

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

Рябко Ирина Михайловна  
Выпускная квалификационная работа

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ  
КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль «Психология образования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой психологии  
к.п.н., доцент Дубовик Е.Ю.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель к.п.н., доцент, Цвелюх  
И.П.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Дата защиты

\_\_\_\_\_  
Обучающийся Рябко И.М.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись )

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты исследования воспитания волевых качеств у подростков, занимающихся каратэ киокушинкай .....	8
1.1. Волевые качества и их значение в спортивной подготовке подростков .....	8
1.2. Структура и общие характеристики волевых качеств .....	12
1.3. Педагогические условия воспитания волевых качеств у подростков, занимающихся каратэ киокушинкай.....	22
Выводы по первой главе.....	24
глава 2. Организация и методы эмпирического исследования волевых качеств у подростков, занимающихся каратэ киокушинкай .....	25
2.1. Результаты констатирующего эксперимента исследования волевых качеств у подростков .....	25
2.2. Реализация педагогических условий воспитания волевых качеств у подростков, занимающихся каратэ киокушинкай .....	29
2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы по исследованию волевых качеств у младших и старших подростков, занимающихся каратэ киокушинкай .....	36
Выводы по второй главе.....	42
Заключение .....	44
Библиографический список .....	47
Приложение .....	53
Приложение А .....	53
Приложение Б.....	54

## ВВЕДЕНИЕ

Современные условия динамичного мира требуют от педагогов осуществлять процесс воспитания так, чтобы растущее поколение, актуализируя волевой потенциал, уверенно достигало поставленные цели и справлялось с жизненными трудностями.

Самосознание у подростка находится в пике развития. Как и во все остальные возрастные этапы, только гораздо острее, в подростковый период у человека меняется жизненная ориентация, осознаются личностные особенности. Развитие самосознания подростка отличается пристальным вниманием и критичностью к собственным достоинствам и недостаткам. Идеальный образ «Я» у подростков складывается из ценимых ими достоинств других людей и ведет к применению волевого усилия, направленного на саморазвитие. [3, с. 21]

Многие в подростковом возрасте начинают заниматься саморазвитием воли, для подражания выбирается объект, обладающий авторитетом и значимостью, обычно это старшие по возрасту товарищи. В совместной с референтной группой деятельности подросток занимается в делами, требующими волевых усилий.

Подростки часто, если даже не делали этого раньше, начинают заниматься спортом, что благоприятствует воспитанию волевых качеств. В спорте они встречаются с большой физической нагрузкой, сталкиваются с риском, с ситуациями, где требуется сила и мужество. Волевые качества личности, сформировавшиеся и закрепившиеся в занятиях спортом, переносятся затем и на другие виды деятельности.

Воля выступает формой психического отражения, проявляющейся в способности к принятию решения, выбору действий с преодолением внутренних затруднений и внешних препятствий.

Достижение успехов в спорте обеспечивается не столько совершенством специальных знаний, умений и навыков, сколько способностью реализовать их в полной мере в экстремальных ситуациях, связанных с наличием дефицита времени, реальной опасности, высокой ответственности. Спортивная практика показывает, что спортсменам в сложных условиях соревнований необходимо регулировать свои психические состояния, мобилизовать дополнительную волевую активность и завоевывать победу. По этой причине очень много времени и усилий в спортивной подготовке уделяется воспитанию воли, что считается одним из самых сложных компонентов психологической подготовки спортсменов.[20, с. 9]

Воспитание волевых качеств эффективно влияет на повышение результативности спортсменов (А.Н. Мартыненко, А.С. Соснин, М.М. Чекиров). Волевая подготовка является одним из главных направлений в воспитании личности представителей подрастающей смены в спорте (К.П. Бакешин, С.Я. Самулкин, Б.Н. Смирнов). Необходимыми предпосылками для плодотворного воспитания волевых качеств выступают психологические возрастные особенности подростка, на что указывают Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, И.С. Кон, В.А. Крутецкий, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский и др. Исследователями отмечается особая благотворная восприимчивость подростков к педагогическому руководству воспитанием воли, т.к. в этом возрасте уже накоплен достаточный опыт морального поведения, пробуждается нравственная потребность в самовоспитании. [2, с. 14]

Наблюдение занятий каратэ киокушинкай показывает (М. Ояма, Д. Миллер), что школьники совершенствуют процесс самовоспитания, развивают эмоциональную сферу, обогащают свои чувства, овладевают умением адекватно оценивать свои и чужие поступки. Волевая активность является одним из основных компонентов учебной тренировки; ее целью и

результатом, ключевым двигателем тренировочного процесса. Воля, выступая в качестве условия и средства процесса самовоспитания, закаляется, направляя потенциальные ресурсы личности спортсмена на преодоление возникающих препятствий в решении задач самовоспитания. Практически, высокий уровень сформированности воли подростка обеспечивает необходимый импульс к началу процесса самовоспитания личности. В киокушинкай одной из стержневых задач является воспитание каждого ученика как активной самостоятельной личности, обладающей высокой нравственностью, способной творчески мыслить и действовать через преодоление.

Дополнительное образование, наряду с общеобразовательным процессом в школе, которой принадлежит ведущая роль во всестороннем развитии личности, имеет особое значение в жизни подростка, в т.ч. детско-юношеские спортивные школы. Во многих секциях функционируют восточные единоборства, где с необходимостью формируются волевые качества спортсменов. Увлеченность восточными единоборствами позволяет подросткам развивать у себя ловкость, быстроту, упорство, силу, терпение. Каждый тренер прилагает много усилий для развития у спортсмена способностей к планированию, постановке жизненно важных целей, формированию умений соотноситься с ценностями общества, проявлять готовность к преодолению трудностей, чувствовать другого.

Таким образом, можно отметить, что результативность воспитания волевых качеств у юных спортсменов зависит от взаимодействия субъектов педагогической системы «ученик – педагог (тренер) – спортивный коллектив». Спецификой такого взаимодействия является воспитание тренером у юных спортсменов диспозиции на развитие устремленности к цели, чувства ответственности перед товарищами и

группой, инициативы. Наличие данных качеств детерминирует развитие и других качеств, в том числе волевых.

Анализ теоретических источников и практики тренерской работы позволил обнаружить противоречие между высокими требованиями к уровню сформированности волевых качеств каратистов в спортивной деятельности и недостаточной разработанностью педагогических условий воспитания волевых качеств у спортсменов младшего подросткового возраста. В связи с недостаточной разработанностью вопросов теории и практики воспитания волевых качеств каратистов-подростков в системе подготовки спортивных резервов сформулирована **проблема исследования:** каковы педагогические условия воспитания волевых качеств подростков, занимающихся каратэ киокушинкай. Поиск решения данной проблемы обусловил выбор темы исследования: «**Педагогические условия воспитания волевых качеств у младших подростков**».

**Цель исследования:** выявить педагогические условия воспитания волевых качеств у младших подростков, занимающихся каратэ киокушинкай.

**Объект исследования:** процесс спортивной подготовки каратистов.

**Предмет исследования:** педагогические условия воспитания волевых качеств у младших подростков, занимающихся каратэ киокушинкай.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть сущность процесса развития волевых качеств в структуре личности подростка.

2. Обосновать результативные формы и методы воспитания волевых качеств личности подростка при занятиях каратэ киокушинкай.

3. Определить педагогические условия воспитания волевых качеств личности подростков, занимающихся каратэ киокушинкай.

**Гипотеза:** воспитание волевых качеств у младших подростков, занимающихся каратэ киокушинкай, будет результативным, если созданы педагогические условия:

- опора на субъективный спортивный опыт, возрастные и индивидуальные особенности личности;
- реализация упражнений с возрастающим уровнем сложности.

**База исследования.** В исследовании приняли участие 30 человек младшего подросткового возраста 11 лет: 15 человек в экспериментальной группе, занимающихся каратэ киокушинкай в Местной спортивной общественной организации «Федерация каратэ Киокушинкай города Красноярск»; 15 человек в контрольную группу выделены школьники того же возраста, не занимающиеся спортом, посещающие только уроки физкультуры. Всего 30 подростков.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы для проведения семинаров с тренерами спортивных школ и секций. Полученные теоретические и эмпирические материалы могут быть использованы в педагогической и психологической практике при работе со спортсменами подросткового возраста.

**Структура** дипломной работы определяется поставленной целью и задачами, и состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ**

## **1.1. Волевые качества и их значение в спортивной подготовке подростков**

Подростки, занимающиеся каратэ киокушинкай, не только имеют шанс попробовать свои силы в спортивной борьбе, но и определить свои сильные и слабые стороны. На тренировках ученикам приходится преодолевать значительные трудности, испытывать физическое напряжение, бороться с болью. Достижение высоких результатов в спорте у подростков зависит от того, насколько развита их воля.

Цель занятий каратэ киокушинкай – формирование физически здоровой, творчески активной личности, включенной в постоянный процесс самосовершенствования, разностороннего развития и проявления своих способностей; отдающей предпочтение волевым, нравственным и эстетическим ценностям.[18, с. 4]

Проявление волевого поведения проявляется в сознательно направленной деятельности, когда стоит цель и предстоит борьба за ее достижение с преодолением трудностей и приложением к этому значительных волевых усилий.

Подросток, занимающийся каратэ киокушинкай, осуществляет волевое действие и противостоит власти импульсивных желаний и непосредственно испытываемых потребностей: для волевого акта характерно не переживание «я хочу», а переживание «надо», «я должен», «я могу». [23, с. 31]



Существуют простые и сложные волевые действия. Простые волевые действия осуществляются почти автоматически. К сложным волевым действиям относят действия, предвосхищающие их следствия: осознание мотивов (побуждений), принятие решения, импульс к его осуществлению. Примером сложного волевого действия является поступок, совершаемый в ситуации, где имеются явное активное сопротивление, повышенная опасность для субъекта и окружающих, неопределенность обстановки, дефицит времени и информации для выбора, риск ошибочных действий. [39, с. 16]

Строгое выполнение спортивного режима способствует воспитанию волевых качеств. К спортивному режиму относятся: неукоснительная реализация программы тренировок, команд и установок тренера, создание дополнительных трудностей в процессе тренировки, применение метода соревнований. Дополнительными трудностями в тренировочных занятиях при воспитании волевых качеств – настойчивости, выдержки, устойчивости к преодолению тяжелых ощущений – выступают упражнения с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (заранее об упражнении не сообщается). Тренировки в непривычных условиях и упражнения с препятствиями повышают устойчивость в воспитании уверенности. Соблюдение заданной скорости или темпа на тренировке при сбивающих факторах – способствует воспитанию стойкости и самообладания. [40, с.42]

Воспитание бойцовских качеств и воли к победе – обеспечивают конкурентоспособность в тренировочных занятиях и соревнованиях. Слабовольные люди, как показывают наблюдения, не могут организовать свою работу и отдых, берутся то за одно, то за другое дело, и ни одно не доводят до финиша. Волевой человек – хозяин своего времени. Он организует свое время и деятельность разумно, поведение собранное и целеустремленное, не торопясь выполняет намеченное. [24, с. 19]

К основным волевым качествам спортсмена относятся: целеустремленность, упорство, терпимость, дисциплинированность, инициативность, решительность, смелость, самостоятельность, выдержка, мужество.

Мужество – личностное качество, проявляющееся в способности действовать решительно и сообразно цели в сложной и опасной обстановке.

Решительность – способность принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения.

Самостоятельность – способность не поддаваться воздействию различных факторов, отвлекающих от достижения цели; способность критически оценивать рекомендации других, действовать, основываясь на своих взглядах и убеждениях.

Смелость – способность преодолеть страх и идти на риск ради достижения цели. Побороть чувство страха помогают упражнения, связанные с риском (сложные кувырки, прыжки через препятствия и др.), а также поединки с более сильными партнерами, разбивание твердых предметов.

Инициативность – способность предпринимать действия и совершать поступки по собственному почину, проявлять творчество.

Дисциплинированность – сознательное волевое подчинение поведения принятым установленному порядку, правилам, нормам.

Выдержка – умение затормозить или отменить действия, чувства, мысли, мешающие осуществлению принятого решения. [39, с. 9]

Каратисту волевые качества необходимы все в совокупности, и потому в содержании подготовки необходимо всестороннее воспитание.

«Тренеру при обсуждении подготовки перед соревнованиями не следует преувеличивать достоинства ученика, однако желательно постоянно напоминать юным спортсменам, что каждый способен победить

любого из соперников, ведь у каждого есть и слабые и сильные места, которыми надо уметь воспользоваться», – считает В.Ю. Микрюков [40, с. 97]. Д. Карнеги отмечает: «В битвах жизни не всегда побеждает самый сильный или самый быстрый, но рано или поздно тот, кто побеждает, оказывается тем, кто считал себя на это способным». [23, 18]

На тренировочных занятиях неуверенному, нерешительному, безынициативному ученику полезно поставить в спарринг хорошо подготовленным и психологически устойчивым учеником. Продуктивно будет тренировка в этом случае, когда подготовленный ученик будет работать на своего партнера, чтобы партнер почувствовал уверенность в своих силах и себе. Но надо быть внимательным, и проследить в дальнейшем, чтобы уверенность не подменилась самоуверенностью. Самоуверенность приводит к потере бдительности, самоуспокоению, ослаблению внимания, что очень плохо для спортсмена.

На занятиях каратэ киокушинкай очень часто присутствует шаблонность, что мешает для продуктивной деятельности. Взрослые, накопившие за свою жизнь много шаблонов, могут заменить их или трансформировать, подросток на это не способен пока. Тренеру подростка необходимо использовать много специальных упражнений для формирования новых типов движения. Неправильные шаблоны моментально становятся устойчивыми, а если выработался шаблон, то движение перестает быть контролируемым, и значит, осознанным. Отучить юного спортсмена от неправильного движения, которое перестает быть осознанным и становится привычным, – очень трудно.

Все базовые движения заучиваются дозированно, по частям, в определенной последовательности, с промежуточными фазами и контролем. Специальные упражнения, повторенные многократно, синхронизируют работу всех частей тела. Для подростков всегда особенно сложным является волевой контроль движений периферийных частей тела:

кистей рук и ступней ног. У многих подростков руки от запястий до кончиков пальцев и ноги ниже голени существуют как бы сами по себе, им нужно научиться чувствовать эти мышцы и произвольно управлять ими. Тренеру необходимо внимательно относиться к большинству базовых техник, так как многие ученики выполняют их неправильно.

Спортсмен должен понимать, что есть схема выполнения движений, и есть конкретные, зависящие от ситуации, варианты движений. Такой же подход должен вырабатываться у подростков и по отношению к ката (специализированным формализованным упражнениям), которые ни в коем случае нельзя считать шаблоном, скорее их можно сравнить с иероглифами, ведь иероглиф – это символ, заключающий в себе несколько смысловых слоев. Точно так же множество смысловых слоев – способов трактовки и применения – имеет каждая ката. Не осваивая каратэ определённое количество лет и не приспособив все ката к своему телу и разуму, невозможно научиться исполнять их правильно, т.е. осмысленно и технически грамотно. В основе исполнения ката стоит понимание, что ката в каратэ – это ... метод обучения биодинамическим принципам каратэ, пластике и ритму. Несмотря на то, что каратэ никак нельзя отнести к простым вещам, заниматься подросткам стилевым каратэ можно, нужно и полезно. [12, с.32]

Занятия каратэ формирует характер ребенка, дает ему уверенность в себе. Подросток, занимающийся каратэ, понимает, что добиться уважения окружающих можно только трудом.

## 1.2. Структура и общие характеристики волевых качеств

Для любого произвольного действия в совершенстве необходимо хоть минимальное волевое усилие. Мышечные усилия отличаются от

волевых. Но необходимо заметить, что при волевом усилии имеются и мускульные движения. Мускульные движения – не главное в волевом усилии. В волевых усилиях всегда присутствует сознательный характер. Для понимания, как работают волевые усилия, нужно прожить волевой акт с препятствиями. Увидим, что интенсивность волевых усилий прямо пропорциональна затруднениям, которые необходимо преодолевать [16, с. 44]

Переживается волевое усилие как особое внутреннее состояние, связанное с преодолением трудности. Волевые усилия без наличия трудности не может проявляться. Подросток, не встречающий никаких в жизни препятствий, не имеет опыта состояний усилий. Уровень волевых усилий характеризуется трудностями, которые необходимо преодолевать с их помощью.

В кататэ волевые усилия разнообразны по своему характеру и уровню. Физические упражнения в основном связаны с волевыми усилиями. Спортсменов к этим усилиям побуждает выполнение физических упражнений, которые превышают мышечное напряжения. Совершаются физические упражнения в разнообразных условиях и когда надо. Бывает, что упражнения часто повторяются, они многочисленны, но незначительны по своей интенсивности, впоследствии это оказывает большое влияние на формирование способностей спортсмена к трате волевых усилий. Необходимо быть внимательным на всех учебных и тренировочных занятиях. Необходимо отметить, что есть упражнения по воспитанию способностей каратистов к волевым усилиям. Например, борьба с отвлечением внимания, когда внешние раздражители, пытаются полностью заполнить собой сознание и отвлекают от данной работы.

Тренер постоянно контролирует на тренировочных занятиях трудность данных задач, тем самым воспитывая у юных спортсменов способность к волевым усилиям. [26, с. 45]

Юным спортсменам необходимо также предпринимать волевые усилия при утомлении и чувстве усталости. В данном обстоятельстве волевой акт направляют на преодоление мышечной инертности, спортсмены очень часто не придают значения ощущениям боли в мышцах.

Строгий спортивный режим непосредственно воспитывает волевые усилия. Очень сложно соблюдать полностью спортивный режим в начальном этапе тренировки, так как нет привычки приступать к определенному занятию в точно установленное время и интенсивно работать все время, выделенное для тренировки. В этом случае необходимы волевые усилия. Но адаптация к режиму проходит благополучно благодаря тренеру. Тренер дает различные формы сменных занятий и детальную дозировку, скорость работы, ее продолжительность. Спортивный режим благодаря опытному тренеру воспитывает у подростка способность к волевым усилиям.

В каратэ киокушинкай существуют определенные тренировки с преодолением опасности и риска. Это тематический комплекс в каратэ. Особенность таких тренировок в сильной эмоциональной насыщенности, так как они устремлены на борьбу с негативными эмоциональными состояниями, например страхом, робостью, смущением, растерянностью и пр. [18, с. 57]

Можно сделать следующие выводы.

Для подростка очень важно осмысливать процесс выполнения спортивных заданий. Юный спортсмен, осознавая задания, понимает, что данное упражнение требует большой силы воли.

Для достижения понимания подростком процесса обучения каратэ необходимо присутствие у него:

- контроля внимания;
- контроля своих действий;
- согласованности с действиями тренера;

- понятийного аппарата;
- волевого контроля или управления намерением (достигается воспитанием и самовоспитанием).

Когда тренировочный процесс воспринимается целостно, он вызывает яркие впечатления, – это отлично. К этому необходимо понимание взаимосвязей, анализ и синтез. Подростку необходимо уметь концентрироваться, сосредотачиваться для целостного восприятия и осмысления тренировочного процесса. Обучаемость юных спортсменов формируется в тренировочном процессе. В период тренировки подростки проявляют волевые качества в разных трудных ситуациях.

Разнообразные волевые качества присутствуют в тренировочном процессе, но при этом вопрос конкретного набора этих качеств остается весьма неопределенным, что вынуждает некоторых ученых испытывать сомнения в их действительном существовании. [23, с. 67]

Волевые качества – это особенности регуляции воли, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности. [26, с. 72]

Желание, намерение, воля – суть состояния сознания, знакомые каждому, но не поддающиеся какому-либо определению. Единственные цели наших хотений, которые мы осуществляем непосредственно здесь и сейчас, – это движение нашего тела. Данный факт очевиден и потому не нуждается в примерах, поэтому мы можем принять за точку отсчета нашего исследования воли положение, что единственные непосредственные внешние проявления – это телесные движения. [38, с. 64]

Рассмотрим механизм, с помощью которого совершаются движения волевые. Волевой акт – это произвольная функция организма. Волевые движения представляют производную функцию организма.

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности направлена, прежде всего, на преодоление внутренних трудностей, – это власть над собой, над своими чувствами, действиями. Известно, что у разных людей эта власть выражена в разной степени. Сознание фиксирует огромный спектр индивидуальных особенностей воли, различающихся по интенсивности своих проявлений, характеризующихся на одном полюсе как сила воли, а на другом – как ее слабость. Понятие воли имеет в психологии множество дефиниций. Мы полагаем, что воля – это способность человека прилагать усилия в стремлении достигать сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия.

Умение владеть своим поведением – важное качество зрелого человека. «Мы только тогда можем говорить о формировании личности, – писал Л.С. Выготский, – когда имеется налицо овладение собственным поведением». [32, с. 87]

Волевым актом называют действия или процессы, подчиненные цели. Под целью мы понимаем образ предполагаемого осознаваемого результата, к которому должно привести действие или деятельность как процесс. Процессы разделяют на два типа: произвольные (к ним относятся автоматические, инстинктивные, импульсивные действия, т.е. действия по прямому побуждению, действия под влиянием аффекта, страсти) и преднамеренные, произвольные, т.е. подчиненные цели.

П.А. Рудик (1962) отмечает, что «... изучение структурных особенностей волевых качеств личности имеет своим следствием научное психологическое обоснование средств и методов воспитания этих качеств. Вне такого психологического изучения методика волевого воспитания приобретает грубо эмпирически характер и нередко приводит к результатам, противоположным тем целям, которые ставил перед собой воспитатель».



Как и любые качества личности, волевые качества имеют горизонтальную и вертикальную структуру. [41, с. 67]

Горизонтальную структуру образуют задатки, в роли которых выступают типологические особенности свойств нервной системы. А.П. Рудик, полагает, что «... положительными волевыми качествами (смелость, решительность, стойкость и др.) обычно обладают спортсмены с сильной, уравновешенной и подвижной нервной системой, в то время как отрицательные волевые качества (нерешительность, слабоволие, страх) имеют в своей основе структурные особенности слабой нервной системы». [28, с. 57] Однако, это утверждение не совсем верно.

Установлено [17], что низкий уровень смелости (боязливость) связан с комплексом типологических особенностей: слабой нервной системой, преобладанием торможения по «внешнему» балансу, подвижностью торможения. Среди представителей видов спорта, связанных с переживанием страха и отсутствием страховки (прыжки в воду, прыжки с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина), почти нет спортсменов с данной типологической триадой.

Высокий уровень решительности связан с подвижностью возбуждения и с преобладанием возбуждения по «внешнему» и «внутреннему» балансу нервных процессов, а в опасной ситуации – и с сильной нервной системой. Кроме того, высокая степень решительности отмечается у лиц с низким уровнем нейротизма.

Высокая степень терпеливости связана с инертностью возбуждения, с преобладанием торможения по «внешнему» балансу и возбуждением по «внутреннему» балансу, с сильной нервной системой.

Таким образом, у каждого волевого качества своя психофизиологическая структура, которая в одних компонентах может совпадать у разных волевых качеств, а в других – расходиться.

Все волевые качества имеют сходную вертикальную структуру. Сходство проявляется в том, что каждое волевое качество представляет собой как бы трехслойный пирог. Внизу лежат природные задатки – нейродинамические особенности, на которые накладывается второй слой – волевое усилие, которое инициируется и стимулируется образующими третий слой социальными и личностными факторами – мотивационной сферой, и прежде всего принципами нравственности. От того, насколько у человека выражена сила потребности, желания, насколько он развит в нравственном отношении, во многом зависит степень выраженности каждого волевого качества. [17, с. 58]

В каждом волевом качестве роль вертикальных компонентов может быть различной. Изучая степени выраженности ряда «родственных» волевых качеств (терпения, упорства и настойчивости) Е.К. Фещенко выявил, что *терпеливость* в большей степени определена природными задатками – типологическими свойствами нервной системы, по некоторым данным – и биохимическими характеристиками работы организма; *настойчивость* – в большей мере обусловлена мотивацией, в частности, потребностью достижения. *Упорство* занимает промежуточное положение, и для появления этого волевого качества одинаково важно как то, так и другое. [16, с. 87]

Отметим свойства, присущие воле в целом: широта, сила и устойчивость. Широта или узость волевого качества можно определить, зафиксировав количество деятельностей, в которых данное качество отчетливо проявляется. Главным признаком устойчивости волевого качества является стабильность проявления волевого усилия в однотипных ситуациях. У разных людей указанные соотношения могут быть различными.

Под влиянием предъявляемых к младшему подростковому возрасту требований начинается усиленное самовоспитание терпения и выдержки как основы дисциплинированного поведения.

Исследования (Е.И. Игнатьева, В.И. Селиванова и др.) показали, что у школьников 1–3-го классов заметно растет умение проявлять волевые усилия, что наглядно обнаруживается в их умственной деятельности: формируются произвольные умственные действия, намеренное запоминание и припоминание учебного материала, произвольное внимание, направленное и устойчивое наблюдение, упорство в решении мыслительных задач. [22, с. 73]

Если в 1-м и 2-м классах школьники совершают волевые действия в основном по указанию взрослых, в том числе и педагога, то уже к 3-му классу они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Если необходимо воздержаться от какого-либо действия, дети самостоятельно могут создавать условия, исключая привлекательные действия, например, отворачиваются, чтобы не смотреть на интересные картинки, запрещенные для рассматривания (Ш.Н. Чхартишвили), или начинают другое дело. Самостимуляция в этом возрасте применяется достаточно широко, но в преобладающем большинстве случаев она диффузная, не подкреплена нравственными принципами.

Школьник может проявить настойчивость в спортивной деятельности только при наличии интереса. У детей в младшем подростковом возрасте еще не развиты достаточной силы волевые механизмы, способные побороть влияние мешающих сильных эмоций и внешних воздействий. Нередко школьники младших классов проявляют волевые усилия лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других (А.И. Высоцкий), что помогает им заслужить расположение к себе взрослых, в том числе педагога.

У младших подростков в определенной степени развита и самостоятельность. Однако она чаще всего проявляется импульсивно вследствие возникающих у них эмоций и желаний, а не в результате критического осмысления ситуации и своей роли в ней. [17, с. 92]

Проявление упрямства младшие подростки принимают за проявление упорства и настойчивости. Отметим проявление уже в 3-м классе высокого уровня такого волевого качества, как решительность, которая в определенной мере может быть связана со все еще достаточно высокой в этом возрасте импульсивностью.

На проявление смелости влияет во многом обстоятельство: находится ребенок в группе сверстников или ему приходится проявлять смелость одному.

У младших подростков растет выдержка, формируется умение сдерживать свои чувства. Закрепляется выдержка в младшем школьном возрасте, когда правила поведения в школе начинают регламентировать поведение детей.

Упорство у младших школьников развито еще слабо, даже у третьеклассников. Мальчики проявляют упорство в подвижных играх, физической работе, но у них может не хватать его при выполнении домашнего задания или для того, чтобы дисциплинированно вести себя на уроках.

Развитие произвольных движений делает возможными первые разумные, собственно волевые действия ребенка, направленные на осуществление какого-нибудь желания, на достижение цели.

В старшем подростковом возрасте, как отмечает А.И. Высоккий, происходит значительная трансформация структуры волевой активности. В отличие от школьников младших классов, старшие подростки чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). Однако волевая сфера подростков весьма

противоречива, что связано с тем, что при его значительно возросшей общей активности механизмы волевой регуляции еще недостаточно сформированы.

Внешние стимуляторы (воспитательные воздействия и пр.) в силу критичности подростков, их стремления к автономности и независимости воспринимаются иначе, чем в младшем школьном возрасте, и поэтому не всегда вызывают соответствующую волевою активность. Настойчивость проявляется только в интересном подростку деле.

Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно изменяет нейродинамику (увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения), что также приводит к изменению волевой сферы. Преобладание возбуждения над торможением затрудняет применение запрещающих санкций, основанных на положениях морали, снижается выдержка, самообладание. [23, с. 57]

Возрастает смелость, которая в этот период достигает наивысшего проявления. Например, под влиянием патриотических чувств подростки могут совершить даже героический поступок.

В то же время подростки 11–14 лет переоценивают уровень развития у себя волевых качеств, особенно терпеливости и энергичности. У школьников 12 лет наблюдается дисгармония в развитии основных волевых качеств, но уже в 13 лет появляется некоторая гармония. В 15 лет подростки в целом адекватно оценивают развитие у себя основных волевых качеств; их самооценка и оценка со стороны группы все больше совпадают, но они склонны переоценивать свою настойчивость, самостоятельность, целеустремленность. [6, с. 62]

### 1.3. Педагогические условия воспитания волевых качеств у подростков, занимающихся каратэ киокушинкай

Психологи в спорте разработали серию методик и средств успешного решения вопросов психогигиены в типичных ситуациях, включающих как вмешательство извне (гетерорегуляцию), так и саморегуляцию. Решение задач психорегуляции осложняется, как правило, наличием особых фаз в динамике этих состояний. Например, нарастание усталости проходит фазы: апатии, повышенной возбудимости и функциональных расстройств (вплоть до заболеваний).

Коррекция динамики усталости в самом общем виде сводится к назначению щадящего режима нагрузок, поскольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувствительностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся как нормальные или малозначимые.

В качестве дополнительных средств психогигиены усталости могут быть использованы: смена деятельности, строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха, внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний, обучение спортсменов рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований, а также электроанальгезия, электронаркоз, специальные аудио- и видеозаписи картин природы.

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, а также с устранением объективных причин стрессового состояния.

Выделяют две принципиально различные ситуации, в которых необходимо снятие избыточного психического напряжения: ситуация перед стартом и избыточное волнение по ходу соревнования. Предстартовая лихорадка может быть обусловлена следующими

причинами: непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразной индукцией нервозностью другого спортсмена или команды и т.п. В этом случае спортсмен может рассчитывать на помощь извне. Во втором случае спортсмен должен полагаться на собственные возможности.

Средства, которые используются для снятия предстартового избыточного психического напряжения, носят успокаивающий характер. Наибольшей эффективности обладает сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии, которая чаще всего играет роль отвлекающего фактора. Крайнее безразличие – предстартовая апатия – после избыточного возбуждения встречается редко, хотя и не исключается полностью. При проявлении избыточного психического напряжения в процессе соревнования основная роль отводится средствам саморегуляции; эффект зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований в каждом конкретном виде спорта.

Состояние фрустрации – психическое состояние, вызываемое неожиданным появлением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Стратегия преодоления фрустрации состоит в быстром переходе от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Ключевое место в регуляции психических состояний спортсменов занимают средства саморегуляции. Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание.

Успешному устранению фрустрации способствует снижение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах, для этих задач используется самовнушение и самоубеждение.

## Выводы по первой главе

Волевая подготовка играет большую роль в жизни каратистов. В основе волевой подготовки воспитание личности подростка-каратиста, способного проявлять бойцовские качества, обладающего значительным психофизическим потенциалом, умеющего творчески и с желанием вести работу для выхода на более высокий уровень мастерства, а в итоге – для достижения цели. Работа тренера в воспитании воли очень важна и ответственна, так как в работе с подростками происходит воспитание и формирование характера спортсмена в целом. Тренеру для эффективной работы необходимо знать индивидуальные особенности ученика. Сложность работы тренера с младшими подростками заключается в возрастной категории учеников. Задача тренера состоит в том, чтобы подросток после неудачных тренировок или соревнований продолжал интенсивно работать над собой, тренироваться и стремиться победить.

Сегодня принято разделять волевою подготовку спортсмена на два этапа: этап общей подготовки и этап подготовки к соревнованиям. Итогом волевой подготовки подростка-каратиста должно стать состояние психологической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизации спортсмена, отдаче всех сил для достижения высоких результатов в соревнованиях.

Таким образом, мы можем предположить, что воспитание волевых качеств у младших подростков будет результативным, если созданы следующие педагогические условия:

- опора на субъективный спортивный опыт, возрастные и индивидуальные особенности личности;
- реализация упражнений с возрастающим уровнем сложности.



## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ**

### **2.1. Результаты констатирующего эксперимента исследования волевых качеств у подростков**

Первый этап посвящен решению задачи выявления взаимодействия компонентов волевых качеств, определения средств и способов педагогического управления процессом воспитания воли.

В исследовании волевых качеств участвовали спортсмены 11 лет, занимающиеся каратэ киокушинкай; в контрольную группу выделены школьники того же возраста, не занимающиеся спортом, посещающие только уроки физкультуры. Всего 30 человек, по 15 подростков в каждой группе.

Исследование проводилось при помощи следующих методик.

Методики для оценки и самооценки волевых качеств

Тест «Самооценка силы воли», описан Н.Н. Обозовым, предназначен для обобщенной характеристики проявления силы воли. Данная методика представляет собой опросник, содержащий 15 вопросов (Приложение А).

На приведенные 15 вопросов можно ответить «да» – 2 балла, «не знаю» или «случается» – 1 балл, «нет» – 0 баллов.

Подсчитывается сумма баллов:

0–12 баллов – «сила воли» слабая;

13–21 баллов – «сила воли» средняя;

22–30 баллов – «сила воли» большая.

Результаты обследования занесены в таблицу 1.

Опросник для самооценки терпимости.

Методика разработана Е.П. Ильиным и Е.К. Фещенко. Данная методика представляет собой опросник, содержащий 18 вопросов. (Приложение А).

На приведенные вопросы можно отвечать, если согласны «+», если не согласны «-».

Подсчитывается общая сумма баллов. Оценка терпеливости низкая, если отвечающий набирает до 6 баллов включительно, и высокая, если отвечающий набирает 12 баллов и больше.

Результаты обследования занесены в таблицу 1.

Опросник для оценки упорства

Методика разработана Е.П. Ильиным и Е.К. Фещенко. Это опросник, содержащий 18 вопросов. (Приложение 1).

Предлагается ряд ситуаций. В инструкции просьба представить себя в этих ситуациях и оценить, насколько они характерны. На приведенные вопросы можно отвечать, если согласны «+», если не согласны «-».

Подсчитывается общая сумма баллов. Оценка упорства низкая, если отвечающий набирает до 6 баллов включительно, и высокая, если отвечающий набирает 12 баллов и больше.

Результаты исследования занесены в таблицу 1.

Опросник для оценки настойчивости

Методика разработана Е.П. Ильиным и Е.К. Фещенко. Данная методика представляет собой опросник, содержащий 18 вопросов. (Приложение 1).

В инструкции также содержится просьба представить себя в этих ситуациях и оценить, насколько они характерны. На приведенные вопросы можно отвечать, если согласны «+», если не согласны «-».

Подсчитывается общая сумма баллов. Оценка настойчивости низкая, если отвечающий набирает до 6 баллов включительно, и высокая, если отвечающий набирает 12 баллов и больше.

Чем больше у обследованного выражена самооценка настойчивости, свидетельствующая о его склонности доводить начатое дело до конца, тем выше степень усилий волевых качеств, прилагаемых к достижению.

Результаты обследования отражены в таблице 1.

Таблица 1 – *Результаты диагностики волевых качеств младших подростков до эксперимента, ЭГ*

Экспериментальная группа				
	Упорство Е.П. Ильин и Е.К. Фещенко	Терпимость Е.П. Ильин и Е.К. Фещенко	Настойчивость Е.П. Ильин и Е.К. Фещенко	Самооценка силы воли Н.Н. Обозов
Низкий	0%	0%	0%	0%
Средний	10,3%	12,1%	10,2%	17,5%
Высокий	18,6%	17,1%	16,3%	27,6%

Результаты диагностики экспериментальной группы показали, что подростки, занимающиеся профессиональным видом спортом каратэ киокушинкай, показали до эксперимента хорошие результаты по упорству, где процентное соотношение на высоком уровне составляет 18,6%, на среднем 10,3% , на низком уровне 0%.

Терпимость у большинства подростков наблюдается на высоком уровне 17,1%, на среднем уровне составляет 12,1%, что показывает хорошие результаты до эксперимента, и возможность в дальнейшей работе повысить их для достижения лучших спортивных достижений.

Настойчивость у данной группы подростков показала хорошие результаты. Высокий уровень только у 16,3%, показывает, что для улучшения спортивных результатов необходимо повысить настойчивость. На среднем уровне количество обследованных составляет 10,2%, что свидетельствует: юным спортсменам часто тяжело самостоятельно повысить данное волевое качество. Низкий уровень составляет 0%.

Самооценка силы воли на высоком уровне у 27,6%, что показывает хорошую мотивацию для дальнейших спортивных результатов у

большинства подростков данной группы. Средний уровень у 17,5%. Низкий уровень 0%.

Таблица 2 – *Результаты диагностики волевых качеств младших подростков до эксперимента, КГ*

Контрольная группа				
Уровни	Упорство Е.П. Ильин и Е.К. Фещенко	Терпимость Е.П. Ильин и Е.К. Фещенко	Настойчивость Е.П. Ильин и Е.К. Фещенко	Самооценка силы воли Н.Н. Обозов
Низкий	1,8%	2,7%	0%	4,8%
Средний	12%	8,7%	12,4%	18,6%
Высокий	11,2%	9,3%	12%	16,5%

Результаты диагностики показали, что уровень упорства, терпимости, настойчивости, силы воли у экспериментальной группы младших подростков выше, чем у контрольной группы младших подростков. Мотивация к формированию волевых качеств младших подростков, занимающихся каратэ киокушинкай, тоже выше. Однако, и в том, и в другом случае, значимых различий не установлено.

Таблица 3 – *Результаты расчета статистически достоверных различий по критерию Манна-Уитни между экспериментальной и контрольной группой до эксперимента*

качества	ЭГ до эксперимента	КГ до эксперимента	Uэмп	Укрит
Упорство	56	72	25	
Терпимость	56	72	71	
Настойчивость	56	72	91,5	
Сила воли	56	72	60	

Полученное эмпирическое значение упорство  $U_{эмп} = 25$  находится в зоне значимости. Эмпирическое значение терпимости  $U_{эмп} = 71$  находится в зоне неопределенности. Эмпирическое значение надежности  $U = 91,5$  находится в зоне незначимости, следовательно, настойчивость

незначительно выше, чем у контрольной группы. Значение эмпирическое силы были  $U_{\text{эмп}} = 60$  и находится в зоне незначимости.

## 2.2. Реализация педагогических условий воспитания волевых качеств у подростков, занимающихся каратэ киокушинкай

Второй этап эмпирического исследования – опытно-экспериментальная работа по воспитанию волевых качеств личности подростков: дисциплинированности, упорства, настойчивости, решительности, смелости, мужества, готовности к преодолению объективных и субъективных трудностей и препятствий, а также самооценки силы воли.

Задачи волевой подготовки органически сливаются с задачами полноценной мотивации поведения каратиста, формирования нравственных и интеллектуальных основ спортивной деятельности в их практическом аспекте, что составляет неотъемлемую часть нравственного и интеллектуального воспитания каратиста и одновременно наиважнейшую сторону его волевой подготовки – морально-волевым и интеллектуально-волевым воспитанием.

Волевые качества, развитые в соответствии с особенностями спортивной деятельности и ставшие чертами личности подростка, детерминируют в комплексе важнейшие свойства «спортивного характера»: способность к предельной мобилизации и сосредоточению, волю к победе, эмоциональную и общую психическую устойчивость уверенность в себе и своих силах. В единстве с этими свойствами воспитываются и такие черты характера подростка, как

дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие. [39, с. 15]

Поскольку воспитание волевых качеств имеет своей материальной предпосылкой совершенствование двигательных навыков и умений, физических способностей в целом, – практические задачи волевой подготовки каратиста решаются на основе его физической, технической и тактической подготовки.

Главное условие воспитания воли – преодоление трудностей. Причем, трудности должны преодолеваются систематически, а не от случая к случаю; они должны нарастать, однако степень возрастания трудностей не должна исключать возможность их преодоления. Закономерности процесса совершенствования спортсмена ставят каратиста перед необходимостью преодолевать трудности, связанные с систематическими тренировочными нагрузками, что требует их оптимального увеличения. Система усложняющихся тренировочных нагрузок представляет, таким образом, и систему факторов развития воли. [25, с. 53]

В подготовке каратистов разграничивают две категории трудностей: объективные и субъективные.

К специфичным объективным трудностям в каратэ относят трудности, связанные с овладением техническими приемами, увеличением скорости реакции, силы, выносливости, с неуклонным соблюдением этикета додзё в зале и в повседневной жизни. Волевая подготовка, направленная на преодоление объективных трудностей, идентична для всех спортсменов. Объективные трудности, общие для всех каратистов, можно дифференцировать по степени трудности в зависимости от пола, возраста и уровня мастерства. Эти особенности необходимо учитывать при составлении классификационных программ по каратэ и при проведении занятий с различным контингентом занимающихся. [20, с. 64]

Субъективные трудности выражаются в личном отношении ученика к упражнениям, к условиям их выполнения, поэтому необходимо воспитывать волю к преодолению трудностей на основе тщательного учета индивидуальных особенностей спортсмена и его личного опыта.

Неуспешное выполнение базовой техники на тренировках и соревнованиях (травмы, падения, неоднократные проигрыши и др.) у некоторых каратистов сопровождается сильным эмоциональным переживанием, в связи с чем возникают астенические эмоции: боязнь противника, чувство страха перед выполнением отдельных упражнений, неуверенность в своих силах. [16, с. 28]

Не всем удастся преодолеть возникающие трудности. Подростки со слабой волей не выдерживают постоянного напряжения, уходят из секций. В ходе тренировок необходимо применять разные формы стимуляции: поощрение и наказание, похвалу и принуждение, – в каратэ их достаточно много. Нужно убедить ученика в том, что поражения и разочарования в преодолении трудностей неизбежны, но необходимы для дальнейшего совершенствования мастерства. [28, с. 36] Преодолевая страх, исправляя с помощью тренера свои недостатки, ученик сможет обрести уверенность в своих силах.

Практической основой методики волевой подготовки в додзё являются следующие методы и приемы.

А) регулярное приучение учеников к обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок. Привычка доводить любое дело до конца, быть обязательным формируется в тренировке через неотступное выполнение системы тренировочных заданий, продуманно спланированных и принятых в качестве конкретной программы действий. Если задание разумно и посильно, законом для ученика должно быть обязательное его выполнение.

Ученик должен быть убежден (а тренер призван обеспечить это), что к высотам мастерства нет легких путей, и что высоты эти становятся тем ближе, чем выше степень усилий, прилагаемых к их достижению. Задачи волевой подготовки здесь вплотную связаны с задачей воспитания трудолюбия. [40, с. 83]

Воспитанию привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей во многом способствуют деловой стиль организации занятий, четко регламентированный режим тренировочной работы, личный пример ответственного отношения к делу, постоянно подаваемый тренером, сформированные в спортивном коллективе традиции, безусловное выполнение добровольно взятых на себя обязательств.

Б) системное введение дополнительных трудностей. Для направленного воздействия на воспитание волевых качеств каратиста необходимо дополнительно создавать трудные ситуации, требующие проявления воли, особенно в периоды, когда он достаточно хорошо адаптировался к очередным тренировочным нагрузкам.

Чем значительнее трудность, тем тщательнее должна быть подготовка к ее преодолению. Особенно скрупулезно разработанной методики требует преодоление трудностей, связанных с «психическим барьером», закрепленным неудачными попытками в прошлом.

В) использование соревновательных отношений. Первоочередное значение соревновательного метода в формировании черт спортивного характера обусловлено тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности (стремления к первенству, установки на достижения). Он приводит в действие мобилизующую силу специфических межличностных отношений, присущих спорту, ставит спортсмена перед необходимостью предельного выражения своих



возможностей и требует одновременно с этим способности владеть собой в самых сложных ситуациях.

Только регулярное участие в соревнованиях и систематическое использование конкурентных начал при организации тренировочных занятий могут быть постоянно действующими факторами воспитания характера спортсмена. [40, с. 92]

По мере адаптации спортсмена к соревновательным нагрузкам и ситуациям роль соревновательного метода в волевой подготовке не уменьшается при условии, что степень требований, предъявляемых к волевым качествам, возрастает. Это достигается введением дополнительных трудностей в тренировочные формы состязаний, ростом числа и частоты соревнований, повышением степени ответственности соревнований и варьированием их условий.

Самым серьезным испытанием волевых качеств спортсмена являются официальные соревнования высшего ранга, особенно значимые как в личном, так и в общественном отношении.

Г) последовательное усиление функций самовоспитания. Воспитание воли невозможно без способности активного и целеустремленного управления собой, своими устремлениями, действиями, поступками. Высшим выражением является самовоспитание. [22, с. 47]

Самовоспитание воли предполагает осмысление спортсменом сути спортивной деятельности и самопознание. Направляющая роль тренера состоит в том, чтобы создать условия для последовательного повышения степени самостоятельной активности, инициативы ученика в решении задач совершенствования спортивного мастерства; чтобы вооружать его знаниями, умениями и навыками, необходимыми для полноценного самовоспитания, и ненавязчиво контролировать результаты их усвоения. [20, с. 67]

Практическими средствами и способами самовоспитания воли служат:

- неотступное соблюдение общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности;
- самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к безусловному выполнению тренировочной программы;
- саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и подобных им методов и приемов;
- постоянный самоконтроль. [40, с. 112]

Колоссальное значение в овладении искусством каратэ имеет психологическая подготовка, цель которой – формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление отношений осуществляется интегральным воздействием на спортсмена, спортивный коллектив, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания.

Подростка нужно готовить не к успехам, а к провалам. В мире нет ни одного спортсмена, у которого не было бы неудач. Подросток психологически хуже готов к поражению, чем взрослый спортсмен. Поэтому нужно настраивать его: «...Неудача – это необходимая случайность. Ни один великий спортсмен не стал бы великим, если бы у него ... не было провалов». [11, с. 72]

На занятиях каратэ нередко возникают различного характера страховые ситуации, связанные с риском. Спорт не может быть абсолютно безопасным, даже при хорошем надзоре риск присутствует. Основная причина появления страха у подростков заключается в том, что он не способен действовать в страховой ситуации, которая пугает новизной или внезапностью. [17, с. 19]

Более других распространено чувство страха перед предметами и объектами физического действия. Младшие подростки боятся планки для прыжков в высоту, препятствий, кувырков и падений. Как правило, такой страх возникает у учеников при первом знакомстве с выполнением двигательного действия на снарядах или после первой неудачи на них. Следовательно, при освоении новых снарядов важно создавать для обучающихся ситуацию успеха. [12, с. 42]

Чувство страха возникает и перед техникой выполнения двигательного действия, что тесно связано с боязнью осуждения учителя за неверно осуществляемое действие. Под влиянием страха, несмотря на любые старания, ученик может забыть порядок действий, отдельные движения или выполнять их неточно. Если он слишком часто получает замечания от учителя, то его чувство страха будет увеличиваться, а неуверенность расти. [28, с. 32]

Преодоленное чувство страха является важным вкладом в волевою подготовку каратистов. Для воспитания воли нужно постепенно усложнять и видоизменять объективные препятствия. При этом выполнение опасного физического упражнения выступает в сознании ученика как самостоятельное целенаправленное волевое действие.

Акт преодоления страха способствует укреплению всех волевых качеств. В каратэ имеется много упражнений, выполнение которых вынуждает к преодолению страха: акробатические упражнения, разбивание твердых предметов, кувырки и падения, опорные прыжки, кумитэ. [22, с. 67]

В процессе занятий каратэ волевою и психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер, систематически управляя состоянием и поведением спортсмена.

### 2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы

по исследованию волевых качеств  
у младших и старших подростков,  
занимающихся каратэ киокушинкай

В итоговой части опытно-экспериментальной работы осуществлялся анализ уровней развития волевых качеств младших подростков в группе; продолжался поиск необходимых педагогических условий, обеспечивающих результативность процесса их воспитания, осуществлялась систематизация, обобщение и анализ полученных экспериментальных данных, формулировались выводы.

Таблица 4 – *Результаты диагностики волевых качеств младших подростков после эксперимента*

Уровни	Упорство Е.П. Ильин и Е.К. Фещенко	Терпимость Е.П. Ильин и Е.К. Фещенко	Настойчивость Е.П. Ильин и Е.К. Фещенко	Самооценка силы воли Н.Н. Обозов.
Контрольная группа				
низкий	0%	0%	0%	0%
средний	12%	8,2%	9,6%	13,3%
высокий	12%	13,7%	12%	18,2%
Экспериментальная группа				
низкий	0%	0%	0%	0%
средний	8,5%	7,3%	8,9%	13%
высокий	19,6%	21,7%	19,5%	31,9%

После проведения педагогического эксперимента различие в уровне излучавшихся волевых качеств юных каратистов контрольной и экспериментальной групп существенно изменилось. Если до педагогического эксперимента различия между группами по всем показателям были практически несущественны, то после эксперимента каратисты экспериментальной группы превзошли своих товарищей из контрольной группы по большинству показателей (рис. 1).

Для определения достоверности различий в выраженности типов мотивации мы использовали критерий Манна-Уитни. Результаты вычисления приведены в таблицах ниже.

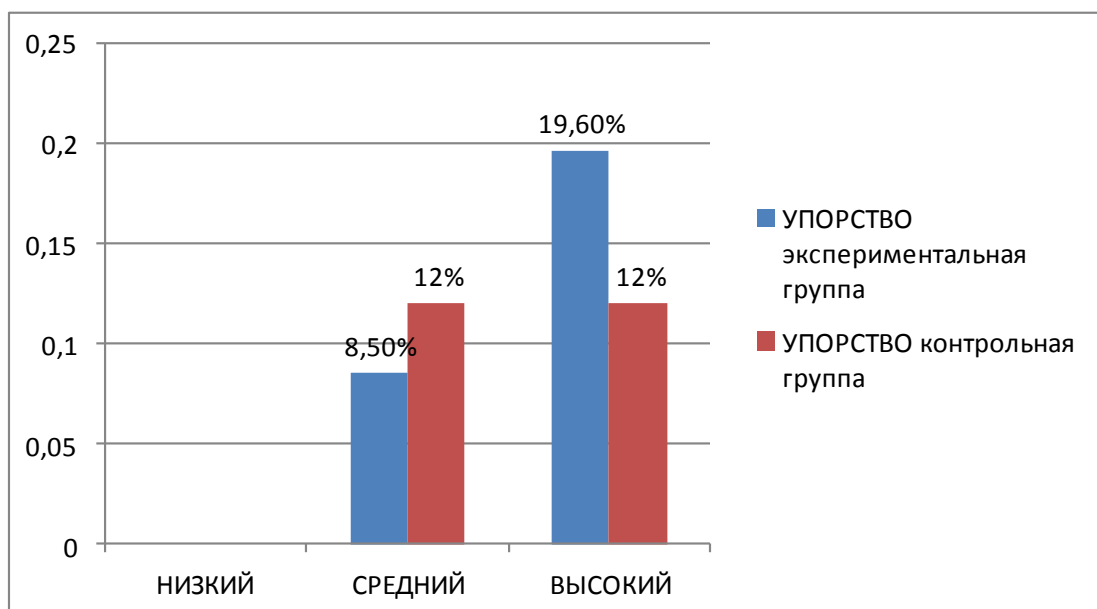


Рис.1 – Гистограмма. *Уровни волевых качеств младших подростков (упорство)*

В данной гистограмме уровень упорства у экспериментальной группы младших подростков выше, чем у младших подростков констатирующей группы.

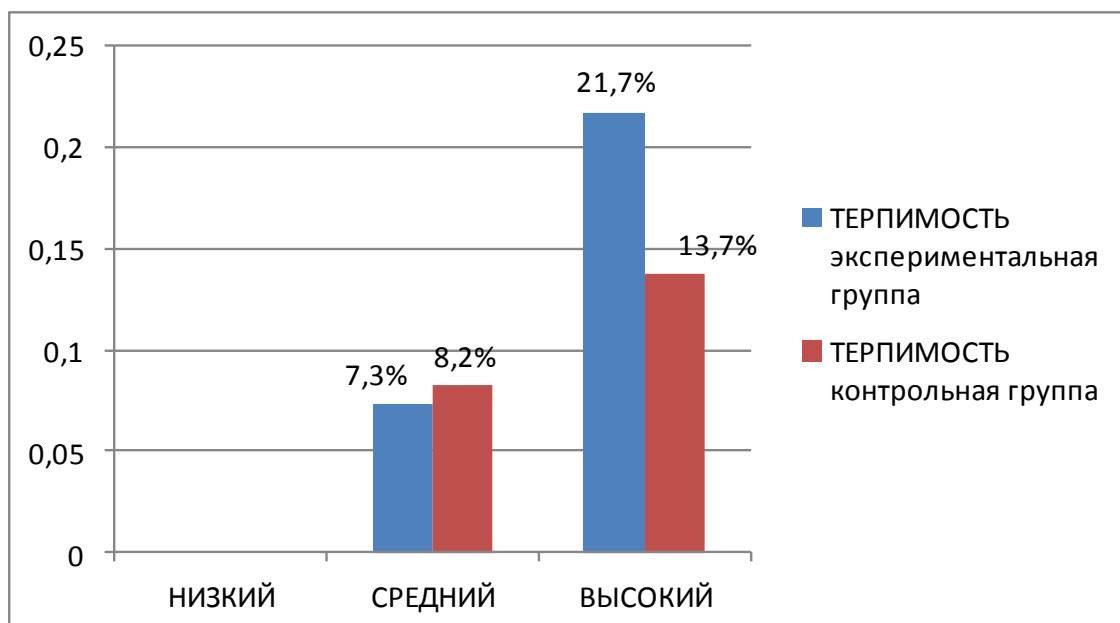


Рис.2 – Гистограмма. Уровни волевых качеств младших подростков (терпеливость)

В данной гистограмме уровень терпимости у экспериментальной группы младших подростков выше, чем у младших подростков констатирующей группы.

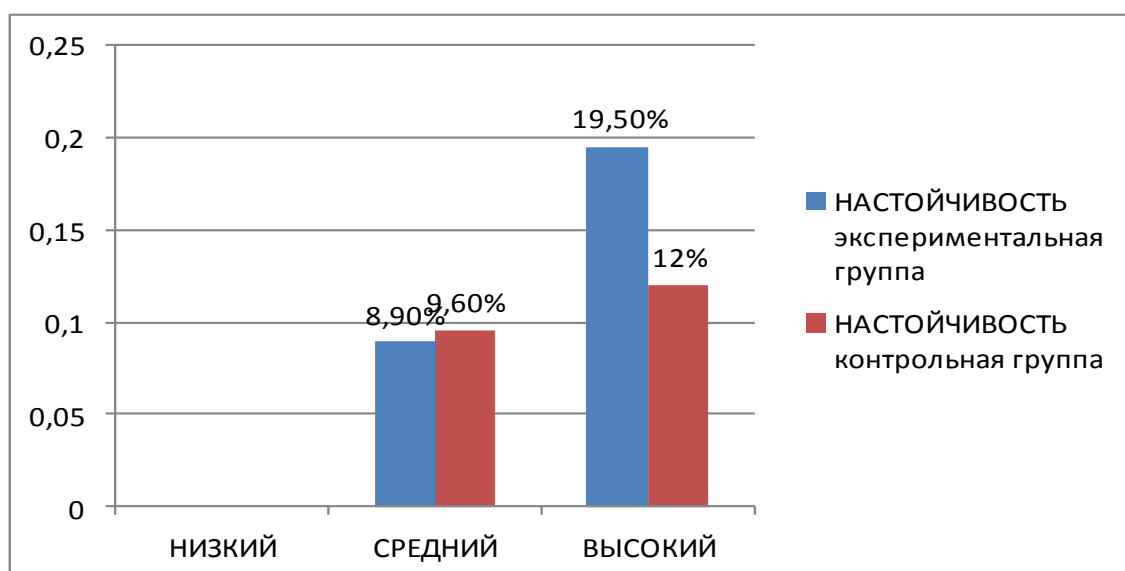


Рис. 3 – Гистограмма. Уровни волевых качеств старших подростков (настойчивость)

В данной диаграмме уровень настойчивости у экспериментальной группы младших подростков выше, чем у младших подростков констатирующей группы.

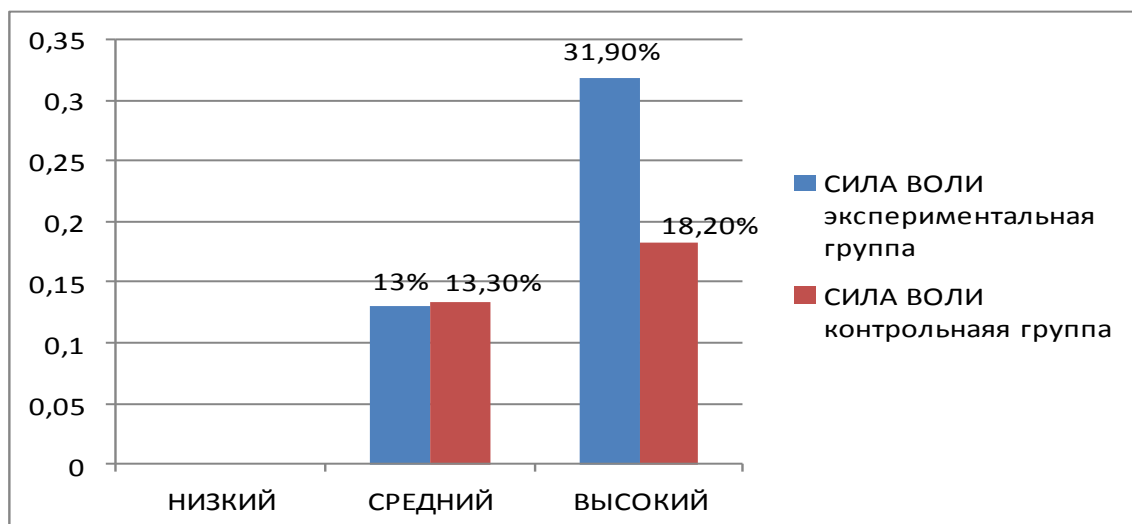


Рис.4 – Гистограмма. Уровни волевых качеств старших подростков (сила воли)

В данной диаграмме уровень силы воли у экспериментальной группы младших подростков выше, чем у младших подростков контрольной группы.

По данным, отраженным в гистограммах, мы наблюдаем высокий уровень по всем исследуемым волевым качествам, у подростков, занимающихся каратэ, тем самым наблюдаем развитие в соответствии с особенностями спортивной деятельности и становление черт личности, что определяет в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера».

Таблица 5 – Результаты расчета статистически достоверных различий по критерию Манна-Уитни в экспериментальной группе до и после эксперимента

Качества	ЭГ до эксперимента	ЭГ после эксперимента	U 'эмп	U крит
Упорство	56	72	25	
Терпимость	56	72	67	

Настойчивость	56	72	18	
Сила воли	56	72	36,6	

Полученное эмпирическое значение по упорству  $U_{\text{эмп}} = 25$  находится в зоне значимости. Упорство после эксперимента выше, чем до эксперимента.

По сравнению с терпимостью значение  $U_{\text{эмп}} = 67$  находится в зоне неопределённости. Терпимость в экспериментальной группе после эксперимента стала выше, чем была ранее.

Эмпирическое значение надежности  $U_{\text{эмп}} = 18$  находится в зоне значимости, следовательно, настойчивость стала выше, чем наблюдалась ранее.

Эмпирическое значение силы воли  $U_{\text{эмп}} = 36,6$  находится в зоне значимости. После эксперимента значения существенно изменились: стало выше по сравнению с экспериментальной группой до эксперимента.

*Таблица – Результаты расчета статистически достоверных различий по критерию Манна-Уитни между экспериментальной и контрольной группой после эксперимента*

Качества	ЭГ после эксперимента	КГ после эксперимента	$U_{\text{эмп}}$	$U_{\text{крит}}$
Упорство	51	66	34	
Терпимость	56	72	54,5	
Настойчивость	56	72	23	
Сила воли	61	77	11	

Полученное эмпирическое значение упорства  $U_{\text{эмп}} = 34$  находится в зоне значимости. Эмпирическое значение терпимости  $U = 54,5$  находится в зоне значимости. Значение эмпирическое надежности  $U_{\text{эмп}} = 23$  находится в зоне значимости. Эмпирическое значение силы воли  $U_{\text{эмп}} = 11$  и находится в зоне значимости. Сила воли в экспериментальной группе выше по уровню в сравнении с контрольной группы.



В экспериментальной группе после эксперимента значения существенно изменились: стали выше по сравнению с контрольной группой после эксперимента.

Таблица – *Результаты расчета статистически достоверных различий по критерию Манна-Уитни между контрольной группой до и после эксперимента*

Качества	КГ до эксперимента	КГ после эксперимента	Uэмп	U крит
Упорство	56	72	64	
Терпимость	56	72	90	
Настойчивость	56	72	95	
Сила воли	61	77	112,5	

Полученное эмпирическое значение упорство  $U_{\text{эмп}} = 64$  находится в зоне неопределенности и значительных изменений не наблюдается.

Эмпирическое значение тревожности  $U_{\text{эмп}} = 90$  находится в зоне незначимости, изменения тоже не наблюдаются.

Эмпирическое значение надежности  $U_{\text{эмп}} = 95$  находится в зоне незначимости, наблюдалось небольшое повышение силы воли.

Таким образом, в контрольной группе до и после эксперимента значения существенно не изменились. За этот период времени произошло незначительное повышение уровня волевых качеств, что можно приписать естественному ходу взросления в данный период.

Эффективность воспитания волевых качеств юных каратистов выразилась в статистически достоверном улучшении показателей указанных волевых качеств личности каратистов в экспериментальной группе.

У младших подростков контрольной группы, волевая подготовка которых осуществлялась только в процессе учебных занятий, в среднем увеличение составило 2%. Положительные сдвиги у младших подростков контрольной группы не достигли уровня статистической достоверности.

После проведения педагогического эксперимента различие в уровне изучавшихся волевых качеств юных каратистов экспериментальной группы существенно изменилось. Если до педагогического эксперимента различия между группами по всем показателям были практически несущественны, то после эксперимента каратисты экспериментальной группы превзошли своих товарищей из контрольной группы по всем четырем показателям. Указанные различия статистически достоверны, что явилось подтверждением эффективности педагогических условий по воспитанию волевых качеств юных каратистов.

### Выводы по второй главе

Воспитание волевых качеств личности возможно осуществлять с использованием средств физического воспитания. К данному выводу мы пришли, проведя экспериментальное исследование волевых качеств подростков до эксперимента и после.

Наблюдение, проводившееся в течение учебного года при применении педагогических условий, выявленных в теоретических источниках и отраженных в положениях гипотезы, позволило обнаружить ожидаемые сдвиги изучавшихся показателей каратистов младшего подросткового возраста, которые, кроме уроков физической культуры, дополнительно посещали занятия каратэ киокушинкай.

Исследуемые волевые качества: упорство, терпение, настойчивость, сила воли, – у занимающихся в спортивных секциях достоверно возросли к концу эксперимента. В контрольной группе динамика показателей незначительна.

Таким образом, результаты исследования, подтвержденные статистически, позволяют считать, что выдвинутая гипотеза доказана, задачи решены, цель достигнута.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В выполненной работе была достигнута цель: выявить педагогические условия воспитания волевых качеств у юных спортсменов-каратистов, занимающихся каратэ киокушинкай.

Раскрыты сущность и содержание воспитания волевых качеств в структуре личности подростка.

Определены и обоснованы результативные педагогические условия воспитания волевых качеств личности у младших и старших подростков, занимающихся каратэ киокушинкай.

Охарактеризована специфика волевых качеств личности у младших подростков, занимающихся каратэ киокушинкай.

Анализ спортивной деятельности каратистов, выполненный на основе деятельностного подхода, позволил выявить основные препятствия, возникающие на пути к достижению цели в спортивной деятельности подростков. Установлено, что важной особенностью в спортивной деятельности является то, что препятствия имеют тенденцию к максимизации уровня трудности объективного и субъективного характера.

Преодоление препятствий разного характера и степени трудности осуществляется спортсменом при помощи волевых проявлений личности, обозначаемых как волевые качества. Теоретический анализ позволил выявить ведущие волевые качества, проявляемые в спортивной деятельности высококвалифицированных каратистов. Такими качествами оказались упорство, терпимость, настойчивость и сила воли. Эти качества личности, имеющие различную психофизиологическую основу, обеспечивают разные по направлению волевые действия.

Начальный этап спортивной подготовки каратистов осуществляется в подростковом возрасте, который считается самым головоломным, трудным и даже опасным из всех возрастных периодов жизни.

Нейтрализация большинства «негативных проявлений» в подростковом возрасте осуществляется путем индивидуального, личностно ориентированного подхода к ребенку. В этом возрасте возникает и активизируется стремление и способность детей к самовоспитанию.

Основным условием воспитания волевых качеств является преодоление препятствий различной степени трудности в процессе спортивной деятельности, в учебе и быту. Препятствия, возникающие в спортивной деятельности каратистов, можно классифицировать на объективные и субъективные, тренировочные и соревновательные, постоянные и неожиданные.

Выявленные педагогические условия воспитания волевых качеств у младших подростков, занимающихся каратэ киокушинкай, при всем их многообразии, включают в себя два обязательных:

- опора на субъективный спортивный опыт, возрастные и индивидуальные особенности личности;
- реализация упражнений с возрастающим уровнем сложности.

Таким образом, исследование позволяет заключить:

- на основе психологического анализа спортивной деятельности каратистов определены ведущие волевые качества юных спортсменов и выделены препятствия, возникающие на пути к достижению цели;
- в воспитании волевых качеств юных каратистов обязательной является опора на их личный спортивный опыт и индивидуально-возрастные особенности личности;
- воспитание волевых качеств осуществляется в процессе реализации упражнений с возрастающим уровнем сложности.

Указанные условия результативно способствуют активизации внутреннего духовного мира спортсменов, наполнению процесса спортивного совершенствования личностным смыслом, ценностным отношением, фиксирующимся в субъективном опыте.

Полученные позитивные результаты теоретического и экспериментального исследования определили перспективные направления изучения проблемы. Интересным видится дальнейшее изучение субъективного опыта спортсменов при воспитании волевых качеств в спортивной деятельности, а также углубленное изучение механизмов и технологий мотивирования юных спортсменов к самовоспитанию волевых качеств спортсменов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и Шаолиньская школа у-шу // Буддизм и культурно-психологические традиции народов Востока. Новосибирск, 2013. – 178с.
2. Абзалов Р.А. Адаптация детского организма к различным физическим нагрузкам Теория и практика физической культуры. 2012. – С.39 – 40.
3. Аболин Л.М. Возрастные и квалификационные различия в соотношениях факторов эмоциональной устойчивости спортсменов. Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. – 270с.
4. Аболин Л.М. Эмоциональные механизмы продуктивных форм соревновательного действия спортсменов. Теория и практика физической культуры. 2010. № 12. – С.12–21.
5. Абраменко В.В. Генезис отношений ребенка в социальной психологии детства: дисс. ... докт. психол. наук. М., 2000. – 420с.
6. Абрамов М.С., Раджабов Х.Н. Изучение морфофункциональных показателей школьников с использованием ЭВМ и современных математических методов//Теория и практика физической культуры. 2013.№ 3. – С.26–27.
7. Абрамовский И.Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена. Теория и практика физической культуры. 1968. – С.17–19.
8. Абросимова Л.И., Карасик В.Е. Определение физической работоспособности подростков // Новые исследования по возрастной физиологии. М.: Педагогика, 1977. Вып.2. – С.114–117.
9. Агашин М.Ф. Волновые тренажеры для тренировки, лечения, профилактики заболеваний и инвалидности детей школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003, № 2. – С.48–50 .

10. Агашин М.Ф., Дмитриев Р.М. Методические особенности применения тренажеров Агашина для дзюдоистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003, № 2 – С.30–31.
11. Адаме Б.А. Специальный курс скоростного боя (прикладное каратэ). Минск: Шерхол, 2013. – 180с.
12. Адаптация спортсменов к тренировочным нагрузкам: Сб.науч.тр. Киевский ГИФК. Киев, 1984. – 110с.
13. Айрепетян В.Б., Джуганян Р.Я., Казарян Ф.Г., Кеседжан М.А., Динамографическая установка для определения работоспособности мышечных групп Теория и практика физической культуры. 1974, № 9. – С. 68–69.
14. Акимов А.Е. Эвристическое обсуждение проблемы поиска новых дальностей // Сознание и физический мир. 1995.– 344 с.
15. Александрова Н.И., Шульга Т.И. Изучение волевых качеств школьников с помощью методики «Нерешаемая задача» // Вопросы психологии, 2000. – 33с.
16. Алексина Л.А. Морфофункциональные механизмы адаптации организма: Сб. научных тр. Под ред. Л.А. Алексиной ЛГУ, 2014.– 106 с.
17. Алиханов И.И. Дидактические основы современной спортивной тренировки: Дис. ... д-ра пед. наук. Тбилиси, 2010. – 71 с.
18. Афанасьев Д.А. Физическое воспитание как фактор всестороннего развития личности // Инновации в образовании. 2008. – 167с.
19. Бабушкин Г.Д. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена и его диагностика // Спортивный психолог, 2010. –150 с.
20. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры, 2001. №4. – С.10–11.



21. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры, 2014. №4. – С. 21–29.
22. Бекетов В.А. Пути формирования соревновательной установки в процессе спортивного совершенствования юных борцов: Автореф. дисс. ... канд.пед. наук. Киев: Киевский институт физической культуры, 2012. – 24с.
23. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. М.: Педагогика, 2013. – 192с.
24. Биджиев С.В. Каратэ-до (сетокан) // Искусство России, 2012. – 560 с.
25. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства. Пер. с англ. А.Кратенкова. 2001. – 304с.
26. Браун С.Х. Специфические особенности спортсменов детского и подросткового возраста Спортивная медицина. Справочное издание Пер. с англ. Терра-Спорт, 1999. – С.67–81.
27. Волков В.М. Теория спортивных способностей. М.: Знание, 2001. – 154 с.
28. Воспитание личности подростка в волевой деятельности: Метод. рекомендации Ом.гос. пед. ин т им. Горького. Омск: ОГПИ, 2001. – 247 с.
29. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
30. Гаврилина И.В. Факторы влияния на оценки степени развития волевых качеств личности: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2010. – 198 с.
31. Гайдук С.А. Значение волевых качеств для успешности соревновательной деятельности спортсменов. СПб., 2008. – 219 с.
32. Герасимов И. Психологическое карате: техники жесткого психоподавления. М., 2010. – 158 с.

33. Горбылёв А. Вадо-рю – «Школа Японского Пути» додзё: воинские искусства Японии, 2011. – 97с.
34. Горбылёв А. Итосу Анко – отец современного каратэ додзё: воинские искусства Японии, 2010. – 147с .
35. Горбылёв А. Мотобу по прозвищу «Обезьяна». Часть 2 додзё: воинские искусства Японии, 2013. – 149с .
36. Горбылёв А. Найханги – главное ката Томари-тэ и Сюритэ додзё: воинские искусства Японии, 2013. – 73с.
37. Горбылёв А. Становление школы Кёкушинкай додзё: воинские искусства Японии, 2010. – 38 с.
38. Диких К.В. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена и его диагностика // Сибирский государственный ун-т физ. культуры и спорта. Научные труды: ежегодник. Омск, 2010. – С.14–20.
39. Елесеев С.В. Модельные характеристики борцов Чемпиона Мира Актуальные проблемы спортивных единоборств. Теория и методика подготовка спортсменов. РГАФК. М., 2010. – 62 с.
40. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборств. Теоретико-практические рекомендации. М.: Дивизион, 2011. – 160 с.
41. Маслов С.И. Дидактические основы реализации эмоционально ценностного компонента в начальном образовании: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2000. – 302 с.
42. Масутацу Ояма Это каратэ. М.:ФАИР-ПРЕСС, 2010. – 320 с.
43. Матвеев Л. Основы спортивной тренировки. М.: Дивизион 2010. –180с.
44. Мисакян М.А. Каратэ киокушинкай. Боевые искусства. ФАИР-ПРЕСС, 2011. – 421 с.
45. Митина М.А. Формирование интеллектуально-произвольных действий младших школьников как фактор развития их волевой активности: дисс. ... канд. психол. наук. Рязань, 2000. – 157 с.

46. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: Астрель, 2014. – 863 с.
47. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. Пермь: Урал пресс, 2000. – 163 с.
48. Платонов В. Теория спорта: Учебник для студентов институтов физической культуры. Киев: Высшая школа, 2000. – 173 с.
49. Пономарева В.В., Дворецкий Э.Н. Физическая культура. Курс лекций. М.: Изд. Дом Русский врач, 2009. – 94 с.
50. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под ред. И.В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
51. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта. М., 2010. – 182 с.
52. Сагат Ной Коклам Основы тайландского бокса. Ростов-на-Дону «Феникс», 2013. – 145 с.
53. Сенчурин С.В. Обучающая программа по курсу Киокушинкай каратэ. Пермь, 2013. – 98 с.
54. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.
55. Сорокина И.С. Эмоционально-волевая регуляция как средство формирования продуктивного мышления в младшем школьном возрасте дисс. ... канд. психол. наук. Казань, 2004. – 222 с.
56. Степанова Н.А. Интеграция эмоциональной, волевой и мотивационной сфер в процессе личностного развития младших школьников дисс. ... канд. психол. наук. М., 2011. – 202 с.
57. Танюшкин. А., Фомин. В. Ката Кёкушинкай применение в самообороне. М.: ОРБИТА-М, 2013. – 123 с.
58. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Кёкушинкай боевое каратэ. М.: ОРБИТА-М, 2010. – 210 с.

59. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Технические нормативы Кёкушин ИФК. Москва: ОРБИТА-М, 2008. – 72 с.
60. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Технические нормативы Кёкушин ИФК. М.: ОРБИТА-М, 2013. – 167 с.
61. Тихвинская Е.О. Психология переживания в спорте. СПб., 2007. – 230 с.
62. Филин В. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 2007. – 127 с.
63. Цвелёв С. Путь каратэ. М.: Кобриз, 2009. – 750 с.
64. Цыцулин А.Е. Психологические условия формирования готовности младших школьников к обучению в основной школе: дисс. ... канд. психол. наук. Новгород, 2012. – 186 с.
65. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat.URL: <http://www.dissercat.com/content/teoreticheskie-i-metodologicheskie-osnovaniya-mnogoletnei-spetsialnoi-podgotovki-sportsmenov#ixzz4BAqItCYw>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение А

Таблица 1 – Результаты диагностики волевых качеств подростков, ЭГ

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА												
Испыт уемые	Упорство Е.П.Ильин и Е.К.Фещенко			Терпимость Е.П.Ильин и Е.К.Фещенко			Настойчивость Е.П.Ильин и Е.К.Фещенко			Самооценка силы воли Н.Н.Обозов.		
	низ кий	сред ний	высо кий	низ кий	сред ний	высо кий	низ кий	сред ний	высо кий	низ кий	сред ний	высо кий
№1	0	0	14	0	0	14	0	0	15	0	0	24
№2	0	0	15	0	0	13	0	0	15	0	0	24
№3	0	0	15	0	0	13	0	0	14	0	0	24
№4	0	0	16	0	0	13	0	0	14	0	0	24
№5	0	0	16	0	0	13	0	0	14	0	0	24
№6	0	0	16	0	0	13	0	0	13	0	0	24
№7	0	0	16	0	0	12	0	0	13	0	0	22
№8	0	0	17	0	0	12	0	0	13	0	0	22
№9	0	0	18	0	0	12	0	0	12	0	0	22
№10	0	0	18	0	0	12	0	0	12	0	0	22
№11	0	0	18	0	0	12	0	11	0	0	0	22
№12	0	11	0	0	11	0	0	10	0	0	20	0
№13	0	11	0	0	8	0	0	10	0	0	19	0
№14	0	11	0	0	10	0	0	9	0	0	18	0
№15	0	11	0	0	10	0	0	9	0	0	18	0

Таблица 2 – Результаты диагностики волевых качеств подростков, КГ

КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА												
Испыт уемые	Упорство Е.П.Ильин и Е.К.Фещенко			Терпимость Е.П.Ильин и Е.К.Фещенко			Настойчивость Е.П.Ильин и Е.К.Фещенко			Самооценка силы воли Н.Н.Обозов.		
	низ кий	сред ний	высо кий	низ кий	сред ний	высо кий	низ кий	сред ний	высо кий	низ кий	сред ний	высо кий
№1	0	0	14	0	0	14	0	0	15	0	0	24
№2	0	0	14	0	0	13	0	0	15	0	0	24
№3	0	0	15	0	0	13	0	0	14	0	0	24
№4	0	0	16	0	0	13	0	0	14	0	0	22
№5	0	0	16	0	0	13	0	0	13	0	0	22
№6	0	0	16	0	0	13	0	0	13	0	0	22
№7	0	0	16	0	0	12	0	0	13	0	0	22
№8	0	0	17	0	0	12	0	0	13	0	0	22
№9	0	0	18	0	0	12	0	0	12	0	0	22
№10	0	0	18	0	0	12	0	0	12	0	0	22
№11	0	0	18	0	8	0	0	10	0	0	0	22
№12	0	11	0	0	8	0	0	10	0	0	20	0
№13	0	11	0	0	8	0	0	10	0	0	19	0
№14	0	11	0	0	9	0	0	9	0	0	19	0
№15	0	11	0	0	10	0	0	9	0	0	17	0

## Приложение Б

### Фрагменты рабочей программы ДОД

Спортивная общественная организация  
«Федерация каратэ Киокушинкай г.Красноярска»  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«АЗБУКА КАРАТЭ»**

Разработана в соответствии с ФГОС

Автор-составитель:

педагог-психолог Рябко Ирина Михайловна,

Заказчик:

Методический совет МСОО «Федерация  
каратэ Киокушинкай г.Красноярска»

#### **Пояснительная записка**

Предмет изучения: Киокушинкай каратэ. Настоящая программа разработана на основе стандарта профессионального спортивного стиля каратэ.

**ЦЕЛЬ:** подготовка спортсмена с высокими спортивными результатами, обладающего высокоморальными и волевыми качествами, патриота с активной жизненной позицией.

Возрастная градация:

1. Младший возраст – 6–10 лет.
2. Младший подростковый возраст – 11–12 лет.
3. Подростково-юношеский возраст – 13–17 лет.
4. Юниорский возраст – 18–21 год.

Срок обучения 5 лет

...

#### **Психологическая поддержка подростка**

...

В работе по эмоционально-волевому воспитанию опираемся на закономерности развития и теоретические положения, разработанные Анохиным П.К., Божович Л.И., Выготским Л.С., Запорожец А.В., Шаповаловой О.Е.

в процессе освоения спортивного опыта ребенок повышает способность к произвольной регуляции, осваивает нормы поведения и деятельности, способы выражения широкой палитры эмоций;

источником переживаний различной модальности является самоотношение и самооценка личности;

ребенку необходима поддержка;

потребности обуславливают мотивацию личности и оказывают влияние на ее активность.

В работе используются игры, беседы, упражнения, рисование, тренинги.