
18. Михайлов, К.В. Методы в спортивной подготовке: учебник / К.В. Михайлов. – М.: Владос, 2014. – 159 с.
19. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. –М.: Издательский центр «Академия», 1999. –456 с.
20. Обухова Л. Ф. Возрастная психология: учебник для бакалавров / Л. Ф. Обухова. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 460 с.

21. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки: методическое пособие / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 392с
22. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры» – М.: Физкультура и спорт, 2000 – 496с.
23. Подрезов И.Н. Личностные особенности подростка и их учет в работе по физической подготовке и спорту. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-osobennosti-podrostka-i-ih-uchet-v-rabote-po-fizicheskoy-podgotovke-i-sportu> (дата обращения: 12. 05.2020)
24. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document> (дата обращения: 27.03.2020)
25. Психология: Словарь / [Абраменкова В. В. и др.]; Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Политиздат, 1990. – 494с.
26. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни. Москва, 1977 // Хрестоматия по психологии: учебное пособие / Сост. В.В. Мироненко; ред. А.В. Петровский. Москва: Просвещение, 1977. С. 311–315.
27. Раупов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Раупов. – М.: Просвещение, 2012. – 217 с.
28. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблема становления личности. – М., 1994. – 212с.
29. Свободный словарь терминов понятий и определений [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://termin> (дата обращения: 12.04.2020)

30. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра – Спорт, 2014. – 217 с.
31. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М.: Акад. проект, 2010. – 120 с.
32. Тимашова Н.В. Показатели физического развития российских школьников - Зеленый мир, 2004, № 5-6, С. 11-16
33. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М.: «ФиС», 2004.- 206 с. – 98с.
34. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер, 2013. – 860 с.
35. Хухлаева О.В. Психология подростка: Учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений. –2-е изд., испр. – М.:Издательский центр «Академия», 2005. –160с.
36. Чедова Т. И., Чедов К. В. Воспитание морально-волевых качеств подростков в рамках школьного спортивного клуба // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 1 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.cyberleninka.ru/article> (дата обращения: 28.04.2020)
37. Чудаева О. И. Спортивно-оздоровительная деятельность учащихся в структуре современной школы // Всероссийская научно-практическая конференция «Современные направления развития физической культуры, спорта и туризма» Саранск. — 2012. – С.47-65
38. Чумаков М.В. Развитие эмоционально-волевой сферы личности: Учебное пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2012. – 126 с.
39. Шапарь А.В., Перетяцько В.В. Роль и место физической культуры в образовательном процессе // Физическая культура в школе. - 2005. - N-4. - С.28-31

40. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 575 с.

41. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте: учебное пособие / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 239 с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

**Таблица 1- Контрольные нормативы физической подготовки обучающихся 6-го класса**

№	Наименование норматива	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (с)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 1500м.(м), 1000м.(д) (мин.)	7.30	7.50	8.10	5.00	5.30	6.40
3.	Прыжки на скакалке (кол./мин.)	95	85	70	115	105	90
4.	Прыжки в длину с места (см.)	180	170	160	165	155	140
5.	Пресс 30с. (кол.)	23	17	11	21	16	10

**Опросник волевых качеств личности М.В. Чумакова  
(подростковый вариант)**

Инструкция: внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения и отметьте крестиком в бланке Ваш вариант ответа из четырех возможных: “Верно”, “Скорее, верно”, “Скорее, неверно”, “Неверно”. Помните, что в опроснике нет “плохих” и “хороших” ответов, так как речь идет не о Ваших способностях, а об индивидуальных особенностях Вашей личности. Не задумывайтесь над ответом слишком долго, важнее Ваша первая реакция, а не результат длительных рассуждений.

1. Если я присутствую на каком – либо собрании, то, как правило, выступаю.
2. Я немного завидую тем, кто “не лезет за словом в карман”.
3. Я редко обращаюсь к кому- либо за помощью.
4. Я плохо переношу боль.
5. Я скорее пессимист, чем оптимист
6. Я могу быстро сосредоточиться, если нужно.
7. У меня нет четкой цели в жизни.
8. Я не могу про себя сказать, что я человек, легкий на подъем.
9. Мне стоило бы быть более решительным.
10. Даже короткое время мне трудно обходиться без близких мне людей.
11. Обычно у меня получается закончить дело не смотря на трудности.
12. Я веду активный образ жизни.
13. Музыка, шум легко отвлекают меня.
14. Когда я приступаю к делу, я обдумываю все до мелочей.

15. Часто как-то само собой получается, что я оказываюсь в роли лидера.
16. Когда мне отказывают, мне трудно вновь повторить мою просьбу.
17. Я совершенно не могу сидеть без дела.
18. Я не очень собранный человек.
19. Я хорошо знаю, чего хочу.
20. Мне бывает трудно сделать первый шаг.
21. Я не люблю рисковать.
22. Я бы чувствовал себя очень неудобно, если бы мне пришлось ехать одному в дальнюю поездку.
23. Если что-то не получается с первого раза, я вновь и вновь повторяю попытки.
24. У меня часто бывает упадок сил.
25. Мне не трудно концентрировать внимание.
26. Меня не пугают отдаленные цели.
27. Я очень редко опаздываю на работу, учебу, встречи.
28. Я часто вызываюсь отвечать на уроке.
29. Я быстро принимаю решения.
30. Мне нравится научиться чему – либо без посторонней помощи.
31. Я не боюсь надоедать людям повторяющимися просьбами.
32. Отдых - это просто смена деятельности.
33. Я не часто выступаю “зачинщиком” новых начинаний.
34. Я склонен к сомнениям.
35. Мне трудно идти против мнения группы.
36. Я легко поддаюсь панике.
37. В случае неудачи у меня “опускаются руки”
38. Я быстро восстанавливаю силы.
39. Я могу долго работать, не отвлекаясь.
40. Нельзя сказать, что я целеустремленный человек.
41. Я все время выдумываю что-то новое.

- 42 Я часто советуюсь с другими людьми.
- 43.Я не могу долго переносить напряженные физические нагрузки.
- 44.Я – мягкий человек
- 45.Я бы не сказал, что я энергичный человек.
- 46.Действительно, я нередко бываю рассеянным.
- 47.Я знаю, кем я хочу быть в жизни и стремлюсь к этому.
- 48.Нередко мне самому приходится показывать пример окружающим.
- 49.Мне хорошо знакомы мучительные колебания, когда нужно сделать выбор.
- 50.Я могу быть очень настырным.
- 51.Я часто чувствую сонливость днем.
- 52.Я умею ставить себе ясные и четкие цели.
- 53.Я старательно выполняю обязанности по работе, учебе.
- 54.Мне не хватает уверенности в себе.
- 55.Я терпеливо дозваниваюсь, если номер занят.
- 56.Неблагоприятные обстоятельства часто мешают мне закончить начатое.
- 57.Обычно я жизнерадостен и полон сил.
- 58.Не могу долго удерживать внимание, если мне не интересно.
- 59.Как правило, я составляю план на неделю.
- 60.Я сам проявляю инициативу при знакомстве.
- 61.Я могу иногда прогулять учебу, если знаю, что мне это “сойдет с рук”.
- 62.Меня нельзя назвать инициативным человеком.
- 63 Я люблю все делать быстро.
- 64.Я могу долго “стиснув зубы” преодолевать неприятности.
- 65.Я могу долго работать не уставая.
- 66.Если я берусь за дело, то погружаюсь в него целиком и полностью.

67. Я стараюсь расположить дела по степени важности и начинаю с тех, которые

наиболее важны.

68. Я вспыльчивый человек.

69. Про меня можно сказать, что я немного “ветренный”.

70. Я – внушаемый человек.

71. Я умею сдерживать гнев.

72. Я обязательный человек.

73. В целом меня можно назвать терпеливым человеком.

74. Я серьезно отношусь к домашним обязанностям.

75. Люблю решать все сам.

76. Я могу долго выполнять не интересное, но нужное дело.

77. У меня плохо получается скрывать от окружающих, что я расстроен.

78. Я упорно достигаю своих целей.

79. Иногда я не проявляю упорства в учебе, если не получаю поощрения.

80. Я всегда внимательно слушаю, что говорит мой собеседник.

81. Когда я чего-либо не знаю, я всегда признаю это.

82. Я всегда вежлив, даже с неприятными людьми.

83. Я никогда не раздражаюсь, если меня просят об услуге.