

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 физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Васильева Светлана Андреевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Формирование волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет посредством
применения комплекса ГТО в образовательном процессе школы

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой
доктор педагогических наук, профессор
Сидоров Л.К.

дата, подпись

Руководитель
доктор педагогических наук, доцент
Янова М. Г.

дата, подпись

Дата защиты _____

Обучающийся Васильева С.А.

дата, подпись

Оценка _____

прописью

Красноярск

2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 – 14 лет	
1.1. Теоретический анализ проблемы формирования волевых качеств.....	
.....7	7
1.2. Волевые качества личности как характеристика обучающихся 12 – 14 лет.....	21
1.3. Обучающийся как субъект образовательного процесса.....	27
1.4. Разработка коррекционно-развивающей программы на основе комплекса ГТО по формированию волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет	31
Выводы по главе.....	36
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	
2.1. Организация, методы и констатирующий эксперимент по изучению волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет.....	39
2.2. <i>Реализация коррекционно-развивающей программы на основе комплекса ГТО по формированию волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет</i>	<i>49</i>
2.3. <i>Результаты исследования применения комплекса ГТО для формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет</i>	<i>72</i>
<i>Выводы по главе</i>	<i>79</i>
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	82
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ	87

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных целей государственной политики в интересах детей в соответствии с Федеральным законом от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ (в ред. от 28 декабря 2016 г.) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» является содействие физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей, воспитанию в них патриотизма и гражданственности, а также реализации личности ребенка в интересах общества [1]. В соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины [3].

Подростковый возраст обусловлен преобладанием эмоций над волевыми качествами, так как подросткам свойственно стремление к самоутверждению, показу своей независимости от взрослых. Такие качества как раздражительность, эмоциональные всплески и неустойчивость, часто даже агрессия являются показателями несформированности эмоционально-волевой сферы. Примером для подражания подростков является личность с устойчивыми моральными и волевыми принципами, на таких людей подростки готовы равняться и хотят быть похожими. Для ребенка в возрасте 12 – 14 лет воля является одним из основных конструктов формирующей психики на пике подросткового возраста.

В современной России, где возрождается применение комплекса ГТО, главной целью является увеличение процента населения, которое регулярно занимается спортом, а также продление жизни россиян. Предполагается, что комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы

физического воспитания, а также будет способствовать дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей и создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Проблема исследования состоит в недостаточной изученности взаимосвязи комплекса ГТО и волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет. Для этой цели мы приняли решение изучить данные качества, ведь их формирование является важной задачей в области становления личности человека. Применение комплекса ГТО в образовательном процессе с целью формирования личности на сегодняшний день полностью не изучено, исследований практически не проводилось, поэтому тема развития волевых качеств обучающихся подросткового возраста стоит в настоящее время очень остро.

Цель исследования: разработка коррекционно-развивающей программы формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет и проверка результативности ее реализации в эксперименте.

Объект исследования: образовательный процесс в школе.

Предмет исследования: формирование волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет посредством применения комплекса ГТО.

В соответствии с целью исследования нами была сформулирована следующая **гипотеза**: формирование волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет будет более результативным, если:

- проведен теоретический анализ литературы, изучены и проанализированы особенности формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет посредством применения комплекса ГТО;

- разработана и реализована в образовательном процессе коррекционно-развивающая программа на основе комплекса ГТО по формированию волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет;

- экспериментальным путем подтверждена эффективность применения разработанной коррекционно-развивающей программы на основе комплекса ГТО.

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ проблемы формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет и оценить ее состояние в современной теории и практике.
2. Разработать коррекционно-развивающую программу формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет.
3. Применить разработанную коррекционно-развивающую программу по формированию волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет в образовательном процессе школы и проверить эффективность ее использования.

В работе были использованы следующие **методы** исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Количественный анализ полученных данных посредством математико-статистической обработки результатов диагностического исследования: описательная статистика.
5. Качественный анализ данных практического исследования (интерпретация, обобщение, сопоставление и др.).

Для психодиагностики волевых обучающихся 12 – 14 лет в нашем исследовании использованы следующие **психодиагностические методики**:

1. Методика «Самооценка силы воли», автор Н.Н. Обозов.
2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

В практическом исследовании приняли участие 48 человек – обучающиеся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №169 г. Зеленогорска

Красноярского края в возрасте от 12 до 14 лет, 50% из которых составили обучающиеся женского пола (24 человека) и 50% – обучающиеся мужского пола (24 человека).

Структура работы состоит из введения, двух глав теоретического и практического исследования, заключения, списка использованной литературы, из 40 источников, и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 – 14 ЛЕТ

1.1. Теоретический анализ проблемы формирования волевых качеств

Волевые качества личности – это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути. Один из существенных признаков волевого акта заключается в том, что он всегда связан с приложением усилий, принятием решений их реализации. Воля предполагает борьбу мотивов. По этому существенному признаку, непосредственно, волевое действие всегда можно отделить от остальных. Волевое решение обычно принимается в условиях конкурирующих, разнонаправленных влечений, ни одно из которых не в состоянии окончательно победить без принятий волевого решения.

Первое материалистическое объяснение процесса воли дал И.М. Сеченов, который указывал, что воля – это деятельная сторона разума и морального чувства, выраженная в способности человека совершать целенаправленные действия и поступки, требующие преодоления трудностей [35].

В рамках мотивационного подхода воля рассматривается как способность к инициации действия или усилению побуждения к действию при его дефиците вследствие внешних и (или) внутренних препятствий, отсутствия актуально переживаемого желания к действию либо при наличии конкурирующих с выполняемым действием мотивов [11].

В рассмотрении Бондаренко А.Ф., воля – это психический процесс, сущность которого состоит в регулировании человеком поведения и

деятельности, относящихся к преодолению внутренних и внешних препятствий (Бондаренко А.Ф., 2009). Воля является важным компонентом психики человека, неразрывно связанным с эмоциональными и познавательными процессами [10].

По словам С.Л. Рубинштейна, воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков [12].

Обычно в психологии выделяют две функции воли: побудительную (стимулирующую) и тормозящую. Более широко к анализу воли и структуре произвольного управления подошел Е.П. Ильин. Он рассматривает волю, непосредственно, как самоуправление поведением с помощью сознания, что предполагает самостоятельность человека в принятии решений, в инициации действий, их осуществлении и контроле. Структура произвольного управления по Ильину включает в себя: самодетерминацию (мотивы, цели, желания); самоинициацию и самоторможение действия, самоконтроль, самомобилизацию и самостимуляцию (Ильин Е.П., 1987).

По словам Ильина Е.П., побудительная функция обеспечивается активностью человека, которая порождает действие в силу специфики внутренних состояний субъекта, обнаруживающихся в момент самого действия.

В отличие от волевого поведения, отличающегося непреднамеренностью, активность характеризуется произвольностью, т.е. обусловленностью действия сознательно поставленной целью. Активность может и не быть вызвана требованиями сиюминутной ситуации,

стремлением приспособиться к ней, действовать в границах заданного. Она характеризуется надситуативностью, т.е. выходом за пределы исходных целей, способностью человека подниматься над уровнем требований ситуации, ставить цели, избыточные по отношению к исходной задаче (таков «риск ради риска», творческий порыв и т.д.).

Главной психологической функцией воли является усиление мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий. Реальным механизмом порождения дополнительного побуждения к действию является сознательное изменение смысла действия выполняющим его человеком. Смысл действия обычно связан с борьбой мотивов и меняется при определенных, преднамеренных умственных усилиях.

Необходимость в волевом действии возникает тогда, когда на пути осуществления мотивированной деятельности появилось препятствие. Волевым актом связан с его преодолением. Предварительно, однако, необходимо осознать, осмыслить суть возникшей проблемы. Волевым действием всегда связано с сознанием цели деятельности, ее значимости, с подчинением этой цели выполняемых действий. Иногда возникает необходимость придать какой-либо цели особый смысл, и в этом случае участие воли в регуляции деятельности сводится к тому, чтобы отыскать соответствующий смысл, повышенную ценность данной деятельности. В ином случае необходимо бывает найти дополнительные стимулы для выполнения, доведения до конца уже начатой деятельности, и тогда волевая смыслообразующая функция связывается с процессом

выполнения деятельности. В третьем случае целью может явиться научение чему-либо, и волевой характер приобретают действия, связанные с учением.

Можно выделить следующие характерные особенности воли:

- выносливость и настойчивость воли, которые характеризуются тем, что энергичная деятельность охватывает длительные периоды жизни человека, стремящегося к достижению поставленной цели;

- принципиальную последовательность и постоянство воли, в противоположность непостоянству и непоследовательности. Принципиальная последовательность заключается в том, что все действия человека вытекают из единого руководящего принципа его жизни, которому человек подчиняет все побочное и второстепенное;

- критичность воли, противопоставляя ее легкой внушаемости и склонности действовать необдуманно. Эта особенность заключается в глубокой продуманности и самокритической оценке всех своих действий. Только лишь приведя обоснованные доводы, возможно убедить человека к смене своей точки зрения в поведенческих актах;

- если человек не сомневается в выборе мотивом своего поведения, может быстро реагировать на изменение актуальной ситуации и ориентироваться в изменяющейся обстановке, то такой чертой является решительность.

Достаточно часто человек, неуверенный, сомневающийся в себе и своих природных данных использует усилие воли, чтобы побороть самого себя, свое отношение к ситуации и заставить себя действовать правильно. Если такие задатки обусловлены врожденными данными (темперамент, сила

реакции на воздействие), то эта борьба с самим собой становится достаточно сложной и способствует развитию воли.

Трудная жизненная ситуация в жизни человека, создающая для него проблему, требующую решения, всегда разрешается благодаря применению волевого усилия. От всех живых существ человек отличается тем, что кроме сознания и интеллектуальных возможностей у него есть воля. Благодаря волевым качествам большинство известных и прославленных в определенной отрасли людей стали знаменитыми, ведь без постоянной работы над собой и прикладывания волевых усилий, невозможно достичь успеха.

Волевые усилия характеризуются тем, что совершая их человек жертвует своими интересами на благо интересов своего социального окружения.

Часто волевое действие сопровождается отсутствием эмоциональной удовлетворенности, характеризуется усиленным вниманием, а уже по окончании совершения волевого акта человек чувствует удовольствие в моральном плане в связи с тем, что сложную волевою работу удалось выполнить.

У. Д. Джемс о характере волевого действия говорил следующее: «Обширный мир, окружающий нас со всех сторон, задает нам задачи всеми возможными способами. Некоторые из этих испытаний мы преодолеваем при поддержке несложных действий и определенные задачи решаем отчетливо сформулированными действиями [14].

Различные научные направления в психологической науке изучают волю в контекстах своих школ. Так, психология личности рассматривает волевые характеристики личности; психология мотивационных достижений в качестве основы предполагает изучение внутриличностных конфликтов и способов их разрешения. В контексте

бихевиоризма воля изучается как соответствующая форма поведения.

В различные периоды изучение воли было сначала актуальным, а затем интерес к этому разделу угасал и вот в настоящее время, в связи с вводом новых понятий, изменения терминологического аппарата в различных психологических школах и направлениях, учение о воле вновь становится целостным и актуальным.

В соответствии с теориями изучения воли отечественного ученого, выделяющего волю как один из основных элементов психологической науки, В.А. Иванникова, существует две концепции человеческого поведения: реактивная и активная. Эти концепции не согласуются друг с другом, являются не сочетаемыми и не пересекающимися, самостоятельными и несвязанными между собой [15]. Реактивная концепция человеческого поведения представляет собой учение о существовании внешних и внутренних стимулов, их связях с реакциями. В таком понимании поведения феномен воли не является актуальным и не подлежит изучению.

В контексте отрицательного участия воли в реактивной концепции поведения существенную роль играют изучения рефлексов и рефлекторного поведения (Иванников В.А., 1985). Значимость условных и безусловных рефлексов в свое время заметил в своих трудах И.П. Павлов, и эти труды послужили основой для изучения рефлексов. В традиционной трактовке рефлекс рассматривается как реакция на введение какого-либо стимула.

В работах В.И. Селиванова воля определяется как регулирование человеком своего поведения, обусловленное сознанием и проявляющееся в способности отмечать и преодолевать внутренние и внешние препятствия на пути достижения цели с помощью целеполагания, обдуманых поступков и действий [34]. В то время, когда субъект сталкивается с проблемой, где необходимо переступить через себя, свое нежелание, подняться на ступень выше (эмпирический уровень зависит от субъекта деятельности), его

сознание является отделенным от объекта, или, так называемого, предмета деятельности и находит свое отражение в субъектных отношениях.

В это время волевая сфера с помощью сознания принимает рефлексиию на различных уровнях:

На первом уровне происходит осознание своего состояния, направления движения, понимание своих действий и соответствия психических образований необходимому состоянию деятельности.

На втором же уровне, более высоком, происходит активное изменение функционального состояния психики, при котором будет выбрана оптимальная форма преобразования деятельности, для достижения нужного результата.

В современной отечественной и зарубежной психологической науке существует большое количество классификаций волевых качеств, как было сказано выше, различные учебные школы приводят свои определенные группы волевых качеств.

Наиболее полной нам представляется классификация волевых качеств В.К. Калина [18]. Он выделяет базальные и системные волевые качества, иными словами первичные и вторичные. Так, к базальным, или первичным качествам, относятся достаточно легкие волевые качества, такие как смелость, терпеливость, энергичность, выдержка. Их проявления являются однонаправленными действиями сознания, при которых волевые усилия только создают свою форму.

Смелость возникает в психике человека при возникновении страха либо опасности, угрожающей жизни или здоровью личности и его родных. Иными словами, можно сказать, что смелость – это умение бороться со своим

страхом и способность рисковать для решения определенной задачи или достижения конкретной цели, без каких-либо изменений в качестве производимой деятельности.

Терпеливость выступает первичным качеством, способствует поддержанию интенсивности производимой деятельности на должном уровне с помощью волевого усилия. Всегда сопровождается борьбой с возникшими внутренними трудностями, мешающими эту деятельность производить (проявления болезни, усталость, эмоциональное выгорание).

Энергичность представляет собой базальное качество, при котором существует способность благодаря несложному волевому усилию производить поднятие собственной активности до необходимого уровня.

Благодаря такому первичному качеству как выдержка личность может осуществлять торможение мыслей, чувств и даже действий, которые не позволяют привести в действие принятое решение или осуществить задуманную деятельность. Осуществляется при помощи волевого акта.

К вторичным волевым качествам относятся более сложные образования. Иными словами их можно назвать системные качества, которые представлены определенными сочетаниями проявлений сознания. Связываются системные качества с различными сферами: эмоционально-волевой, интеллектуальной. То есть, смелость и выдержка входят в состав системного качества решительность, если к ним же присоединяется такое качество как энергичность, то тогда уже системным качеством становится храбрость.

Приведенный выше анализ первичных волевых качеств составляет основу для комбинирования и создания, в свою очередь, вторичных или системных качеств. Если первичные, основополагающие качества развиты достаточно слабо, то образование системных качеств не сможет произойти, либо системные качества также будут находиться на низком уровне развития [26].

Перейдем к характеристике системных качеств.

Настойчивость характеризуется постоянством и длительной работой по достижению цели. При этом поток энергии, направленный на целеполагание не снижается. Оценка обстоятельств настойчивой личностью, правильный радиус движения к намеченной цели позволяют добиваться человеку определенных высот.

Под целеустремленностью понимается умение человека определить для себя устойчивые и общие цели при определенных поступках, заключающие в себе убежденность в моральных принципах и убеждениях. Построив множество конкретных целей, личность может добиться главной, конкретной цели, сформулировав определенный план. Ясность и четкость целей – главный признак целеустремленной личности.

Противоположными настойчивости есть упрямство и негативизм, свидетельствующие о недостатках воли. Упрямо человек отстаивает свои неправильные позиции, несмотря на разумные доводы.

Принципиальность – умение личности руководствоваться в своих поступках устойчивыми принципами, уверенностью в целесообразности определенных нравственных норм

поведения, которые регулируют взаимоотношения между людьми. Принципиальность проявляется в дисциплинированности поведения, в правдивых, чутких поступках. Противоположностью этому качеству является беспринципность (Калин В.К., 1983).

К волевым качествам, которые наиболее характеризуют силу воли личности, относятся самостоятельность и инициативность.

Самостоятельность – это умение обходиться в своих действиях без чужой помощи, а также умение критически относиться к чужим воздействиям, оценивая их соответственно своим взглядам и убеждениям. Самостоятельность личности проявляется в способности по собственному почину организовывать деятельность, ставить цели, в случае необходимости вносить в поведение изменения. Самостоятельная личность не ждет подсказок, указаний от других людей, активно отстаивает свои взгляды, может быть организатором, повести за собой к реализации цели.

Инициативность – это умение находить новые, нестандартные решения и средства их осуществления. Противоположными качествами является безынициативность и зависимость. Безынициативный человек легко поддается влиянию других людей, их действий, поступков, собственные решения ставит под сомнение, не уверен в их правильности и необходимости. Особенно отчетливо эти качества выступают в форме внушения.

Одной из важных волевых качеств человека является его решимость. Решительность – это умение принимать

обдуманые решения, последовательно претворять их в жизнь. Нерешительность является проявлением слабости воли. Нерешительный человек склонен или отвергать окончательное принятие решения, или без конца его пересматривать.

Свобода личности характеризуется также ее организованность, которая заключается в умении человека руководствоваться в своем поведении твердо намеченному плану. Эта качество требует умения не только неуклонно претворять в жизнь свой план, но и проявлять необходимую гибкость при изменении обстоятельств.

Итак, совокупность проявлений позитивных (базальных и системных) волевых качеств образует силу воли личности.

В.И. Селиванов объективным основанием для разграничения различных волевых качеств тоже считает динамику процессов возбуждения и торможения. В связи с этим он делит волевые качества на вызывающие, усиливающие активность и на тормозящие, ослабляющие или замедляющие ее. К первой группе он относит инициативность, решительность, смелость, энергичность, храбрость; ко второй группе - выдержку, выносливость, терпение.

Р. Ассаджиоли выделяет следующие волевые качества:

1) энергия - динамическая = сила - интенсивность; это качество определяется трудностью достижения цели;

2) мастерство - контроль - дисциплина; это качество подчеркивает регулирование и контролирование волей других психических функций;

3) концентрация – сосредоточенность – внимание; это качество имеет особенное значение, когда объект воздействия и задача непривлекательны;

4) решительность – быстрота – проворность проявляются в принятии решения;

5) настойчивость – стойкость – терпение;

6) инициатива – отвага – решимость на поступки; это склонность к риску;

7) организация – интеграция – синтез. В таком случае для решения определенной задачи волевой акт выступает как объединение необходимых операций (Ассаджиоли Р., 1974).

В приведенной выше классификации является недопустимым смешение некоторых качеств, несовместимых между собой. Эта путаница выражается в смешении воли и процессами управления человеческой активности.

С. Л. Рубинштейн в своих трудах высказывает мнение о соотношении различных волевых качеств фазам волевого действия.

К примеру, согласно научным исследованиям доказано, что личности с сильными проявлениями воли обладают высоким уровнем мотивации, стремлением добиться успеха и остаются не удовлетворены при невозможности достичь своей цели. Кроме того, в их характере отмечаются такие волевые качества как мужественность, выносливость и решительность.

Для людей же со слабо развитой силой воли не представляется возможным достижение поставленных целей, они часто сомневаются и сдерживают себя в принятии

решения, подавляют себя для достижения высоконравственных мотивов деятельности.

Волевые усилия подразумевают под собой, что для совершения любого произвольного действия необходимо использование волевых качеств. Часто волевые усилия сравнивают с мышечными, ведь и в том, и в другом случае происходят мускульные движения, хотя в волевом действии они совсем минимальны и не составляют главного. Для волевого действия свойственно состояние напряжения нервной системы человека. Приложение волевых усилий сопровождается поставленными целями, задачами и проектируемыми результатами деятельности и носят сознательный характер. Для совершения волевого акта часто свойственна борьба с собой в виде появления препятствий, тогда сила волевого воздействия будет особенно высока.

Субъективно волевое усилие переживается как особое внутреннее состояние, связанное с преодолением той или иной трудности. Наличие трудностей является обязательным, необходимым условием для проявления волевого усилия. Когда человек действует, не встречая даже самых незначительных препятствий, у него, естественно, отсутствует внутреннее состояние усилия. Величина, или степень волевых усилий и характеризуется теми трудностями, которые преодолеваются с их помощью. В спортивной деятельности волевые усилия могут быть самыми разнообразными по-своему характеру и степени.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у человека, занимающегося спортивной подготовкой, представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в

развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу.

Комплекс ГТО является основой для развития не только физических качеств населения разного возраста, но и важен при формировании таких качеств как целеустремленность, выдержка и самообладание, инициативность, решительность и смелость, то есть для тех составляющих качеств которые и представляют собой волевою сферу личности.

Важнейшими задачами развития волевых качеств посредством комплекса ГТО являются: 1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха; 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием

Развитие технического мастерства, техники ведения тренировочных занятий, физической подготовки при использовании комплекса ГТО в подготовке к сдаче нормативов – все эти качества являются залогом успешной волевой подготовки участника и воспитания в нем тяги к спортивным упражнениям.

В учебной программе тренировочных занятий, предусматривающей морально-волевою подготовку, основными составляющими являются:

- регулярность обязательных занятий тренировочной программы и проведение установок для соревнований;
- метод соревнований в процессе тренировки и создание конкуренции среди участников с целью повышения мотивации достижений;
- введение в программу дополнительных задач, вызывающих определенные трудности у участников программы.

Опубликованное 11 июня 2014 года Постановление Правительства Российской Федерации об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [2] в основе своей подразумевает повышение физической активности и спортивной подготовки населения для улучшения качества жизни граждан Российской Федерации, укрепления их физического и психологического здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма и гражданственности [2].

Комплекс ГТО содержит в себе структуру, которая составлена в соответствии с принципами педагогических требований. В его составе основной блок, содержащий конкретные цели и задачи, представлены содержательный и организационные блоки, содержится описание контрольно-измерительных и оценочных средств результатов достижений участников каждого уровня.

Введенный в практику применения обновленный комплекс ГТО в 2014 году разработан для 11 возрастных групп от дошкольного до пожилого возраста (от 6 до 79 лет), включает в себя 3 уровня трудности, пройдя испытания по которым участник соответственно получает золотой, серебряный или бронзовый знаки. Те участники, кто не смогли выполнить нормативы даже на получение бронзового знака отличия удостоиваются знака «Участник».

Комплекс ГТО включает в себя нормативы 11 возрастных ступеней:

1 ступень – рассчитана для участников обоего пола 6 – 8 лет (дошкольный возраст и обучающиеся 1 – 2 классов), включает три степени сложности;

2 ступень – рассчитана на мальчиков и девочек 9 – 10 лет. Для получения одного из видов значков (бронзовый, серебряный, золотой) обучающиеся должны выполнить 5,6 или 7 тестов из 9 предлагаемых;

3 ступень – рекомендована для обучающихся обоего пола в возрасте 11 – 12 лет;

4 ступень – рассчитана на возраст 13 – 15 лет, когда уже пройден пик подросткового возраста;

5 ступень – рекомендована для возраста 16 – 17 лет участникам обоего пола;

6 ступень – охватывает возраст 18 – 29 лет (мужчины и женщины);

7 ступень – нормативы ГТО для мужчин и женщин возрасте от 30 до 39 лет;

8 ступень – рассчитана на возраст 40 – 49 лет (мужчины и женщины);

9 ступень – охватывает возрастной период от 50 до 59 лет и предназначена как для мужчин, так и для женщин;

10 ступень – рекомендована для сдачи нормативов ГТО мужчинам и женщинам в возрасте от 60 до 69 лет;

11 ступень – заключительная, рассчитана на возрастной интервал 70 – 79 лет участников обоего пола [1].

В нормативы комплекса ГТО включены 40 видов тестовых заданий. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака в каждой из 11 названных ступеней достаточным является выполнение от 3 до 8 тестовых заданий (дается право выбора варианта теста).

Опираясь на современные научные исследования, а также учитывая, что комплекс ГТО поддерживается

Правительством Российской Федерации, можно сказать, что большинство населения Российской Федерации, находящиеся в возрасте, предусматривающем участие в сдаче нормативов комплекса ГТО заинтересованы в том, чтобы получить оптимальную физическую подготовку и сдать нормы ГТО. Родители и социальная среда обучающихся (детский сад, школа, высшее учебное заведение) могут приобщать детей к спортивному образу жизни и подчеркивать важность комплекса ГТО, ведь именно этот комплекс может помочь в укреплении здоровья, воспитании воли и характера, а также развить спортивные навыки.

Однако, ГТО, призванный модернизировать систему физического воспитания в рамках основных образовательных программ школы, колледжа, вуза, не может в один час решить всего комплекса задач, стоящих перед ним. В первую очередь, это объясняется низким уровнем мотивации обучающихся к дисциплине «физическая культура». Одной из причин охлаждения к этой дисциплине являются противоречия, возникающие в результате несоответствия личностных интересов и учебной программой, где виды спортивной деятельности (легкоатлетический бег, лыжные прогулки, упражнения общеразвивающей и строевой гимнастики), в большинстве случаев не могут удовлетворить возросшие потребности учащихся. Наиболее привлекательными видами двигательной деятельности являются: различные виды силовой и музыкально-ритмической гимнастики, единоборства, катание на роликах, велосипеде, скейтбординг, паркур и т.д.

1.2. Волевые качества личности как характеристика обучающихся 12 – 14 лет

Волевая сфера личности достаточно часто сменяющаяся, динамическая система, составляющие которой различно связываются между собой и соотносятся. Так как каждый человек является индивидуальностью, то ответственно и его волевая активность в различных ситуациях будет носить подвижный характер и зависеть от определенных условий.

К волевым качествам относятся те свойства личности, которые складываются в условиях обучения и развития на этапе жизненного пути, связанные с осуществлением волевых актов и преодолением некоторых препятствий [12].

Вступая в пору подростничества ребенок сталкивается с определенными проблемами в плане регулирования своего поведения. Для того, чтобы научиться контролировать импульсы, идущие от быстро развивающейся нервной системы, необходимо воспитывать в себе силу воли.

Некоторое напряжение, требующее известной выдержки, может возникнуть и в связи с усложнением тех отношений с другими людьми, в которые вступает подросток. Он уже не ребенок и еще не взрослый. Сам он особенно чувствует первое, взрослые в своем отношении к нему иногда особенно подчеркивают второе. Подросток стремится войти в новое положение, этот переход из детства во взрослость дается очень тяжело как родителям, так и самому подростку. Главная задача в подростковом возрасте – стать самостоятельным и перенять управление собой из рук старшего представителя в свои руки.

Часто подростки понимают задачу воспитать у себя сильную волю довольно своеобразно. Они не замечают проявлений воли в повседневной жизни, не хотят признать, что и усидчивая работа, и постоянное прилежание также требует воли. Они видят проявление воли преимущественно в героических поступках, совершаемых в каких-то исключительных обстоятельствах. Стремясь воспитать в себе «настоящую» волю, подростки берут как образец героические поступки. Учитывая такое своеобразное понимание подростками задачи воспитания воли, очень важно вовремя и

тактично показать им верный путь, направить их усилия в нужное русло и позволить им развивать в себе выдержку, организованность, верность слову в повседневных делах и обязанностях [19].

Д.Н. Узнадзе полагает, что сама по себе трудность не характерна для волевого поведения, а вся сложность заключена в решении, направленном на преодоление трудности [39].

При одних и тех же действиях трудности могут заключаться для разных моментов этих действий. В связи с этим приёмы, закрепляющие уверенность, позволяющие побороть страх и развивающие волевые усилия, должны применяться с учётом индивидуальных особенностей.

Л.С. Выготский отмечает, что для подростка характерна «не слабость воли, а слабость цели» [4]. Т.е. подросток уже имеет возможности, обеспечивающие владение своим поведением ради определенной цели, но еще не имеет цели такой значимости, ради которой следовало бы это осуществить. Цели подростка часто ситуативны, часто сменяются. Порой, выбрав достойную цель, он начинает что-либо делать по ее достижению, но, столкнувшись с трудностями, теряет интерес, говорит, что ему теперь это не нужно (самооправдание). Для подростков важна эмоциональная значимость цели. Подросток понимает, что нужно воспитывать настойчивость, начинает заниматься, чтобы исправить оценки по математике и другим предметам. Но вскоре «забрасывает» занятие. Начинает заниматься чем-то более привлекательным. Л.И. Божович отмечает: «Сильные эмоции у подростков гораздо чаще, чем у взрослых, блокируют разумное решение» [9].

При целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера подростка, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия физической культурой и спортом с другими занятиями, а с другой – успешно реализовать свои специальные навыки и умения, как на занятиях, так и во время соревнований важны условия, созданные тренером либо учителем.

В этом возрасте, как отмечает А. И. Высоцкий, происходит коренная перестройка структуры волевой активности [12]. В отличие от школьников младших классов подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). В то же время волевая сфера подростков весьма противоречива. Это связано с тем, что при значительно возросшей общей активности подростка механизмы его волевой активности еще недостаточно сформированы. Внешние же стимуляторы (воспитательные воздействия и пр.) в силу критичности подростков, их стремления к независимости воспринимаются иначе, чем в младшем школьном возрасте, поэтому активность не всегда используется в нужном русле. Школьники становятся упрямыми, менее дисциплинированными и контролируемыми, они начинают отстаивать собственную точку зрения, заявляя этим, что они взрослые и вполне готовы к самостоятельности. Любой контроль или даже совет со стороны родителей воспринимается в штыки.

При этом в подростковом возрасте смелость становится одним из главных качеств формирующейся личности,

школьники стремятся к проявлениям геройства, и хорошо, если это геройство направлено в полезное, нужное русло, а не выражается в экстремальных селфи на крыше дома или дереве.

В подростковом возрасте происходит гормональный всплеск, половое созревание, пик которого приходится на этот возраст также сказывается на формировании волевой сферы. Преобладание процессов возбуждения над торможением, подвижность нервной системы приводят к тому, что дети становятся часто агрессивными, резко реагирующими на критику и замечания в свой адрес.

Кроме того в соответствии с исследованиями В.И. Камышова и И.К. Петрова обучающиеся 12 – 14 лет могут переоценивать уровень развития у себя волевых качеств. Еще в 12 лет отчетливо видно неравномерное развитие основных волевых качеств, в 13 лет самооценка и оценка со стороны группы приходят в более менее равную позицию. К 14 годам может возникнуть переоценка целеустремленности, решительности и упорства [19].

Посещение подростками 12 – 14 лет спортивных секций и выполнение регулярных физических упражнений, направленных на развитие и преодоление трудностей способствует развитию и укреплению волевых качеств формирующейся личности. Занятия физической культурой требуют постоянного преодоления себя, своего совершенствования, чего возможно добиться благодаря усилиям воли. В период занятий физической культурой формируются такие качества как целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость,

настойчивость и смелость. Занятия спортом являются базовыми при воспитании воли. Например, целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость – результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях. Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

В подростковом возрасте для воспитания устойчивой в моральном смысле личности существует определенная задача: создать прочный фундамент из норм морали, принятой в современном обществе – понятия, взгляды и убеждения, привычки поведения и взаимодействия с людьми; развить чувство патриотизма как к Родине, так и к своей школе, классу и спортивной секции. В рамках воспитательной работы с обучающимися 12 – 14 лет для воспитания высокоморальной личности, обладающей сильными качествами в проявлении воли, следует включать теоретические аспекты изучения выбранного вида спорта (или видов спорта), чтение литературы и составление докладов по заданным темам, беседы и классные часы по теме воспитания и патриотизма, участие в волонтерской работе, проведение встреч с известными спортсменами города, создание традиционных мероприятий в спортивном объединении или секции (коллективе), посещение популярных мест занятий спортом, пропаганда здорового образа жизни через раздаточный материал и баннеры [23].

В рамках волевого воспитания обучающихся 12 - 14 лет важными аспектами является способность собраться, мобилизоваться для достижения своей цели, сопутствующей личному успеху и достижению, управление своими эмоциями, не позволение себе расслабляться и расстраиваться при неудачах, а также воспитание собственно базальных и системных волевых качеств (самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка, инициативность, смелость, упорство, самообладание) [11].

Воля будет развиваться успешно, если процесс воспитания подростков органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-воспитательном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению образовательной программы; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Таким образом, волевые качества, которые необходимо воспитывать у обучающихся в возрасте 12 - 14 лет - это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Воспитание воли в подростковом возрасте должно идти в двух направлениях. Во-первых, учитывая своеобразие сознательной саморегуляции подростков, надо помочь им в преодолении тех специфических трудностей, с которыми они

при этом встречаются при выборе, принятии решения, создании намерения и исполнении. Во-вторых, необходимо направлять их внимание на своевременное формирование у подростков высших форм волевого поведения, активно воспитывая в них те качества, которые его обеспечивают.

1.3. Обучающийся как субъект образовательного процесса

Учебная деятельность является одним из видов деятельности обучающихся, направленный на усвоение ими с помощью диалогов и компетенций в различных научных сферах [40].

Образовательный процесс в школе в теории Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова выступает как постоянное непрерывное развитие таких психических познавательных процессов как память, внимание, мышление, восприятие, таким образом трактуя определение обучающегося как субъекта образовательного процесса.

Если ранее в педагогической практике было уместно применение понятий «ученик», «учащийся», то с введением Федерального закона от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», введено понятие «обучающийся» в любых сферах обучения. Ученик в соответствии с определением «обучающийся» как субъект образовательного процесса обладает индивидуальными типологическими особенностями личности, а процесс его обучения происходит самостоятельно, но с условием оказания поддержки или наставнической деятельности от

педагога либо социального коллектива, в котором это обучение проходит.

Любому обучающемуся как представителю субъекта образовательного процесса свойственно обладание личностными особенностями: начальным уровнем развития психических познавательных процессов, особенностями социального интеллекта, самооценки, способности к работе в команде, уровня достижений и выполнения действий в учебной деятельности. Навыки планирования и самоконтроля также различны у каждого обучающегося и часто определяются врожденным темпераментом. Обучаемость, как свойство личности, также является сугубо индивидуальным и зависит от выше перечисленных факторов.

В научном понимании субъектом является личность или социальная группа, которая выступает активным носителем познания и изменения действительности.

Обучающиеся на определенной ступени образовательной системы характеризуются исходными общими и типическими для них особенностями, чертами. Это объясняется тем, что каждая образовательная ступень соотнесена, как правило, с определенным периодом в жизни человека. Так, во всем мире учатся в начальной школе дети не старше 10 лет (хотя в экстремальных социальных ситуациях, например ликвидации безграмотности, в эту ступень образования включаются взрослые). Кроме того, следует учитывать специфику (содержание, форму) самих ступеней образования, соотносим не только с возрастными особенностями, но и с законом кумулятивности, наращивания, увеличения знаний;

структурированием индивидуального опыта; построением индивидуальной системы как выведенной структуры вербального интеллекта. Поэтому обучающийся является обобщенным определением исходя из возрастного и социального деления [18].

Как уже говорилось выше, обучающийся является человеком, чье обучение возможно при помощи взрослых (педагогов) и ближайшего социального окружения. Учитель является, своего рода, передающим информацию, полученную в ходе приобретения своего жизненного опыта. Каждому ребенку, представителю категории обучающихся, характерен индивидуальный набор психических познавательных процессов. Эти процессы и являются основными при получении образования, от их начальных показателей, а также развития и зависит успешность школьника в образовательной среде. Поэтому разработка образовательной программы каждой школы проводится с учетом количества и особенностей обучаемых детей и развития их познавательных процессов.

При переходе в новую социальную среду (из семьи в детский сад, из детского сада в школу) ребенок испытывает сильный стресс. Поступая в детский сад впервые сталкивается с новым значимым взрослым (воспитателем), обучение в школе предполагает появление нового авторитета в лице учителя. Таким образом, остается и авторитет родителя, заложенный с периода новорожденности, и появляется новый авторитет воспитателя и учителя. После окончания начальной школы, ребенок становится активным субъектом взаимодействия

межличностного и приходит понимание, что коллектив также представляет определенные интересы, которые могут быть уважаемыми или неуважаемыми со стороны подростка.

Одну из главных ролей в возрасте 12 – 14 лет для подростка играет общение с одноклассниками, друзьями и приятелями, чаще всего это происходит в контексте учебной деятельности, которая является основной для подростка. Кроме того, часто, посещая спортивные секции в школе, художественные кружки или выполняя общественно-полезный труд подростки понимают свое место и значимость в этой работе, что способствует повышению самооценки и оценки со стороны коллектива, ведь ребенок понимает, что и он может становиться своеобразным авторитетом для сверстников. В различных коллективах ребенок понимает, что существуют определенные правила и нормы собственного поведения, учится правильно оценивать свои возможности.

Для школьника подросткового возраста ведущим видом деятельности выступает общественная деятельность, в ходе которой выстраиваются отношения со сверстниками, а также неоспоримо важное общение с противоположным полом. Именно в этом сложном, подростковом периоде, обучающиеся испытывают неловкость в поведении с представителем отличного от себя пола и успешное преодоление этих трудностей сулит дальнейшее выстраивание правильных, взаимоуважаемых отношений с мальчиками и девочками. В учебной деятельности подросток уже сам решает каким образом выполнить домашние задания, а также классную работу, выбирает ставить ли в приоритет успешность в учебной деятельности, ведь она становится осуществляемой подростком активностью. В особенностях выбора средств, способов учебной

деятельности он утверждает себя. Одновременная адаптация к одной новой общности, индивидуализация в другой, уже знакомой, и последующая интеграция в нее – это сложно переплетенные социально-психологические процессы, наиболее значимые для подростка. Найти себя в себе и в других – основная осознаваемая или интуитивно реализуемая потребность этого возраста.

Главная ценность в подростковом возрасте – система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее (недооценка настоящего). Отстаивая свою самостоятельность, подросток формирует и развивает на основе рефлексии свое самосознание, образ «Я», соотношение реального и идеального «Я» [35].

Как субъект учебной деятельности подросток характеризуется тенденцией к утверждению своей позиции субъектной исключительности, «индивидуальности», стремлением (особенно проявляющимся у мальчиков) чем-то выделиться. Это может усиливать познавательную мотивацию, если соотносится с самим содержанием учебной деятельности – ее предметом, средствами, способами решения учебных задач. Стремление к «исключительности» входит и в мотивацию достижения, проявляясь в таких ее составляющих, как «награда», «успех». Учебная мотивация как единство познавательной мотивации и мотивации достижения преломляется у подростка через призму узколичных значимых и реально действующих мотивов группового, социального бытия. Социальная активность подростка направляется на усвоение норм, ценностей и

способов поведения, что, будучи представленным в содержании учебной деятельности и условиях ее организации, отвечает удовлетворению этих мотивов. Именно поэтому педагогическая психология подчеркивает важность реализации всех активизирующих интеллектуальную деятельность подростка принципов обучения: его проблематизацию, диалогизацию; индивидуализацию, активно-действенные формы организации усвоения. Содержание учебной деятельности должно включаться в общий социокультурный контекст художественной направленности как и в общественных и социальных отношений.

С вступлением в эпоху подростничества у обучающихся изменяется отношение к значимым людям, возникают новые авторитеты. Ощущение себя самостоятельным снижает значимость авторитета родителей и педагога в школе в отличие от младшего школьного возраста. Но в тоже время при определенных условиях их авторитет остается важным.

Для сохранения авторитета учителя по словам А.В. Петровского способствуют следующие условия:

- положение его в школе остается неизменным, то есть с вступлением в подростковый возраст он как был обучающимся, так им и остался, социальный статус его неизменен, требования к нему предъявляются те же;

- зависимость от родителей в плане материального благополучия;

- отсутствия опыта действовать самостоятельно.

В своем развитии подросток как субъект образовательного процесса прогнозирует свою успешность

либо неуспешность в дальнейшем обучении. Обучающийся в подростковом возрасте решает для себя, что становится для него в приоритете спортивные мероприятия, взаимодействие со сверстниками или учеба. При правильной ориентации на учебную деятельность подросток успешно переходит в следующую стадию своего развития «юношеский возраст» и продолжает свое успешное развитие. На всех этих этапах неизменно важным остается наставничество родителей, учителя, а в подростковом возрасте и ближайшего социального окружения (одноклассники, друзья).

1.4. Разработка коррекционно-развивающей программы на основе комплекса ГТО по формированию волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет

При проведении подготовительной работы к экспериментальному исследованию нами было принято решение о разработке коррекционно-развивающей программы формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет на основе включения упражнений комплекса ГТО. Данная программа применялась с целью формирования и развития волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет. Актуальность разработки коррекционно-развивающей программы состоит в том, что для обучающихся подросткового возраста волевые качества являются особенно важными при формировании личности, а возрождение комплекса ГТО в настоящее время является приоритетной задачей в физическом развитии личности разного возраста, для приобщения большего количества людей к спорту и здоровому образу жизни.

1. Организационные основы проведения коррекционно-развивающей программы.

Комплектование группы при работе с обучающимися 12 – 14 лет носит особенный характер. Непосредственно комплектование строится исходя из двух основных принципов: информированности участников и добровольности.

Принцип информированности участников необходимо стремиться исполнить неукоснительно, т.е. подростки заранее имеют право знать все о той работе, в которой они будут участвовать. Поэтому с участниками коррекционно-развивающей программы проводится предварительная беседа о том, что это будут за занятия, каковы их цели, какие результаты могут быть получены.

Относительно выполнения второго принципа часто возникают серьезные проблемы. Непосредственно уже в начале занятий мы можем столкнуться с тем, что обучающиеся не готовы изменяться и принимать свои изменения. Для того, чтобы такая ситуация в дальнейшей работе не складывалась, необходимо сконцентрироваться на обсуждении возрастных проблем, личных трудностей, возникающих во взаимоотношениях с окружающими, и возможности оказания помощи в преодолении препятствий и ограничений, мешающих достижению неизменных целей. Таким образом, время начала занятий с согласившимися участниками обговаривается только после общего обсуждения, когда для них было сделано предложение об участии в коррекционно-развивающей работе.

Численность группы. Эффективность деятельности группы определяется не только приемлемой «плотностью» взаимодействия между участниками группы, но и возможностью контролировать и управлять действиями участников со стороны руководителя. Если численность группы более 17 человек необходимо введение ассистента руководителя.

Возрастной и половой состав группы. Группа для занятий по коррекционно-развивающей программе состоит полностью из обучающихся

подросткового возраста. Такой выбор связан с уровнем значимости формирования волевых качеств в подростковом возрасте, а также обусловлен различиями в актуальных потребностях, ценностных ориентациях, интересах. Половой состав группы различен, участниками являются юноши и девушки со слабо и средне развитыми волевыми качествами.

Психологический состав. Более приемлемым является учет при комплектовании группы их психологических особенностей. В нашем случае цель проведения занятий по коррекционно-развивающей программе является формирование волевых качеств, то есть, определяющим для участников является наличие слабо и средне развитых волевых качеств.

Характерность наших участников выражалась в стремлении участников группы чувствовать себя её членами и для этого создавать климат психологического комфорта.

В группе было установлено расписание, в соответствии с которым, занятия проводились два раза в неделю по 1,5-2 часа в течение 2 месяцев.

При разработке коррекционно-развивающей программы на основе комплекса ГТО по формированию волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет нами были изучены и проработаны нормы ГТО для соответствующего возраста. Так как группа обучающихся, заявленная в нашем исследовании, находится в возрастном интервале 12 – 14 лет, а нормы ГТО являются несколько различными для возраста 11 – 12 лет и 13 – 14 лет, то остановимся более подробно на их описании.

Для возрастной категории обучающихся 11 – 12 лет (3 ступень) предусмотрены следующие обязательные испытания:

1. Бег на 60 метров (сек)

2.1. Бег на 2 километра (мин:сек)

или

2.2. бег на 3 километра (мин:сек)

3.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

или

3.2. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)

или

3.3. отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Кроме обязательных испытаний для обучающихся, входящих в возрастной интервал 11 – 12 лет (3 категория норм ГТО) предусмотрен ряд испытаний на выбор:

5.1. Прыжок в длину с разбега (см)

или

5.2. прыжок в длину с места (см)

6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)

7. Метание мяча весом 150г (метров)

8.1. Бег на лыжах 3км (мин:сек)

или

8.2. бег на лыжах 5км (мин:сек)

или

8.3. или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)

9. Плавание 50м (мин:сек)

10.1. Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 5м (очки)

или

10.2. стрельба из электронного оружия, дистанция 5м (очки).

В табл. 1 представлены условия выполнения количества испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО» в 3 возрастной группе (11 – 12 лет) и 4 возрастной группе (13 – 14лет).

Таблица 1.

Условия получения знака отличия ГТО 3 и 4 степени
(школьники 11 – 12 лет и 13 – 14 лет)

Условие	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»	8	7	6	8	7	6

Для школьников 13 – 14 лет (4 степень) предусмотрены следующие обязательные испытания:

1. Бег на 60 метров (сек)
- 2.3. Бег на 2 километра (мин:сек)

или

- 2.4. бег на 3 километра (мин:сек)
 - 3.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- или*
- 3.2. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
- или*
- 3.3. отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Кроме обязательных испытаний для обучающихся, входящих в возрастной интервал 11 – 12 лет (3 категория норм ГТО) предусмотрен ряд испытаний на выбор:

- 5.3. Прыжок в длину с разбега (см)
- или*
- 5.4. прыжок в длину с места (см)

6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)

7. Метание мяча весом 150г (метров)

8.1. Бег на лыжах 3км (мин:сек)

или

8.2. бег на лыжах 5км (мин:сек)

или

8.3. или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)

9. Плавание 50м (мин:сек)

10.1. Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)

или

10.2. стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)

11. Туристический поход с проверкой туристских навыков

12. Самозащита без оружия (очки).

Таким образом, приведенные выше упражнения, послужили основой для разработки и реализации коррекционно-развивающей программы на основе комплекса ГТО для формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет.

Выводы по главе

При проведении анализа проблемы формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет и оценке ее состояние в современной теории и практике нами выявлено следующее:

1. Волевые качества личности – это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути. Проявлению волевого акта свойственно то, что он всегда

связан с приложением усилий, принятием решений их реализации.

2. Такие качества как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка, решительность, смелость, энергичность, настойчивость, организованность, дисциплинированность, самоконтроль относятся к основным составляющим волевой сферы личности.

3. В процессе формирования физической активности личности, в том числе обучающихся 12 – 14 лет, необходимо уделять особое внимание развитию волевых качеств, ведь любое спортивное достижение, покорение спортивной вершины является результатом волевого акта. Таким образом, развитие волевой сферы обучающихся является важным моментом в приобщении к занятию спортом.

4. Комплекс «Готов к труду и обороне», как направление физической подготовки, предназначенный для повышения спортивной активности населения Российской Федерации всех возрастов может выступать средством формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет.

5. В подростковом возрасте для волевого регулирования поведения возникают определенные трудности. Появление новых интересов в этот период предъявляет новые повышенные требования к волевым качествам. Для того чтобы подвергнуть сознательному контролю импульсы, идущие от вновь пробудившихся влечений, должна соответственно окрепнуть сознательная основа воли. В отличие от младших школьников подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней

стимуляции. Волевая активность и волевое регулирование в подростковом возрасте не успевают развиваться вслед за стремительно развивающей общей активностью подростка и значительными переменами на гормональном уровне.

6. Каждый обучающийся обладает индивидуальными личностными и деятельностными особенностями, т.е. особенностями задатков (индивидуально-типологическими предпосылками), способностей, интеллектуальной деятельности, когнитивного стиля, уровня притязаний, самооценки, работоспособности; особенностями выполнения деятельности (планируемость, организация, точность и т.д.). Как индивид обучающийся характеризуется собственным отношением к учебной деятельности. Как субъект учебной деятельности подросток характеризуется тенденцией к утверждению своей позиции субъектной исключительности, «индивидуальности», стремлением выделяться среди сверстников. Часто авторитетом для подростков выступают люди с высоко развитыми волевыми качествами. В настоящее время в масс-медиа активно пропагандируется мода к здоровому образу жизни – правильное питание и регулярное посещение спортивных занятий. Учитывая, что обучающиеся в подростковом возрасте стремятся к подражанию, этот фактор является достаточно побуждающим к совершенствованию себя и культу здорового образа жизни, включающего в обязательном порядке спорт.

7. При подготовке к эксперименту нами было принято решение о разработке коррекционно-развивающей программы формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет на основе включения нормативов комплекса ГТО, в

рамках которой определена актуальность проводимого эксперимента, его цели и ход.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. Организация, методы и констатирующий эксперимент по изучению волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет

Цель проведения экспериментальной работы заключалась в изучении применения комплекса ГТО для формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет.

Базой для проведения эксперимента в нашем исследовании явилось Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №169 г. Зеленогорска Красноярского края. В исследовании приняли участие обучающиеся в возрасте от 12 до 14 лет, 50% из которых составили лица женского пола (24 человека) и 50% – обучающиеся мужского пола (24 человека).

Экспериментальное изучение волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет проводилось нами в три этапа:

1. Подготовительный – подбор методик для изучения волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет, анализ методической литературы по названной тематике.

2. Диагностический – проведение экспериментального изучения волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет в соответствии с выбранным на предыдущем этапе работы диагностическим инструментарием.

3. Коррекционный – проведение коррекционно-развивающей работы с обучающимися 12 – 14 лет по формированию волевых качеств.

4. Аналитический – завершающий этап эксперимента, в рамках которого мы проводили анализ и интерпретацию полученных на диагностическом этапе данных.

Экспериментальная работа проводилась нами блоками:

1. Диагностический блок – диагностическая работа проводилась с обучающимися 12 – 14 лет в октябре – ноябре 2016г.

2. Коррекционно-развивающий блок – проведение коррекционно-развивающей работы по формированию волевых качеств обучающихся на основе комплекса ГТО проводилась нами в январе 2017г – феврале 2017г.

3. Аналитический блок – анализ результатов проведенной коррекционно-развивающей работы, а также подготовки к сдаче норм ГТО и проведение повторного исследования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет проводилось нами в марте – апреле 2017г.

При проведении исследования мы применяли следующие методы сбора и обработки эмпирических данных:

- анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме волевых качеств обучающихся подросткового возраста;

- наблюдение;

- тестирование;

- математико-статистическая обработка данных эмпирического исследования;

- качественный анализ (обобщение, интерпретация, сопоставление).

В рамках подготовительного этапа экспериментальной работы нами были отобраны методики для изучения волевых качеств обучающихся подросткового возраста:

1. Методика «Самооценка силы воли», автор Н.Н. Обозов, направленная на изучение общего показателя силы воли личности (Приложение 1).

2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (Приложение 2) состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости).

В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции. Автор методики заявляет, что саморегуляция трактуется тем, как человек исходя из внешних и своих внутренних условий осуществляет план и программирует достижение целей в своей жизни, производит оценку результативности деятельности и проводит коррекцию своей активности для достижения определенных для себя результатов. Каждый человек обладает своим собственным, индивидуальным стилем саморегуляции поведения. К стилевым особенностям индивидуализации регуляции поведения относятся такие процессы как оценивание результатов, программирование, моделирование и процессы личности, которые участвуют в регулировке этих механизмов (надежность, гибкость, самостоятельность).

Перед выполнением задания по методике «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова участники получили инструкцию: «Перед вами представлено 15 вопросов, прочитайте их и на каждый вам предложено несколько вариантов ответа: «да»; «не знаю» или «бывает»; «случается»; «нет»».

По результатам проведения методики на изучение обобщенного показателя силы воли обучающихся 12 – 14 лет были получены данные, отраженные в таблице 2.

Таблица 2.

Выраженность силы воли по результатам методики

Н.Н. Обозова

	Большая сила воли	Средняя сила воли	Слабая сила воли
Девушки	2 чел.	18 чел.	4 чел.
Юноши	14 чел.	9 чел.	1 чел.

Процентное соотношение выраженности показателя силы воли представлено на рисунке 1.

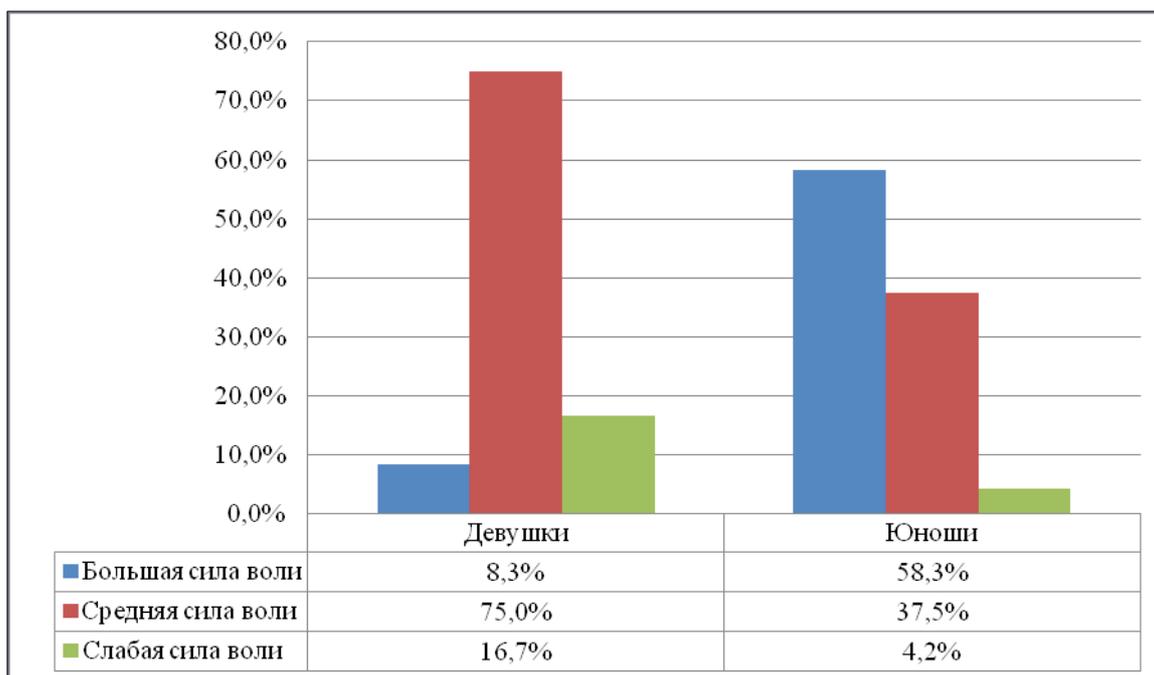


Рисунок 1. Процентное соотношение показателей силы воли обучающихся 12 – 14 лет по методике Н.Н. Обозова

Анализируя данные, представленные в Таблице 2 и на Рисунке 1, мы можем отметить, что наибольшие показатели силы воли отмечаются в группе юношей – у 14 человек отмечены показатели большой силы воли, что составляет 58,3% от общего числа. У девушек этот показатель отмечен лишь у 2 человек (8,3%).

Средние показатели выраженности силы воли наибольшим образом отмечены, в свою очередь, у девушек – 18 человек или 75%. У юношей этот показатель несколько меньше и выражен он у 9 человек или 37,5% опрошенных лиц мужского пола.

Слабая сила воли отмечается у наименьшего числа как девушек, так и юношей и составляет 16,7% и 4,2% соответственно (4 человека и 1 человек соответственно).

Таким образом, можно подытожить, что проведенное нами исследование силы воли по методике Н.Н. Обозова выявило, что наибольшие показатели силы воли отмечены у юношей (58,3%), а у девушек преобладающим является средний показатель выраженности силы воли (75%). Это связано с тем, что юноши в подростковом возрасте уже настроены на «мужскую» модель поведения и их взрослость, пока еще показательная, сочетается в обязательном порядке с такими качествами как мужественность, смелость, уверенность и воля в действиях и поступках. Девушки же пока не стремятся к самостоятельности и независимости, в процессе деятельности им важен сам процесс, а не результат, в отличие от большинства представителей мужского пола подросткового возраста.

При изучении волевых качеств личности по методике В.И. Моросановой обучающимся подросткового возраста была дана следующая инструкция: «Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей вашего поведения».

Для описания результатов методики нами были проанализированы следующие шкалы:

1. Планирование.
2. Моделирование.
3. Программирование.
4. Оценивание результатов.
5. Гибкость.
6. Общий уровень саморегуляции.

Результаты, полученные нами при проведении методики «Стиль саморегуляции поведения» у обучающихся подросткового возраста, отражены в Таблицах 3 и 4.

Таблица 3.

Результаты проведения методики «Стиль саморегуляции поведения»
у девушек 12 – 14 лет

Шкала	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Планирование	8 чел.	33,3%	12 чел.	50%	4 чел.	16,7%
Моделирование	19 чел.	79,2%	4 чел.	16,7%	1 чел.	4,2%
Программирование	20 чел.	83,3%	4 чел.	16,7%	0	0
Оценивание результатов	18 чел.	75%	6 чел.	25%	0	0
Гибкость	7 чел.	29,2%	15 чел.	62,5%	2 чел.	8,3%
Общий уровень саморегуляции	13 чел.	54,2%	8 чел.	33,3%	3 чел.	12,5%

Таблица 4.

Результаты проведения методики «Стиль саморегуляции поведения»
у юношей 12 – 14 лет

Шкала	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Планирование	4 чел.	16,7%	6 чел.	25%	14 чел.	58,3%
Моделирование	1 чел.	4,2%	13 чел.	54,2%	10 чел.	41,7%
Программирование	2 чел.	8,3%	14 чел.	58,3%	8 чел.	33,4%
Оценивание результатов	3 чел.	12,5%	10 чел.	41,7%	11 чел.	45,8%
Гибкость	16 чел.	66,7%	4 чел.	16,7%	4 чел.	16,7%
Общий уровень	3 чел.	12,5%	8 чел.	33,3%	13 чел.	54,2%

Анализируя данные, представленные в Таблицах 3 и 4, мы можем увидеть существенные различия в стилях саморегуляции поведения обучающихся 12 – 14 лет в зависимости от пола. Так, у девушек подросткового возраста преобладающим является низкий уровень общей саморегуляции поведения (13 чел. – 54,2%). Соответственно для них потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована; они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности. У юношей низкий уровень общей саморегуляции поведения отмечается лишь у 3 человек, что составляет 12,5%.

У юношей 12 – 14 лет в приоритете отмечается высокий уровень саморегуляции поведения (13 чел. – 54,2%). Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие люди самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большей степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомой ситуации тем стабильнее его успехи в

привычных видах деятельности. У девушек высокий уровень саморегуляции поведения отмечается лишь у 3 человек, что составляет 12,5%.

Интересен тот факт, что средний уровень саморегуляции поведения наблюдается у одинакового количества девушек и юношей – по 8 человек, что составляет 33,3% от каждой группы. Этот показатель характеризует волевые качества подростков как нечто среднее между выше анализируемыми группами.

Перейдем к более подробному анализу шкал опросника «Стиль саморегуляции поведения».

Шкала «Планирование» отмечена на высоком уровне у юношей (14 чел. – 58,3%) и на среднем уровне у 12 девушек (50%) – характеризует индивидуальные особенности выставления и достижения целей, сформированность потребности в сознательном планировании деятельности. При высоких показателях по данной шкале планы личности в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по этой шкале (у девушек 8 чел. – 33,3%, у юношей 4 чел. – 16,7%) потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие подростки предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Показатель по шкале «Моделирование» определяет внешние и внутренние условия достижения цели и степень развитости их осознанности, адекватности и детализированности. Подростки, отметившие на высоком уровне показатель «Моделирование», обладают умениями

определять условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в недалеком и далеком будущем. Это можно увидеть на основании заявленной программы своей деятельности, определения целей в ней и соответствия результатам. На высоком уровне показатели по шкале «Моделирование» находятся у 10 юношей, что составляет 41,7% и лишь у одной девушки отмечается высокий показатель по данной шкале (4,2%).

У подростков с низкими показателями по шкале «слабая сформированность процессов моделирования» отмечается способность к фантазированию, неадекватной оценке своих целей и несоответствие результатам деятельности. В связи с этим у них, как следствие, отмечается пониженное настроение и упадок сил, которые также являются деструктивными по отношению к достижению определенных целей и получения результатов деятельности, удовлетворяющих личность. Низкие показатели по шкале «Моделирование» отмечены у большинства девушек (19 чел. – 79,2%) и только у одного юноши (4,2%).

Шкала «Программирование» диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по шкале «Программирование» отмечаются только у 8 человек мужского пола – обучающихся подросткового возраста (33,4%). У девушек высокие показатели не отмечены, а вот на низком уровне шкала «Моделирование» отмечается у 20 подростков женского пола, что составляет 83,3% от общего числа опрошенных девушек. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у подростка потребности

продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании подростка продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки подростком себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале, полученные только у юношей (11 чел. – 45%), свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Эти юноши адекватно оценивают как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При низких показателях по этой шкале, как у большинства девушек (18 чел. – 75%) подростки не замечают

своих ошибок, не критичны к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей. У юношей низкие показатели по шкале «Оценивание результатов» отмечены у 3 человек (12,5%).

Шкала «Гибкость» диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Подростки с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие обучающиеся легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Высокие показатели по шкале «Гибкость» отмечены у 4 юношей (16,7%) и 2 девушек (8,3%).

Обучающиеся с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны

адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррективы. В результате у таких подростков неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности. Низкие показатели по данной шкале отмечены у 16 юношей (66,7%) и 7 девушек (29,2%).

Подводя итог проведенного практического исследования стиля саморегуляции поведения, мы можем отметить, что общий уровень саморегуляции поведения у юношей более высок, чем у девушек. Кроме того такие шкалы как «планирование», «моделирование» и «оценивание результатов» находятся у юношей также на высоком уровне. У девушек же по шкалам опросника отмечаются, в основном, низкие показатели саморегуляции поведения и лишь по шкалам «планирование» и «гибкость» отмечены средние показатели.

Таким образом, мы считаем, что для формирования сильно развитых волевых качеств нам необходимо проведение коррекционно-развивающей программы с группой обучающихся 12 – 14 лет, обнаруживших у себя средний и низкий уровень развитости волевых качеств.

2.2. Реализация коррекционно-развивающей программы на основе комплекса ГТО по формированию волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет

На основании проведенного психодиагностического исследования нами была составлена коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование и развитие волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет. Для занятий по коррекционно-развивающей программе были приглашены 16 человек – обучающиеся 12 – 14 лет, имеющие по результатам диагностики средние и слабо развитые волевые качества, из них 11 – девушек и 5 юношей в возрасте 12 – 14 лет.

Для того, чтобы провести качественную подготовку обучающихся подросткового возраста 3 и 4 ступени (11 – 12 лет и 13 – 14 лет соответственно) к сдаче норм ГТО нами проводилась систематическая спортивная подготовка по каждому виду испытания, в рамках которых обучающиеся были ознакомлены с правилами выполнения этих заданий.

Так как волевые качества личности в основе своей представляют психологический конструкт, то проводимая нами коррекционно-развивающая работа включала в себя упражнения, как психологического плана, так и физические упражнения, разработанные на основе комплекса ГТО определенной возрастной категории (11 – 12 и 13 – 14 лет).

Далее представлена разработка занятий по коррекционно-развивающей программе.

Занятие 1.

Цель:

Психологическая: знакомство обучающихся с внутренним миром человека, стимулирование потребности понимать особенности своего характера, а также характера других людей.

Физическая: отработка навыков бега на короткие дистанции, подтягиваний из виса на высокой перекладине.

Содержание занятий:

Психологический блок

Упражнение на сущность понимания себя «Я – это...» и «Какой я?» (развитие «Я-концепции»)

Для определения актуальной я-концепции обучающихся 12 – 14 лет им было дано задание: «Подумайте над вопросом «Кто я?» и запишите 10 существительных, которые могут вас охарактеризовать (например, я – ребенок, я – ученик и пр.). После выполнения задания ответьте на вопрос «Какой я?» и ответы запишите уже в виде прилагательных (я – красивый, я – умный)».

После выполнения задания проводится обсуждение и акцент делается на положительные качества, которые обучающиеся определили у себя.

Работа по развитию самого себя, воспитание своего характера – сложная работа, необходимо отмечать у себя положительные стороны, а отрицательные сводить к минимуму и не заикливаться на них. Подумайте о том, какие у вас ценности, озвучьте цели в жизни, для дальнейшей реализации, их даже можно записать. Далее сформулируйте план и постарайтесь написать сценарий своей жизни. Для успешного его претворения в жизнь вам придется приложить немало усилий. Чтобы познакомиться с собой, вам поможет ведение личного дневника, в который вы можете записывать свои ежедневные наблюдения, мысли, оценку событий и собственного поведения. Дневник поможет вам научиться слушать свой внутренний голос. Это и будет являться, хоть и в упрощенном виде, психологическим анализом, который поможет вам воспитать характер, закалить волю и развить ум. С помощью такой работы вы поймете, что путь к самореализации возможен и достаточно легко достижим.

Стендаль называл характером человека совокупность его моральных привычек. Составьте самохарактеристику. Она позволит определить вам свои полезные и вредные привычки.

Задайте себе следующие вопросы:

- С какими привычками я не смог бы расстаться или даже подумать о том, чтобы расстаться?

- Есть ли у меня вредные привычки?

Под знаком (+) напишите полезные привычки, под знаком (-) вредные. Отнеситесь предельно самокритично. Оставшись наедине, проанализируйте, сделайте соответствующие выводы и составьте программу-минимум. Ежедневно подводите итоги, выясняйте, что удалось и чего не удалось сделать и почему.

А тут нужна именно привычка – доводить каждое дело до конца.

Физический блок

1. Бег на короткие дистанции.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Старт проводится по 2 – 4 человека.

Подтягивание из вися на высокой перекладине.

2. Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, возможные при выполнении подтягивания из вися на высокой перекладине:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

Занятие 2.

Цель:

Психологическая: формирование у обучающихся умения правильно ставить цели самовоспитания и добиваться их достижения, а также мотивации к самосовершенствованию.

Физическая: отработка навыков бега на длинные дистанции, подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине

Содержание занятий:

Психологический блок

Процесс развития волевых качеств всегда сопровождается проявлениями самовоспитания и сложной работой над собой. «Лепка» себя является очень сложной наукой, но результат является достаточно ценным для развития вашей личности. А уже после изменения себя, вы сможете увидеть, что и ваше ближайшее окружение чудесным образом также преобразилось, ведь известное выражение «Хочешь изменить человека – начни, в первую очередь, с себя» является очень мудрым и проверенным на практике веками.

В работе над собой мы сами определяем, какие цели и задачи будем преследовать, каким образом и какой получим результат, и самое главное, каким образом будет выстроена работа над собой. Ведь эта работа должна приносить удовольствие, так как мы понимаем, какие изменения она принесет! Для получения новой, лучшей личности, которая бы вам нравилась, необходимо проводить планомерную работу по изменению тех проявлений характера, которые мешают вам осуществлять цели, думать о будущем и работать над теми качествами, которые придадут вам уверенность в себе и позволять получить удовлетворение от собственной деятельности

Обучающимся предлагается самим составить этапы программы развития эмоционально-волевой сферы личности из нижеприведенных пунктов:

1. Надо желать, уметь трудиться!

а) желание;

б) умение;

в) воля, труд – многочисленные упорные упражнения.

2. Изучать себя!

а) самоизучение;

б) самопознание – наблюдение над собой, самоанализ, самооценка своего поведения, своих чувств и мыслей.

3. Ставить цели!

- а) изучая себя – какой вы есть;
- б) представляя себя – каким хотите быть.

4. Знать!

- а) приемы;
- б) способы;
- в) упражнения.

5. Верить!

- а) убеждения;
- б) самовнушение.

Упражнение «Я в рисунке»

Обучающимся предлагается выполнить два рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». На выполнение дается 5 минут. Рисунки не подписываются. Все рисунки прикрепляются на доске. Каждый по очереди рассказывает о своих ощущениях от рисунка, каким автор рисунка видит себя, что хотел бы изменить в себе. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того, как все желающие выскажутся, можно попытаться определить автора рисунка. Затем автор объявляет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает понравившиеся ему реплики. Таким образом, обсуждают все рисунки.

Физический блок

Бег на длинные дистанции.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников 3 и 4 ступени – 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, возможные при выполнении подтягивания из виса лежа на низкой перекладине:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

Занятие 3.

Цель:

Психологическая: формирование у обучающихся мотивации к развитию силы воли, а также навыков самостоятельной работы в развитии волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, выдержки).

Физическая: отработка навыков сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, прыжка в длину с разбега, а также бега на короткие дистанции.

Содержание занятия

«Я»

1. Наше «Я» - одна из самых больших загадок. Иногда это «Я» обладает большим здравым смыслом, иногда в нем звучит голос обиды или собственного самолюбия, порой – голос творческой фантазии. Некоторые

действия мы вообще совершаем вопреки своей воле. Как же нам разобраться в собственном «Я»?

Вполне возможно, что «Я» создается слоями, так же, как земная кора, - чем дальше вглубь, тем более древние пласты собственного самосознания мы можем обнаружить. Давайте совершим такую экскурсию в глубину собственного «Я».

Это «Я» можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубоко уходящими корнями. Одна из веточек – внешнее «Я». То есть то, как мы выглядим в глазах окружающих. Нарисуйте эту веточку и придумайте слово, которым вы бы могли охарактеризовать себя, если посмотреть на себя со стороны. Можно не подписывать эту веточку словом, а нарисовать какой-нибудь символ, соответствующий этому слову.

2. Другая веточка – «Я» в учебе. Нарисуйте ее и придумайте символ.

3. Следующая веточка - «Я» в семье. Нарисуйте ее и придумайте символ.

4. Можно нарисовать еще несколько веточек вашего «Я», ведь жизнь каждого многообразна. Мы бываем во дворе своего дома, занимаемся спортом, ловим рыбу – это тоже наше «Я». Нарисуйте свои особые веточки и придумайте символы.

5. У вас должна получиться симпатичная крона, где каждая веточка, каждый листок – это ваше сложное «Я». Теперь перейдем к корням. Корни – это ваши самобытные качества: настойчивость, доброта, романтизм, фантазия, интерес, лень, трудолюбие, всякие достоинства и недостатки. Нарисуйте их, соблюдая масштаб, то есть чем более выраженным у вас является то или иное качество, тем больше должен быть соответствующий ему корень.

После выполнения рисунка каждый участник обсуждает свой рисунок с соседом слева и справа. Если есть желающие, то можно рассказать о своем дереве всем.

Памятка «Как воспитать силу воли»

Цель – вот, что мобилизует вашу волю. Учитесь настойчиво идти к своей цели.

Четко представляйте свои достоинства и недостатки, ставьте цели и задачи по самоизменению.

Учитесь командовать собой. Умение приказывать себе – важнейшее качество волевого человека, условие формирования чувства долга и ответственности. Воля развивается, закаляется в постоянной борьбе между «хочу» и «надо».

Постоянно и настойчиво тренируйте свою волю. «Дал слово – держи!» Привычка ответственно относиться к своему слову есть важнейшее условие воспитания воли.

Соблюдайте режим дня. Это требует ежедневных упражнений для укрепления воли.

Верьте в себя. Внушайте себе уверенность. Играйте роль уверенного в своих силах человека.

Следуйте правилам:

«Одно сегодня лучше ста завтра», «Ничто не имеет такой цены, как настойчивость и терпение», «Двадцать дел, наполовину сделанных, не стоят одного, доведенного до конца».

Для воспитания воли не надо громких дел и подвигов. Воля воспитывается на мелочах, но только при ежедневном упражнении и при обязательном условии: решил – выполни! Дал слово – держи его! Привычка бережно относиться к своему слову есть важнейшее условие воспитания воли.

Физический блок

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного

положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, возможные при выполнении отжиманий:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

2. Прыжок в длину с разбега.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

3. Бег на короткие дистанции.

Занятие 4.

Цель:

Психологическая: формирование у обучающихся умения ставить цели и прорабатывать четкий план их достижения, способствовать развитию уверенности в собственных силах.

Физическая: отработка навыков наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье, прыжка в длину с места толчком двумя ногами, бега на длинные дистанции.

Содержание занятия

Психологический блок

Вопросы для беседы:

Как вы думаете, нужно ли иметь цель в своей жизни? Есть ли цель жизни у вас?

Если у человека есть цель, ему труднее или легче живется?

Что значит высокая цель?

Как вы думаете, в каком возрасте человек должен задумываться о цели в жизни?

Может ли у человека быть много целей в жизни? Чем цель отличается от мечты?

После проведения беседы обучающиеся совместно с ведущим определяют основные правила целеустремленности:

1. Поставил цель – иди к ней твердо.
2. Выполнение плана – основа успеха.
3. Окончил день – подведи итоги.

«Тихий разговор»

Участники садятся в круг, в центре которого кладутся карточки с заданиями: «сказать» невербально выбранному партнеру фразу, написанную на карточке. Каждый по очереди выбирает задание и выполняет его без слов. Остальные наблюдают и определяют «произнесенную» фразу.

Варианты фраз:

«Не расстраивайся, все будет хорошо...»

«Меня возмущает твое поведение»

«Я очень рад тебя видеть!»

«Неужели?! Этого не может быть!»

«Этого я от тебя не ожидал!»

«Как я рад!»

«Как вы все мне надоели!»

«Поторопись, а то мы опоздаем»

«Ты сегодня прекрасно выглядишь»

«Я очень сожалею, что так случилось, прости меня»

«Мне это так не нравится!»

Физический блок

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
 - 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
 - 3) отталкивание ногами разновременно.
3. Бег на длинные дистанции.

Занятие 5.

Цель

Психологическая: формирование понятий «упорство» и настойчивость, соотнесение этих понятий с достижением целей.

Физическая: отработка навыков поднимания туловища из положения лёжа на спине, подтягивания из вися лёжа на низкой перекладине, наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Содержание занятия

Психологический блок

«Работайте, отдавая всего себя. Вы, скульптор, развивайте в себе понимание глубины. Ведь наш разум лишь с трудом воспринимает ее. Он представляет себе явственно только поверхность. Вообразить себе формы в их объемности он не в состоянии. Но именно в этом заключается ваша задача.

Больше терпения! Не надейтесь на вдохновение. Вдохновения вообще не существует. Единственные добродетели художника – мудрость, внимательность, искренность, воля. Выполняйте вашу работу, как честные труженики.

Самое главное для художника – быть взволнованным, любить, надеяться, трепетать, жить. Быть, прежде всего, человеком и только потом художником».

Вопросы для беседы:

1. Можно ли научиться упорству, и как?
2. Какое дело требует от человека умения быть очень упорным?
3. Если у человека есть какой-либо талант, например, к музыке, должен ли он упорно трудиться, чтобы стать хорошим музыкантом, или он может достичь успеха только с помощью таланта?
4. Чем упорство отличается от упрямства?
5. Если у вас что-либо не получается, хватает ли у вас терпения и упорства добиться результата?
6. Были ли в вашей жизни случаи, когда, несмотря на непонимание окружающих, вы упорно занимались каким-либо важным делом?

«Литературный пересказ»

Э. Сетон-Томпсон «Животные-герои»

Долго-долго тянулась эта зима. В марте наконец пришел настоящий весенний день – сияло солнце, всюду таял снег и небо было ярко-синее.

Маленькая птичка прилетела на тополь около нашего дома и тихо запела. Кто-то из старших мальчиков сказал, что это синяя птица. Мне показалось, что я видел ее синюю спинку. Снова и снова она пела свою нежную песенку.

Не знаю почему, но я вдруг разрыдался. Я был взволнован этой песней до глубины души. С тех пор каждый год я ждал свою синюю птичку и с ней весну.

Скоро весна завладела землей. В небесах и в лесу распевали и перекликались птицы, на пригорках шумели бурные ручейки.

В лесу появились какие-то маленькие цветочки. Мы их называли «крапинками».

Я очень хорошо помню, как в один из весенних дней я нашел птенчика маленькой коричневой птички – ее гнездо было свито на самой земле, у ручья. Много лет спустя я узнал, что это был певчий воробей.

Мы пробовали сами устраивать гнездо на земле, подражая птички, и ждали маленьких гостей. Но, увы, напрасны были наши ожидания: все эти маленькие гнездышки на земле оставались пустыми.

Вопросы после пересказа:

- Какую эмоцию испытывал автор рассказа?
- Что у него вызвало именно эту эмоцию, вспомните из текста?
- Почему автор заплакал? (положительная эмоция может быть такой сильной, что вызывает заметную реакцию организма)
- Почему птички не селились в те гнезда, которые для них готовили дети?

«Радость трудного открытия»

Группа разбивается на большой и малый круги. Членам малого круга ведущий предлагает сложить рисунок из отдельных частей (рисунок выполнен на плотной бумаге беспорядочно разрезан; одной части не хватает, но зато много лишних.) По условиям работы через каждые 2 минуты перемешиваются все части. Участники по сигналу начинают складывать сначала. Через 10 – 15 попыток ведущий незаметно подкладывает недостающую часть и дает участникам возможность выполнить задание.

Правила для воспитания настойчивости и упорства

1. Делай не то, что нравится, а то, что нужно.
2. Препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать.

Физический блок

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

2. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

3. Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Занятие 6.

Цель

Психологическая: формирование у обучающихся умений правильного выбора средств достижения целей, развитие самостоятельности и ответственности.

Физическая: отработка навыков метания мяча и спортивного снаряда, бега на короткие и длинные дистанции.

Содержание занятия

Психологический блок

«От плохого к хорошему»

Это упражнение предусматривает создание психогимнастических этюдов. Сюжеты этюдов раздает ведущий, после чего участники в течение 2-3 минут готовятся представить их остальным. Просмотр каждого этюда заканчивается обсуждением, в процессе которого желательно, чтобы

участники, во-первых, по увиденному восстановили сюжет, а во-вторых, определили, какими средствами исполнитель демонстрировал эмоции.

Сюжеты для этюдов:

1. Про Таню (испуг-радость). Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик. Тише, Танечка, не плачь – не утонет в речке мяч.

2. В лесу (внимание-страх-радость). Друзья прошли прогуляться по лесу. Один мальчик отстал, оглянулся – нет никого. Он стал прислушиваться, не слышно ли голосов. Вроде, слышит он шорох, потрескивание веток – а вдруг это волк или медведь? Но ветки раздвинулись и он увидел своих друзей – они тоже искали его. Мальчик обрадовался. Теперь можно идти домой.

3. Кот Васька (стыд). Хозяйка испекла сметанный пирог к празднику и пошла наряжаться. Кот Васька прокрался на кухню и съел пирог. Хозяйка прибежала на шум и стала ругать Ваську. Ваське стало стыдно.

4. Кто съел варенье? (удивление, стыд). Мама ушла на работу, а мальчик с кошкой остались дома. Мальчику очень захотелось опробовать вишневое варенье. Он не заметил, как съел все варенье в банке. Когда мама вернулась, она спросила: «Кто съел варенье?», - на что мальчик ответил: «Кошка». Мама очень удивилась: «Разве кошки едят варенье?» Мальчику стало стыдно за свой обман.

5. Соленый чай (отвращение). Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил себе чай и, не глядя, по ошибке вместо сахара положил себе две столовые ложки соли. Помешал, сделал первый глоток. «Какой противный чай!» - воскликнул мальчик.

6. Дюймовочка и майский жук (отвращение и гнев). Майский жук перенес Дюймовочку с листа кувшинки на ветку дерева. Она ему очень нравилась, и он решил жениться на ней. Но Дюймовочке очень не понравился жук: он был таким толстым, блестящим и очень неприятным. Она совсем не хотела быть его женой! Жук очень рассердился на нее за это, затопал всеми шестью ногами, и слетев с ней с дерева, опустил ее на ромашку.

7. Гадкий утенок (презрение и печаль). На птичьем дворе появилась утка с утятами. Все утята были обычные, а один – какой-то неуклюжий, с длинной шеей. Все птицы невзлюбили гадкого утенка, они немедленно говорили: «Какой он гадкий!» Даже мать-утка часто повторяла: «Глаза бы мои на тебя не смотрели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала его ногой. А утенок очень переживал такое отношение к себе, ему было очень грустно, что у него не было друзей.

«Самостоятелен ли я?»

Оценка волевого качества производится по пятибалльной системе:

5 – волевое качество очень сильно развито,

4 – сильно развито,

3 – слабо развито,

2 – очень слабо развито,

1 – волевое качество мне не присуще.

1. Выполняю учебное, трудовое задание без помощи и постоянного контроля со стороны.

2. Сам нахожу себе занятие и организую свою деятельность (приступаю к подготовке уроков, обслуживаю себя, нахожу способ отдохнуть и т.д.).

3. Отстаиваю свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

4. Соблюдаю выработанные привычки самостоятельного поведения в новых условиях.

Упражнение «Принятие решения»

Обучающимся предлагается разобрать схему принятия решений.

Этапы принятия решений

1. Четко определить и сформулировать проблему или ситуацию.

2. Собрать и рассмотреть всю информацию, все факты проблемы или ситуации.

3. Подобрать возможные варианты решения проблемы или выхода из ситуации.

4. Рассмотреть возможные последствия каждого варианта.

5. Выбрать оптимальный вариант.

6. Осуществить принятие решения.

7. Нести ответственность за свое решение.

Обучающиеся предлагают разные ситуации и разбирают их по схеме.

Упражнение «Разбор ситуаций»

Ведущий раздает карточки с ситуациями. Обучающиеся поочередно зачитывают одну из ситуаций и предлагают свое решение, остальные дополняют.

Ситуации

1. Твоя одноклассница забыла у тебя тетрадь с домашним заданием.

2. На уроке соседи сзади мешают тебе слушать учителя.

3. На перемене ты поранил палец правой руки.

4. На перемене произошел конфликт между твоими приятелями, ты свидетель.

5. Группа пошла на прогулку в город. Покупая канцелярские товары, ты отстал от группы.

6. У тебя потерялся дневник.

Правила для воспитания самостоятельности и инициативности

1. Не полагайся только на взрослых;

2. Не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание – действуй по собственной инициативе.

3. Будь самым строгим судьей для самого себя.

Физический блок

1. Метание мяча и спортивного снаряда.

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники 3 – 4 ступени выполняют метание мяча весом 50-57 гр.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
 - 2) Снаряд не попал в «коридор»;
 - 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Бег на длинные дистанции.

Занятие 7.

Цель

Психологическая: развитие навыков самостоятельности в принятии решений, а также знакомство с решительностью как основным качеством волевого человека.

Физическая: отработка навыков поднимания туловища из положения лёжа на спине, прыжков в длину с разбега и с места толчком двумя ногами.

Содержание занятия

Психологический блок

Вопросы для беседы:

1. Какие события в жизни людей требуют от них мужества?
2. Отличается ли мужество от храбрости, и чем?
3. Что значит мужественно принимать неудачи?
4. Как разные качества помогают человеку быть мужественным и решительным?

5. Что придает силы человеку, чтобы быть решительным?

Упражнение «Решителен ли я?»

Оценка волевого качества производится по пятибалльной системе: 5 – волевое качество очень сильно развито, 4 – сильно развито, 3 – слабо развито, 2 – очень слабо развито, 1 – волевое качество мне не присуще.

1. Быстро и обдуманно принимаю решения при выполнении того или иного действия или поступка.
2. Выполняю принятое решение без колебаний, уверенно.
3. Не теряюсь при принятии решений в затрудненных условиях.
4. Действую решительно в непривычной обстановке.

Обучающимся предлагается в ходе обсуждения установить обязательные для себя правила воспитания решительности:

1. Сначала пойми – потом принимай решение;
2. Принял решение – делай.

Упражнение «Я умею лучше всех»

Тот, у кого мяч, говорит о том, что он умеет делать лучше присутствующих в группе. Надо аргументировать свои достижения.

Упражнение «Повернуться на 90°»

Все выстраиваются в один ряд. С закрытыми глазами, по сигналу поворачиваются на 90°.

Физический блок

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Прыжки с места толчком двумя ногами.

Занятие 8.

Цель

Психологическая: формирование у обучающихся представления о важности трудолюбия как основы волевого развития личности.

Физическая: отработка навыков подтягивания из виса на высокой перекладине, подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине, бега на короткие и длинные дистанции.

Содержание занятия

Психологический блок

Чтобы добиться в жизни результатов, достичь поставленной цели, необходимо хорошо учиться. Но не у всех это получается. Вам нужна, прежде всего, сила воли, чтобы заставить себя заняться учебной работой, т.к. не всегда она бывает интересной. Чтобы хорошо учиться, нужно иметь соответствующие способности. Кроме этого необходим систематический труд – длительный, повседневный. Нужно трудолюбие, терпенье, прилежание. А трудолюбие проявляется в активности, добросовестности, увлеченности и удовлетворенности самим процессом труда.

Волевым человек станет, если

1. Он осознает уровень развития своей воли;
2. Он понимает, что лень – главный враг воли;
3. Он систематически упражняет в себе волевые качества;
4. Он пытается самоутвердиться;
5. Он работоспособен.

Давайте обсудим народные высказывания о труде и учении:

«Руки – работают, голова – кормит».

«Для умелой руки все работы легки».

«Золотые руки у того, кто учился хорошо».

«Будет просто, коль поработаешь раз со сто».

«Сначала труд, потом почести придут».

Спортивный блок

1. Подтягивания из виса на высокой перекладине.
2. Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине.
3. Бег на короткие и длинные дистанции.

Дальнейшие 8 занятий проводились только на отработку физических навыков, направленных на подготовку к сдаче комплекса ГТО и включали в себя следующие упражнения:

1. Бег на короткие дистанции.
2. Бег на длинные дистанции.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

- 3.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
- 3.2. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.
- 3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
 - 5.1. Прыжок в длину с разбега.
 - 5.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
 6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
 7. Метание мяча и спортивного снаряда.
 8. Плавание.

Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.

Старт производится в зависимости от предпочтений – с тумбочки, бортика или из воды.

Способ плавания – произвольный и не влияет на результаты оценки.

Завершив дистанцию, необходимо коснуться бортика любой частью тела.

В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.

При плавании на 50 метров необходимо повторить поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.

9. Стрельба.

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов – 3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!

Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое.

После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.

Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.

Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.

2.3. Результаты исследования применения комплекса ГТО для формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет

На этапе констатирующего эксперимента изучения волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет нами были сделаны выводы о том, что не у всех подростков волевые качества развиты достаточно сильно. Нами были определены обучающиеся 12 – 14 лет со средним и низким уровнем развития волевых качеств, всего 32 человека.

Для проведения формирующего эксперимента группа из 32 человек, имеющих средний и низкий уровень развития волевых качеств, была разделена нами на две. Первая группа – экспериментальная – 16 человек принимали активное участие в формирующем эксперименте – с ними проводилась работа по коррекционно-развивающей программе, составленной на основе комплекса ГТО. Вторая группа, контрольная, состоящая также, из 16 человек, не участвовала в коррекционно-развивающей программе, их занятия не включали элементы комплекса ГТО, в отличие от первой группы.

Экспериментальную группу обучающихся подросткового возраста представляют юноши и девушки 12 – 14 лет, нормативы ВФСК ГТО для этих возрастных категорий различны, так 3 ступень норм ГТО разработана для школьников 11 – 12 лет, 4 ступень норм ГТО разработана для школьников 13 – 15 лет. В экспериментальной группе 7 обучающихся подросткового возраста представляют 3 ступень, и 9 обучающихся подросткового возраста отнесены к 4 ступени нормативов ГТО.

Занятия по коррекционно-развивающей программе на основе комплекса ГТО в экспериментальной группе проводились в январе – феврале 2017г. Занятия по отработке навыков перечисленных групп физических упражнений проводились по 2,5 часа 2 раза в неделю. По завершении комплекса подготовительных занятий с обучающимися экспериментальной группы была проведена контрольная психодиагностика, направленная на изучение волевых качеств по методикам «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова и «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

С результатами повторной диагностики по методике Н.Н. Обозова можно ознакомиться в таб. 5 и 6.

Таблица 5.

Выраженность силы воли по результатам методики Н.Н. Обозова в экспериментальной группе до и после применения коррекционно-развивающей программы

	До проведения коррекционно-развивающей программы		После проведения коррекционно-развивающей программы	
	Средняя сила воли	Слабая сила воли	Средняя сила воли	Слабая сила воли
Девушки	9 чел.	2 чел.	3 чел.	0 чел.
Юноши	4 чел.	1 чел.	1 чел.	0 чел.

Таблица 6.

Выраженность силы воли по результатам методики Н.Н. Обозова в контрольной группе до и после применения коррекционно-развивающей программы

	До проведения коррекционно-развивающей программы		После проведения коррекционно-развивающей программы	
	Средняя сила воли	Слабая сила воли	Средняя сила воли	Слабая сила воли
Девушки	9 чел.	2 чел.	9 чел.	2 чел.
Юноши	4 чел.	1 чел.	4 чел.	1 чел.

Исходя из данных, представленных выше в табл. 5 и 6, в экспериментальной группе значительно улучшились показатели развития силы воли, так, показатель слабой силы воли у обучающихся 12 – 14 лет

отсутствует, а показатель средне развитой силы воли снизился за счет того, что у 6 девушек и 3 юношей этот показатель стал высоким, то есть имеет место быть развитие силы воли. В контрольной же группе показатели средней и слабой силы воли обучающихся остались на прежнем уровне.

На рис. 2 и 3 отражено процентное соотношение показателей слабой и средней силы воли до и после проведения коррекционно-развивающей работы.

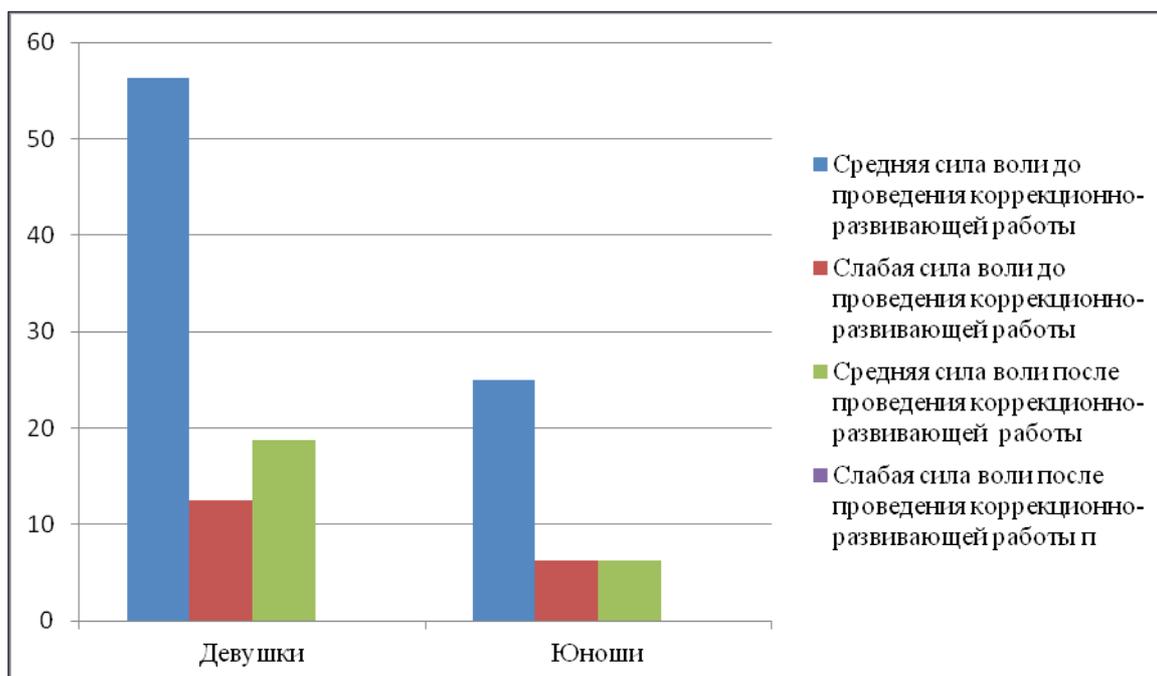
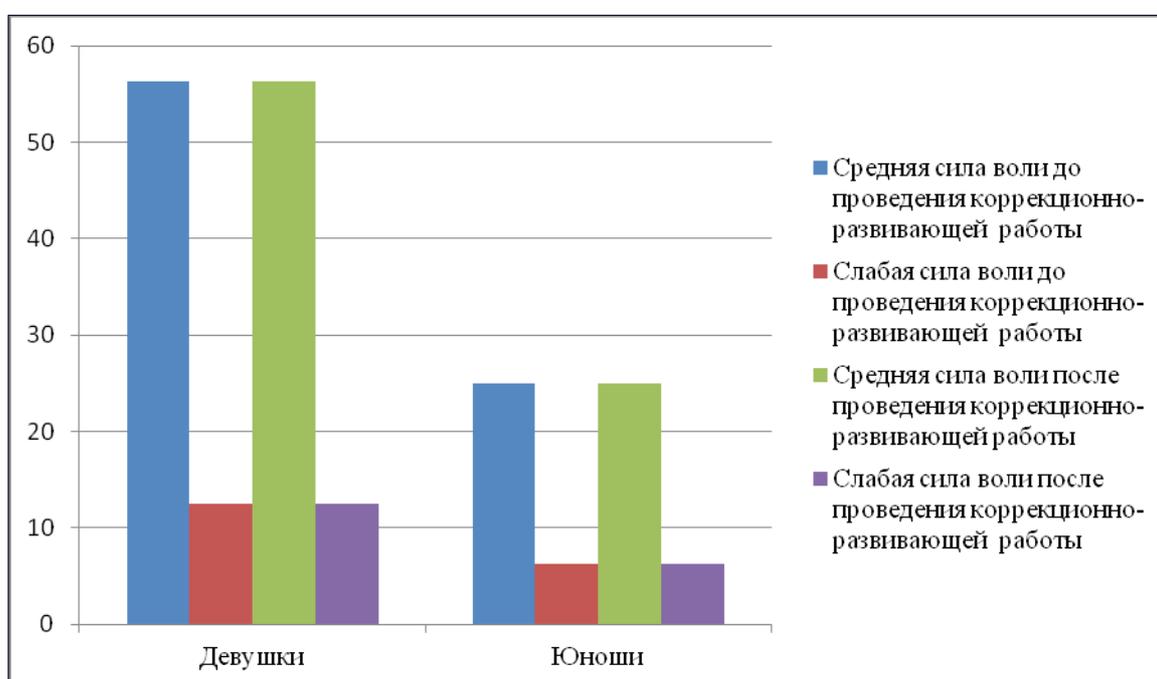


Рисунок 2. Показатели слабой и средней силы воли в экспериментальной группе до и после проведения коррекционно-развивающей работы



Как видно из Рисунков 2 и 3 значительно улучшены процентные показатели силы воли в экспериментальной группе после проведения коррекционно-развивающей работы. Так, у девушек и юношей, показатели слабой силы воли стали равны 0, а показатели средней силы воли у девушек снизились с 56,3% до 18,8%. У юношей этот показатель снизился с 25% до 6,3%.

Результаты, полученные нами при проведении повторной диагностики по методике «Стиль саморегуляции поведения» у обучающихся экспериментальной и контрольной группы, отражены в табл. 7 и 8.

Таблица 7.

Результаты проведения методики «Стиль саморегуляции поведения» у девушек подросткового возраста экспериментальной и контрольной групп

Шкала	Девушки экспериментальной группы до проведения подготовки к сдаче норм ГТО		Девушки экспериментальной группы после проведения подготовки к сдаче норм ГТО		Девушки контрольной группы до и после проведения подготовки к сдаче норм ГТО	
	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень
Планирование	4 чел.	6 чел.	0 чел.	0 чел.	4 чел.	6 чел.

Моделирование	10 чел.	2 чел.	2 чел.	0 чел.	9 чел.	2 чел.
Программирование	10 чел.	2 чел.	3 чел.	4 чел.	10 чел.	2 чел.
Оценивание результатов	9 чел.	3 чел.	3 чел.	0 чел.	9 чел.	3 чел.
Гибкость	4 чел.	8 чел.	0 чел.	2 чел.	3 чел.	7 чел.
Общий уровень саморегуляции	7 чел.	4 чел.	2 чел.	2 чел.	6 чел.	4 чел.

Таблица 8.

Результаты проведения методики «Стиль саморегуляции поведения» у юношей подросткового возраста экспериментальной и контрольной групп

Шкала	Юноши экспериментальной группы до проведения подготовки к сдаче норм ГТО		Юноши экспериментальной группы после проведения подготовки к сдаче норм ГТО		Юноши контрольной группы до и после проведения подготовки к сдаче норм ГТО	
	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень
Планирование	2	3	0	1	2	3
Моделирование	1	6	0	2	0	7
Программирование	1	7	0	3	1	7

е						
Оценивание результатов	2	5	0	0	1	5
Гибкость	8	2	1	3	8	2
Общий уровень саморегуляции	2	4	0	0	1	4

Проведя анализ данных, представленных в Таблицах 7 и 8 можно сделать вывод о том, что работа по коррекционно-развивающей программе, разработанной на основе комплекса ГТО, дала положительные результаты, ведь существенно улучшены показатели по всем шкалам саморегуляции поведения, особенно положительная динамика видна у юношей экспериментальной группы, где практически все показатели низкого уровня развития исследуемых качеств стали равны 0, кроме гибкости (низкий уровень выраженности лишь у 1 юноши). Показатели же контрольной группы и девушек, и юношей находятся на том же уровне, что и до проведения подготовительной работы к сдаче норм ГТО в экспериментальной группе.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что применение комплекса ГТО в образовательном процессе школы для формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет является эффективным, что и доказывает проведенное нами экспериментальное исследование.

Выводы по главе

Таким образом, при проведении экспериментального исследования нами обозначены особенности применения комплекса ГТО для формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет, которые выражаются в следующем:

1. Экспериментальное исследование проводилось нами на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней

общеобразовательной школы №169 г. Зеленогорска Красноярского края. Репрезентативную выборку составили обучающиеся в возрасте от 12 до 14 лет, 50% из которых составили лица женского пола (24 человека) и 50% – обучающиеся мужского пола (24 человека).

2. С целью определения показателей развития волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет были использованы психодиагностические методики «Самооценка силы воли», Н.Н. Обозова и опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

3. На этапе констатирующего эксперимента нами были получены следующие данные. Проведенное нами исследование силы воли по методике Н.Н. Обозова выявило, что наибольшие показатели силы воли отмечены у юношей (58,3%), а у девушек преобладающим является средний показатель выраженности силы воли (75%). Это связано с тем, что юноши в подростковом возрасте уже настроены на «мужскую» модель поведения и их взрослость, пока еще показательная, сочетается в обязательном порядке с такими качествами как мужественность, смелость, уверенность и воля в действиях и поступках. Девушки же пока не стремятся к самостоятельности и независимости, в процессе деятельности им важен сам процесс, а не результат, в отличие от большинства представителей мужского пола подросткового возраста.

4. Проведя анализ данных изучения волевых качеств по методике В.И. Моросановой, мы можем отметить, что общий уровень саморегуляции поведения у юношей является более высоким, чем у девушек (54,2% и 12,5% соответственно). Кроме того, такие шкалы как «планирование», «моделирование» и «оценивание результатов» находятся у юношей также на высоком уровне. У девушек же по шкалам опросника отмечаются, в основном, низкие показатели саморегуляции поведения и лишь по шкалам «планирование» и «гибкость» отмечены средние показатели.

5. В целях формирования более развитых волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет нами была разработана коррекционно-развивающая программа формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет на основе комплекса ГТО. Данная программа применена нами в экспериментальной группе обучающихся 12 – 14 лет, обнаруживших у себя низкие и средние показатели развитости волевых качеств. Структура программы включала как психологический блок, так и физические упражнения, составленные на основе комплекса ГТО и способствующие развитию волевых качеств в экспериментальной группе.

6. По итогам проведения коррекционно-развивающей программы нами проведено контрольное исследование в экспериментальной группе, в ходе которого практически подтверждена наша гипотеза о том, что применение комплекса ГТО в образовательном процессе школы является эффективным для формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет, так как значительно уменьшены показатели обучающихся со слабой и средней силой воли в экспериментальной группе, а в контрольной группе обучающихся 12 – 14 лет эти показатели остались на прежнем уровне.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с выдвинутой гипотезой и поставленной целью нами было проведено экспериментальное изучение применения комплекса ГТО для формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет по итогам которого можно сделать следующие выводы:

1. На основе анализа современной научно-методической литературы обосновано состояние проблемы формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет, изучены особенности данного процесса с помощью методик «Самооценка силы воли», автор Н.Н. Обозов, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

2. В ходе работы над исследованием разработана коррекционно-развивающая программа формирования волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет и внедрена в образовательный процесс школы.

3. В ходе эксперимента нами получены следующие данные: значительно улучшены процентные показатели силы воли в экспериментальной группе после применения коррекционно-развивающей программы. Так, у девушек и юношей, показатели слабой силы воли стали равны 0, а показатели средней силы воли у девушек снизились с 56,3% до 18,8%. У юношей этот показатель снизился с 25% до 6,3%. Существенно улучшены показатели по всем шкалам саморегуляции поведения, особенно положительная динамика видна у юношей экспериментальной группы, где практически все показатели низкого уровня развития исследуемых качеств стали равны 0, кроме гибкости (низкий уровень выраженности лишь у 1 юноши).

Таким образом, можно сказать, что выдвинутая в начале проведения исследования гипотеза о формировании волевых качеств обучающихся 12 – 14 лет на основе применения комплекса ГТО подтверждается полностью, что доказывают результаты проведенного нами практического исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ (в ред. от 28 декабря 2016 г.) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

2. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р.

4. Анисимов В. В. Общие основы Педагогики: учебник для вузов. - М.: Просвещение, 2015. - 247с.
5. Анисимов О.С. Методологическая культура педагогической деятельности и мышления [Текст] / О.С. Анисимов. - М., 1991.
6. Бабанский Ю. Интенсификация процесса обучения. - М.:Просвещение, 1991. - 143с.
7. Беспалько В. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. - М.: Педагогика, 1995. - 237с.
8. Беспалько В.П. Слагаемые педагогических технологий. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
9. Божович Л.И. Что такое воля? // Семья и школа, 1981.- №1. - с. 32-35.
10. Бондаренко А.Ф. Основы психологии. Учебник для студентов славянских языков Киевского национального лингвистического университета. - Киев: КНЛУ, 2009. - 181 с.
11. Брихцин М. Воля и волевые качества//Психология личности в социалистическом обществе. - М: Просвещение, 1989. - 226с.
12. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. Челябинск: Читлит, 1979. - 176с.
13. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций. - М.: ЧеРо, 2005. - 332с.
14. Джемс У. Психология. М.: Педагогика, 1991. С. 313-332, 351-354
15. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. - СПб.: Питер, 2006. - 208с.
16. Иванников В.А. Психологический журнал, т.6, 1985. - №3. - с.47-55.

17. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2002. – 288с.
18. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
19. Калинин В.К. Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983. - с. 175-181.
20. Коссаковски А. Психологические основы формирования личности в педагогическом процессе / Под ред. А. Коссаковски, Х. Кюна, И. Ломпшера, Г. Розенфельда. – М.: Литер, 1981. – 284с.
21. Кугаевских В.Г. Состояние физической подготовленности студентов в преддверии внедрения комплекса ГТО – Динамика систем, механизмов и машин. – 2014. – №6. – С. 138-140.
22. Куклин В., Наводнов В. О сравнении педагогических технологий/В. Куклин, В. Наводнов// Высшее образование в России. - 1994. - № 1. - С.16-24.
23. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл; Академия, 2004. – 352 с.
24. Лопанова Е.В. Компетентностный подход в обучении: технологии реализации: Учебно-методическое пособие/Е. В. Лопанова, Т. Б. Рабочих. - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2014. – 120 с.
25. Лукьянова М.И., Калинина Н.В. Учебная деятельность школьников: сущность и возможности формирования/М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина. - Ульяновск: Прима- Пресс, 1998. – 214с.
26. Маркова А.К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова. – М.: ЭКСМО, 1996. – 327с.

27. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы. Проекции, практики [Текст] / А.Б. Орлов. – М., 2005.

28. Пасниченко А.Э. Оценка индивидуально-возрастных особенностей развития волевых качеств личности: дис. ... канд. психол. наук. – М.,1995.–262 с. 94 Педагогика и психология высшей школы: Учебное пособие / Под ред. М.В. Буланова-Топорковой. – Ростовн/Д: Феникс, 2002. – 544 с.

29. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. М.: Просвещение, 1973. – 288 с.

30. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. – М: Литер, 1977. – с. 23.

31. Рапопорт Л.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: история, развитие, перспективы [Текст]: учеб.-метод. пособ. / Под ред. Л. А. Рапопорта. Екатеринбург: СОК ОГ ФСО «Юность России»; Изд-во АМБ, 2013. – 300с.

32. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. – М.: ФиС, 1979. – 144 с.

33. Рудик П.А. Психология воли спортсмена. – М.: Просвещение, 1973. – 139с.

34. Селиванов В.И. Воспитание воли в условиях соединения обучения с производственным трудом. - М.: Высшая школа, 1980. - С. 13 - 21.

35. Сеченов И.М. Учение о несвободе воли с практической стороны. Избр. произведения. Т. 1 «Физиология и психология» / Под ред. Х.С. Коштоянца. М.: АН СССР, 1952. С. 427-447.

36. Ситаров В.А. Дидактика: учебное пособие / Под ред. В. А. Слостенина. - М.: Академия, 2002. – 368 с.

37. Слостенин В.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Слостенина. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 576 с.

38. Слободчиков В.И. Развитие субъективной реальности в онтогенезе [Текст] / В.И. Слободчиков. - М.: Эксмо, 1997. - 224с.

39. Узнадзе Д.Н. Психология установки. — СПб.: Питер, 2001. - 416с.

40. Эльконин Даниил Борисович. Словарь персоналий : психология от А до Я / сост. В. Сонин. - Москва: Флинта, 1997. - С. 149.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А. Методика Н.Н. Обозова
«Самооценка силы воли»

1. В состоянии ли Вы завершить, начатую работу, которая вам неинтересна, независимо оттого, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли Вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли Вы отвечаете на письма?

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

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

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

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

Приложение Б. Опросник «Стиль саморегуляции поведения»

В.И. Моросановой

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных у меня обычно появляется чувство, что не хватило 1 - 2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.

10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни каникул при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.

28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающей меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.

45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.

46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.