

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

ДОЛГИХ ИГОРЬ СЕРГЕЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КОМПОНЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОСЬМЫХ КЛАССОВ НА ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

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

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся _____
(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2018

Оглавление

Оглавление	1
ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Теоретический обзор научно-методической литературы	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности юношей 15-16 лет	6
1.2. Психологические особенности юношей 15-16 лет	7
1.3. Волевые компоненты	12
1.4. Особенности технической подготовки учащихся 8-х классов	24
1.5. Организация учебного процесса по лыжной подготовке учащихся 8-х классов	25
Глава 2. Методы и организация исследования	34
2.1. Методы исследования	34
2.2. Организация исследования	35
2.3. Этапы исследования	36
Глава 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА	37
3.1. Экспериментальная методика	37
3.2. Сравнение показателей развития волевых качеств экспериментальной группы на начало и конец эксперимента	46
3.3. Сравнительный корреляционный анализ между показателями волевых качеств и успеваемостью обучающихся 8-х классов в начале и в конце эксперимента	47
Выводы	51
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Воля – одна из форм активного отражения человеком действительности, связанная с воздействием людей на окружающий мир, с их практикой; выражается в сознательных действиях, направленных на достижение поставленных целей, осуществление которых связано с преодолением препятствий: внешних (со стороны природы или других людей) и внутренних (противоречащие данной цели желания и стремления самого человека).

Волевые качества развиваются и формируются в процессе жизни, в результате воспитания и обучения.

Воспитание волевых качеств личности юного поколения является актуальным во все времена. Физическое воспитание совершенно неотделимо от других видов воспитания.

Органической основой их взаимосвязи является единство физического и духовного развития человека, а также закономерности организации всей социальной системы физического воспитания.

Собственно, физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности школьников, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы.

Таким образом, физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание - важнейшим средством разностороннего развития личности.

Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение школьниками, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную

деятельность, а с другой формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер школьника, его эстетических представлений и потребностей.

В процессе воспитания волевых качеств на уроках физкультуры основную роль играет преодоление постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Это заставляет проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создает уверенность в своих силах.

Волевые качества проявляются в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренней зарядки, аккуратном посещении занятий, самостоятельном выполнении заданий учителя, в преодолении трудностей, возникающих на уроках и соревнованиях.

Волевые качества тесно связаны с формированием мотивационной установкой на успех в избранной деятельности человека, особенно это важно в период формирования личности, т.е. в сенситивные периоды становления и формирования интеллектуальных, духовных и психологических качеств человека.

Школьный возраст является основополагающим и решающим для развития многих волевых качеств, применяя которые в своей повседневной деятельности школьник мобилизует себя, свои ресурсы для решения повседневных задач учебной деятельности по разным дисциплинам школьной учебной программы, и пропустив столь важный жизненный период развития личности ребенка мы не сможем в дальнейшем решить очень многие социальные задачи по коммуникации и образованию человека.

Мы наблюдаем противоречие между потребностью общества в волевых, образованных людей, и не пониманием того, что физическое воспитание, направленное на преодоление трудностей, сопряженно воздействует на успешное обучение по другим учебным дисциплинам.

Цель исследования: формирование волевых качеств у учащихся 8 классов на уроках по лыжной подготовке.

Предмет исследования: программа развития волевых качеств на лыжной подготовке у обучающихся 8-х классов

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс.

Гипотеза исследования: Мы предположили, что развитие волевых качеств учащихся 8 классов будет способствовать более успешной учебной деятельности по общеобразовательным предметам.

Задачи исследования.

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования.

2. Разработать экспериментальную программу по развитию волевых качеств на уроках по лыжной подготовке учащихся 8-х классов.

3. Провести педагогический эксперимент, проверить эффективность предложенной программы по развитию волевых качеств учащихся 8-х классов.

Глава 1. Теоретический обзор научно-методической литературы

1.1.Анатомо-физиологические особенности юношей 15-16 лет

Юношеский возраст связан с быстрым увеличением роста. Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека. Так, в период от 15 до 16 лет рост увеличивается на 5-7 см в год. Энергичный рост в длину сопровождается увеличением веса тела. Наибольшее прибавление в весе наблюдается в возрасте 15-16 лет. Прибавление в весе тела за год в этот период достигает 4-6 кг и даже больше. Быстрое нарастание веса обусловлено не только интенсивным ростом в длину, но и увеличением массы мышц. Особенно интенсивное развитие мышечной системы у юношей происходит после 15 лет, достигая к 16 годам 40-44% веса тела. К 16-17 годам показатели мышечной силы приближаются к уровню взрослых. Развитие выносливости составляет 85% от соответствующего уровня взрослых. Костная система заканчивает формироваться к 18 годам. Так, полное срастание костей таза происходит в 16-18 лет; нижние отрезки грудины срастаются к 15-16 годам, кости стопы полностью формируются в 16-18 лет, характерные изгибы позвоночника в 18-20 лет. К концу юношеского возраста происходит окончательное формирование вегетативной системы. К 18 годам продолжает снижаться ЧСС: в покое - до 61 уд/мин, при работе - до 170-190 уд/мин. Кровяное давление у 16-18-летних юношей равно 120/75 мм рт. ст. У юношей значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и поведения, усиливаются процессы торможения. Их поведение становится более уравновешенным, психика более устойчива, чем у подростков. В целом организм юношей в 15-16 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высокого спортивного мастерства. [14; 15]

1.2 Психологические особенности юношей 15-16 лет

Выготский различал 3 типа созревания: органический, половой, социальный. Подход к подростковому возрасту как к историческому образованию (особенности протекания и продолжительности зависят от развития общества), причем структура потребностей и интересов определяется социально-классовой принадлежностью подростка. Проблема интересов (ключ ко всей проблеме психологии развития подростков) – они оказывают влияние, систематизируют все психологические функции. Новые интересы развиваются на новой биологической основе.

Подростки уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом. Важнейшее интеллектуальное приобретение – умение оперировать гипотезами, а также дедукция и индукция. Развитие самосознания находит выражение в изменении мотивации основных видов деятельности: учения, общения и труд. Активно совершенствуется самоконтроль: вначале – контроль по результату, затем способность выбрать и избирательно контролировать любой момент или шаг в деятельности. Происходит перестройка памяти (преобладание логической над механической). Решающий сдвиг в отношениях между памятью и другими психическими функциями происходит в подростковом возрасте. Процесс запоминания сводится к мышлению, к установлению логических отношений внутри запоминаемого материала, а припоминание – восстановление материала по этим отношениям (вспоминать – значит мыслить). Активное развитие получает чтение, монологическая и письменная речь. В общении формируются и развиваются коммуникативные способности (умение вступать в контакт, расположение и взаимопонимание).[12]

Развитие мышления – овладение процессом образования понятий, воображение «уходит» в сферу фантазий, развитие рефлексии. Склонность к экспериментированию, т.е. нежелание принимать все на веру.

Самостоятельность мышления проявляется в независимости выбора способа поведения.

Эльконин: связь с предыдущими новообразованиями (направленность на мир, направленность на самого себя). Особенности развития: трудности в отношении со взрослыми (негативизм, упрямство, доминанта вне школы), поиски друга, кто может понять, ведение дневника (выражение интимных переживаний, сомнений, наблюдений). Главный вопрос: Кто я? Нет больше разницы со взрослыми, требование таких же прав, чувство взрослости (потребность в признании взрослости со стороны окружающих).

Виды взрослости (Драгунова):

- Подражание внешним признакам взрослости (курение, одежда, развлечения).
- Равнение подростков на «качества настоящего мужчины» (сила, мужество, воля).
- Социальная зрелость (сотрудничество ребенка и взрослых, овладение ЗУН).
- Интеллектуальная взрослость (стремление что-то сделать и уметь по настоящему развитие познавательной деятельности вне школьной программы, самообразование).

Ведущий тип деятельности– общение со сверстниками (усвоение социальных норм, поведения). В общении формируется самосознание, социальное самосознание.

Самоопределение (Божович) характеризуется осознанием себя членом общества и конкретизируется в новой общественно значимой позиции, возникает в конце учебы в школе, оно основывается на устойчиво сложившихся интересах и стремлениях, учитывая свои возможности и внешние обстоятельства, опирается на мировоззрение и связано с выбором профессии [15].

Подростковый период можно разделить на 3 этапа:

1. Младший подростковый возраст (10-12 лет)

2. Подростковый возраст (13-15 лет)

3. Юношеский возраст (16-18 лет)

Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение. Из психологического словаря: «Подростковый возраст – стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью, которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».

Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от вспыльчивости до депрессии). Наиболее бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - 13-15 лет.[13]

Для подростков характерна полярность психики: целеустремленность, настойчивость и импульсивность. Неустойчивость может смениться безразличием, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать, повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе; потребность в общении сменяется желанием уединиться; развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью; романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью; нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.[2;4]

Характерной чертой этого возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать.

Одно из новообразований подросткового возраста – чувство взрослости. Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни. С внешней стороны у подростка

ничего не меняется: учится в той же школе (если, конечно, родители вдруг не перевели в другую), живет в той же семье. Все так же в семье к ребенку относятся как к "маленькому". Многое он не делает сам, многое - не разрешают родители, которых все так же приходится слушаться. До реальной взрослости далеко – и физически, и психологически, и социально, но так хочется! Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремиться к ней и претендует на равные с взрослыми права. Изменить они пока ничего не могут, но внешне подражают взрослым. Отсюда и появляются атрибуты "псевдовзрослости": курение сигарет, тусовки у подъезда, поездки за город (внешнее проявление "я тоже имею свою личную жизнь"). Копируют любые отношения.

Внешний вид подростка - еще один источник конфликта. Меняется походка, манеры, внешний облик. Ещё совсем недавно свободно, легко двигавшийся мальчик начинает ходить вразвалку, опустив руки глубоко в карманы и сплёвывая через плечо. У него появляются новые выражения. Девочка начинает ревностно сравнивать свою одежду и причёску с образцами, которые она видит на улице и обложках журналов, выплёскивая на маму эмоции по поводу имеющихся расхождений.[9;10]

Внешний вид подростка часто становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье. Родителей не устраивает ни молодёжная мода, ни цены на вещи, так нужные их ребёнку. А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится ничем не отличаться от сверстников. Он может переживать отсутствие куртки – такой же, как у всех в его компании, - как трагедию.

Внутренне происходит следующее. У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому. Желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении.

Новообразования не возникают сами по себе, а являются итогом собственного опыта ребенка, полученного в результате активного включения в выполнение самых разных форм общественной деятельности.[6]

В психическом развитии ребенка определяющим является не только характер его ведущей деятельности, но и характер той системы взаимоотношений с окружающими его людьми, в которую он вступает на различных этапах своего развития.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности.

В этом возрасте, как отмечает А. И. Высоцкий, происходит коренная перестройка структуры волевой активности. 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, и поэтому не всегда вызывают соответствующую волевую активность. Снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства, отчасти это связано с тем, что вследствие утверждения своего «Я», права на собственное мнение, на свою точку зрения советы взрослых воспринимаются критически. Настойчивость проявляется только в интересной работе.

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

В то же время, как показали В.И. Камышова и И.К. Петров, подростки 12-14 лет переоценивают уровень развития у себя волевых качеств, особенно терпеливости и энергичности (по В.К. Калину). У школьников 12 лет наблюдается дисгармония в развитии основных волевых качеств, но уже в 13 лет появляется некоторая гармония. Пятнадцатилетние подростки в целом адекватно оценивают развитие у себя основных волевых качеств, но уже в 13 лет появляется некоторая гармония. Пятнадцатилетние подростки в целом адекватно оценивают развитие у себя основных волевых качеств самооценка и оценка со стороны группы совпадают. Но эти подростки склонны к переоценке настойчивости, самостоятельности, целеустремленности. [

1.3 Волевые компоненты

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

- слабое физическое развитие подростков;
- отсутствие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- отсутствие у юношей физической и психологической выносливости;
- отсутствие культа здорового образа жизни.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что у части выпускников средних школ оказываются слабо сформированными такие важные

личностные качества, как инициативность, выдержка, самостоятельность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм.

Мощный оздоровительный потенциал физической культуры и спорта дает возможность в формировании морально-волевых качеств подростков и гармонично развитой личности.

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

Физические упражнения на организм подростка оказывают:

- а) психологическое влияние;
- б) физическое влияние.

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

Работы великих физиологов И.М. Сеченева, Н.Е. Введенского, И.П. Павлова, А.А. Ухтомского и их учеников с достаточной полнотой вскрыли механизм влияния движений на сложные жизненные процессы в нашем организме, они указали на отрицательные явления, которые наблюдаются при длительном вынужденном покое. Покой и движение - это два антипода (противоположности) они определяют состояние и характер жизненных процессов в организме, оказывают влияние на интерактивность и особенности работы сердца, легких, пищеварительного тракта, нервной и мышечной систем, обмен веществ.

Систематические физические упражнения успешно разрешают такие задачи, как укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее физическое развитие и особенно развитие выносливости, быстроты и силы, формирование правильных двигательных навыков, которые необходимы для трудовой жизни, для здоровья.[15;19]

Разнообразные физические упражнения не только совершенствуют физическую подготовку учащихся, но и воспитывают эмоционально-волевую сферу. Поэтому сочетание физических нагрузок с психо-эмоциональным развитием личности - необходимое условие преподавания физической культуры на современном этапе.

Как уже говорилось, воля - это только обобщенное понятие, за которым скрывается много разных психологических феноменов. Это и сознательное управление своими действиями, и волевое усилие, и специфические его проявления (волевые качества).

Надо развивать не абстрактную волю и даже не абстрактную «силу воли», а конкретные компоненты воли и конкретные проявления «силы воли» (волевые качества), причем специфичными для них методами. Непонимание этого приводит, например, к таким весьма странным рекомендациям: «осознание поставленной цели может закаливать проявления «силы воли» (волевые качества), причем специфичными для них методами. Непонимание этого приводит, например, к таким весьма странным рекомендациям: «осознание поставленной цели может закалить волю» или «тренировать волю надо, прежде всего преодолевая свои недостатки (лень, неаккуратность, дурные привычки и т.п.)» [17]

Сначала, значит, устраним недостатки, а потом примемся за развитие положительных качеств. А вот еще одна рекомендация того же автора: «Для воспитания воли нужна постоянная, систематическая работа над собой, которую нужно начинать как можно раньше»

Волевые свойства личности формируются в процессе деятельности. Поэтому для развития «силы воли» (волевых качеств) чаще всего предлагается путь, который считается наиболее простым и логичным: если «сила воли» проявляется в преодолении препятствий и трудностей, то и путь ее развития идет через создание ситуаций, требующих такого преодоления.

Имеется определенная последовательность в выработке волевых качеств личности у подростка.

Вначале развиваются в основном динамические физические качества. Это - сила, быстрота и скорость реакции.

Затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим наступает черед формирования более сложных и тонких волевых качеств, таких, например, как концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность.

Воспитательная работа является необходимым условием развития волевой сферы человека.[21;22]

Воспитание чувства коллективизма, ответственного отношения к общему делу создает хорошие предпосылки для волевых проявлений.

На значение коллектива и коллективистских настроений в воспитании воли указывали многие психологи: А.В. Веденов (1953, 1957), А.Б. Запорожец (1960), К.Н. Корнилов (1957), В.А. Крутецкий (1957) и др. Во многих исследованиях, например, установлено, что групповой (командный) соревновательный мотив стимулирует проявление силы воли в большей мере, чем индивидуальный.

Обращение педагогов, тренеров, товарищей к моральным и нравственным чувствам человека увеличивает его смелость и решительность.

Таким образом, при воспитании человека и его морально-волевой подготовке в первую очередь необходимо заботиться о формировании целостной личности, у которой хорошо развиты те мотивы, которые имеют общественную направленность.

Формирование морального компонента воли помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации, независимо от ее специфики. Он не только стимулирует силу воли, но и определяет смысл ее проявления. Задача воспитания состоит в том, чтобы придать волевым усилиям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И.М. Сеченова, совершить нравственный подвиг.[33;34]

Тогда и сами преодолеваемые человеком трудности получают другой эмоциональный оттенок: человек начинает испытывать «приятную усталость», «упоение опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, т.е. отражают два, казалось бы, противоположных переживания. При этом необходимо формировать волевые умения: приемы самоубеждения, самоободрения, самоприказа.

Воля имеет саморегулирующую функцию, способствующую осуществлению ведущих идей и нравственных принципов. Связь волевых качеств с нравственными подчеркивается в исследовании В.Е. Турина, рассматривающего уровни морально-волевой активности подростков. А.В. Веденов отмечает, что «всякое воспитание воли самой по себе, в отрыве от нравственного воспитания, всегда приводит к воспитанию эгоистической воли, противоестественной для человека». Автор делает акцент на формировании волевых качеств через нравственные отношения в коллективе.

В работах Н.И. Решетень, О.А. Черниковой и др., подчеркивается необходимость изучения проблемы взаимоотношений в коллективе в процессе спортивной деятельности, как стержневого вопроса воспитания, определяющего нравственное развитие личности подростка.

Из совокупности проблем нравственного воспитания подростков, рассматриваемых в исследованиях Ю.Ф. Буйлина, А.А. Дергач, А.А. Тер-Ованесяна, Н.Е. Шурковой и др., можно выделить некоторые аспекты воспитания нравственно - волевых качеств в процессе спортивной деятельности. Это, прежде всего, формирование у подростков этических понятий, становление нравственного сознания и моральной зрелости в поведении, выработка устойчивых нравственных убеждений и идеалов.

В исследованиях К.П. Жарова, А.Ц. Пуни, М.Я. Набатниковой и др. показано, что процесс нравственного воспитания школьников тесно связан с их физическим развитием.

Вместе с тем работ посвященных формированию у школьников морально-волевых качеств в спорте сравнительно мало (С.А. Алексеев,

Н.М.Богатырев, Ю.И. Зотов, В.Н. Казанцев, Ю.П. Мальцев, А.И. Михеев, В.П. Шевченко и др.). На экспериментальном материале вскрывается связь между нравственными качествами воспитанников и уровнем их самостоятельности (Н.М. Богатырев), отношением к нравственным знаниям (Ю.И. Зотов), содержанием нравственных идеалов.

Исследование роли занятий спортом показывает, что они совершенствуют у школьников цели и мотивы самовоспитания, возникновение новых потребностей, обогащают чувства, развивают эмоциональную сферу, умение адекватно оценивать поступки свои и товарищей.

Формирование у подростков новых психических качеств обуславливает дальнейшее усложнение, обогащение и повышение эффективности самовоспитания.

При этом, волевая активность подростка является необходимым компонентом, целью, результатом, главным двигателем всего учебно-тренировочного процесса.

Выступая как условие и средство процесса самовоспитания, воля, в свою очередь, закаляется, направляя потенциальные резервы личности подростка на решение задач самовоспитания, на преодоление возникающих препятствий. Только определенный уровень развития воли позволяет личности подростка выполнять роль необходимого импульса к началу процесса нравственного самовоспитания.

Одним из условий повышения эффективности формирования у подростков морально-волевых качеств при занятиях спортом является взаимодействие субъектов деятельности, входящих в состав педагогической системы «ученик - педагог (тренер) - детский спортивный коллектив».

Специфической особенностью этого взаимодействия является создание педагогом у учащихся установки на развитие целеустремленности, инициативы и чувства ответственности перед товарищами, коллективом. Их наличие определяет развитие и других морально-волевых свойств личности

подростка, содержание нравственно-волевой направленности, нравственно-волевою зрелость.[35]

При занятиях спортом подростков, где формируются такие нравственные качества как ответственность за свои поступки и поведение своих товарищей, глубокая заинтересованность в общем успехе, сила воли, стремление к достижению высоких результатов. Наряду с этим занятия спортом позволяют школьникам развивать у себя быстроту, ловкость, силу, упорство

Для реализации этих целей педагогу-тренеру необходимо приложить немало усилий, направленных на развитие у юных спортсменов способности к постановке жизненно важных целей, умение соотносить их с нравственными ценностями общества, принимать осознанные этические решения, проявлять морально-волевою готовность к преодолению трудностей.[34]

Важно, чтобы каждый ученик осознал необходимость физической подготовки, стремился овладеть знаниями о путях и средствах физического совершенствования. Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. В задачи общей физической подготовки входит содействие укреплению здоровья и гармоничному развитию и совершенствованию жизненно важных двигательных навыков.

Морально-волевые качества личности: дисциплинированность, решительность, смелость, мужество, готовность к преодолению больших объективных трудностей и препятствий.

Преодоление трудностей и препятствий совершается для достижения определенных целей. Чем значительнее цель, чем выше уровень волевых мотивов, тем большие трудности способен преодолеть человек. Важно, чтобы подросток среди повседневных дел никогда не утрачивал дальней перспективы, не терял из виду конечных целей деятельности. Поэтому

необходимым условием воспитания воли является формирование высших мотивов деятельности моральных принципов и убеждений, основывающихся на нравственном мировоззрении. Особо важное значение приобретает в этой связи воспитание общественных потребностей, сознательности и чувства долга.[36]

Принятое решение должно быть исполнено. Всякий раз, когда решение принимается, но исполнение снова и снова откладывается, воля человека дезорганизуется. Систематическое невыполнение принятых решений размагничивает человеческую волю. Но, принимая решение, необходимо учитывать как его целесообразность, так и выполнимость. Всякое решение, таким образом, надо всесторонне обдумать, но, решив, выполнять.

В том случае, если подросток поставил дальнюю цель, имеет далекую перспективу, весьма важно видеть этапы достижения этой цели, намечать ближайшие перспективы, разрешать частные задачи, в итоге которых будут созданы условия для достижения конечной цели.

К числу важнейших условий формирования воли подростка относится строгое соблюдение режима дня, правильного распорядка всей жизни человека. Наблюдения над слабовольными людьми показывают, что, как правило, они не умеют организовать ни свою работу, ни свой отдых. Хватаясь то за одно, то за другое дело, они ничего не доводят до конца. Волевой человек - хозяин своего времени. Разумно организовав свою деятельность, он не торопясь выполняет намеченное, поведение его характеризуется собранностью и целеустремленностью.

Для того чтобы закалить свою волю, необходимо повседневно бороться с разбросанностью, безалаберностью в труде и быту. Одним из существенных условий закалки воли подростка являются систематические занятия спортом. Преодоление трудностей при занятиях физической культурой является подлинной тренировкой не только мышц подростка, но и его морально-волевых качеств.

Приемы воспитания воли могут быть весьма разнообразными, но все они включают соблюдение следующих условий. Начинать воспитание воли следует с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности. Систематически преодолевая сначала небольшие трудности, а со временем и значительные, человек тренирует и закаляет свою волю. Необходимо каждое препятствие рассматривать как «невзятую крепость» и делать все возможное, чтобы преодолеть его, «взять» эту «крепость».

Воспитание морально-волевых качеств является частью самосовершенствования личности и, следовательно, должно осуществляться в соответствии с его правилами и прежде всего – с разработкой программы самовоспитания «силы воли».

В начале программы следует указать цели и задачи спортивного совершенствования: перспективную цель (на 3–4 года вперед), годовую (общую и по периодам тренировки), очередные или ближайшие задачи. Затем рекомендуется поставить перед собой конкретные задачи и описать пути и средства решения каждой из них. Затем с учетом слабых сторон в развитии волевых качеств наметить и записать в тетрадь задачи, пути и средства самовоспитания этих качеств. При этом необходимо:

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

2. Предусмотреть благоприятные условия для выполнения физических упражнений, которые стимулировали бы активность по преодолению препятствий и трудностей. Таковыми могут быть, например, занятия на

красивой местности, помощь и страховка, соревновательный или игровой метод тренировки.

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

а) мобилизующие приемы, логически обосновывающие необходимость выполнения намеченных действий (самоубеждение, обращение к чувству долга и др.), вызывающие стенические переживания (самоободрение, самопобуждение, игра на самолюбии и др.), принуждающие непосредственно к действиям (самоприказание, самозапрещение);

б) организующие приемы, связанные с отвлечением, переключением, распределением и сосредоточением внимания, идеомоторной подготовкой, регуляцией дыхания и др.

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

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

В 13-15 лет у учащихся заканчивается формирование познавательной сферы. У ребят повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в

целом. В силу высокого уровня развития мыслительных процессов у старшеклассников ярко выражено стремление к самосовершенствованию и самопознанию, сознательному обучению и тренировке. В этом возрасте проявляется достаточно высокая волевая активность, проявляется настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути усиления тренировочной направленности уроков.

Новизна данной работы состоит в системе подборки физических упражнений в соответствии со спецификой региональных условий: неблагоприятный климат, отдаленность, изолированность территории, повышенная тревожность в ожидании катаклизмов, землетрясений, синдром «заложника».

Регулярные занятия спортом позволяют получить максимальный результат. Юноша-старшеклассник должен быть достаточно физически развит, чтобы при стечении жизненных обстоятельств быть готовым к защите Родины, к защите собственного достоинства, своей семьи. Осуществляя принцип гуманизации педагогического процесса, на практике необходимо создать ситуации, которые помогают юношам почувствовать собственную значимость; акцентировать внимание на истинно мужские качества, доступность в выполнении физических упражнений. [27]

В процессе учебной деятельности пытаться формировать у учащихся положительное отношение к предстоящим трудностям, связанным со вступлением во взрослую жизнь. Проводить сюжетно-ролевые уроки, в которых учащийся проигрывает ситуации, встречающиеся во взрослой жизни. Такие уроки обогащают личностный опыт школьников, позволяют моделировать поведение в различных ситуациях. [3, с. 32].

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

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

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

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

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

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

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

- самоутверждение (за счет здорового образа жизни);

- оптимизация жизненной установки;

расширение межличностных связей.

Применение комплекса физических упражнений решает следующие задачи:

- сохранение и укрепление физического здоровья школьников;

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

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

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, дальнейшему развитию психических процессов и обучению основам

психической регуляции, так необходимых в специфических региональных условиях;

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

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

1.4 Особенности технической подготовки учащихся 8-х классов

Программный материал по лыжной подготовке учащихся 8-х классов

1. Объяснение техники, показ

При движении – один толчок ногой, затем толчок одновременно двумя руками и скольжение на 2-х лыжах

Основной вариант выполняется следующим образом (рис. 1):

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.
2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.
3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.

4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.

5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.

7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.

2. Повторение одновременного бесшажного хода

- на месте

- в движении в облегчённых условиях на склоне 2-3 градуса
- 3. Имитация одновременного одношажного хода на месте (работа рук)
- 4. Имитация одновременного одношажного хода на месте
- 5. Передвижение одновременным одношажным ходом в медленном темпе (в облегчённых условиях)

Объяснение техники, показ

Спускаясь в основной стойке тяжесть тела переносится на правую лыжу (поворот влево), левую лыжу слегка приподнять над снегом и, отталкиваясь правой ногой переставлять левую лыжу носком в левую сторону, одновременно перенося на неё вес тела. После этого правая лыжа приставляется к левой и для продолжения поворота начинается следующий «переступ».

1. Передвижение на равнинном участке по кругу.
2. Передвижение по «восьмёрке»
3. Повороты переступанием вправо, влево по пологому радиусу.
4. Повороты переступанием на более крутых спусках с уменьшением радиуса поворота

Передвижение по учебно-тренировочному кругу с использованием подъемов, спусков, поворотов и равнинных участков

1.5 Организация учебного процесса по лыжной подготовке учащихся 8-х классов

С 8 класса включаются нагрузки для развития скоростной выносливости - повторное прохождение отрезков до 400 м.

Постепенно, год от года, усложняется рельеф местности.

Программа предусматривает и сдачу контрольных нормативов - прохождение в каждом классе установленных дистанций на время (начиная с 3 класса).

В старших классах требования и объем материала на развитие физических качеств значительно возрастают, и уроки по лыжной подготовке приближаются к спортивным тренировкам.

Программой предусмотрено обязательное сообщение ученикам на уроках лыжной подготовки теоретических сведений. Ученики должны получить знания не только общего характера (о закаливании, гигиене занятий физическими упражнениями, осанке, двигательном режиме, одежде и инвентаре), но и специальные (о спортивной тренировке, об основах техники лыжного спорта, о выборе и смазке лыж, и т. п.). Теоретические сведения сообщаются ученикам в ходе каждого урока при объяснении и изучении техники ходов и спусков, а также во время вводных бесед.[25]

Знания, полученные на уроках, углубляются путем чтения книг, брошюр, журналов. Список необходимой литературы составляется учителем.

В школах, где нет условий для углубленного изучения других видов программы (гимнастики, спортивных игр или плавания), целесообразно все часы, отведенные на материал по выбору, использовать для более детального изучения техники лыжного спорта. Это относится в первую очередь к сельским школам. При выполнении напряженной физической нагрузки. Юноши и девушки должны выполнять задания на отасающихся кругах. Вся работа должна задаваться с учетом подготовленности учащихся. Безусловно, в 8 классах учащиеся вполне могут выполнять тренировочные задания самостоятельно, нужно лишь для этого флажками разметить отрезки и всю дистанцию. Например, учащимся даются такие задания: пройти повторным методом такой-то отрезок столько-то раз; пройти переменным методом расстояние 1000 м на 500-метровом кругу – 250 м сильно, 250 м умеренно и т.д.

Однако можно задавать работу и иначе: в виде прохождения отрезков повторным и переменным методами в парах, группами с сильным лидером. Такие задания предъявляют высокие требования к организму занимающихся,

поэтому применять их можно лишь при хорошей подготовленности школьников.

Нагрузки для развития скоростной выносливости даются не раньше чем на 3 – 4-м уроках.

VIII класс. Восьмиклассники на уроках лыжной подготовки, как и предусмотрено учебной программой, изучают попеременный четырехшажный ход; переход с попеременных ходов на одновременные; преодоление контр уклона; прохождение дистанции 4 км. На уроках лыжной подготовки в VIII классе используются игры «Горнолыжная эстафета», «Эстафета с преодолением препятствий»

эффективность учебной работы по лыжной подготовке в школе во многом зависит от правильной организации уроков и предварительной подготовки к ним.

Предварительная подготовка к урокам начинается задолго до начала их проведения (обычно с первых дней учебного года) и включает в себя следующие мероприятия: подготовка материальной базы, разъяснительная работа с родителями и учащимися, разработка и оформление учебной документации, выбор и подготовка мест занятий, индивидуальная подготовка учителя.

Подготовка материальной базы включает в себя: оборудование лыжехранилища (кладовой) и ремонт старого и приобретение нового лыжного инвентаря. Качество лыжного инвентаря, правильное его хранение, быстрая выдача на урок и прием после урока во многом определяют четкую организацию и эффективность уроков лыжной подготовки в целом. В каждой школе должно быть выделено помещение (лыжехранилища, лыжная база, кладовая) для хранения лыжного инвентаря. Такое помещение должно быть оборудовано стеллажами для установки лыж. Можно использовать различные типы стеллажей и способы закрепления в них лыж.

Главное – чтобы они занимали мало места, были вместительными и удобными для быстрой выдачи и постановки (закрепления) обратно после уроков. Стеллажи должны соответствовать размерам лыж и быть пронумерованы.

Кроме этого, до начала уроков лыжной подготовки необходимо пополнить школьный инвентарь новыми лыжами, ботинками и палками. Для продуктивного учебного процесса средняя школа должна иметь 100-150 пар лыж различного размера от 105 до 165 см, а старшеклассники уже пользуются лыжами больших размеров (180-210 см).

Очень важное значение для изучения техники передвижения на лыжах имеет соответствие лыж и палок росту учащихся, особенно освоении спусков, торможений и поворотов. Передвижение на лыжах с палками, не соответствующими росту школьника, весьма затрудняет обучение лыжным ходам: нарушается посадка, сталкивание и даже вся структура хода. Каждый школьник подбирает лыжи простейшим способом: вытянув руку вверх, он должен доставать до носков лыж.

Места занятий должны быть максимально приближены к школе и защищены от ветра, что резко сократит время на переходы и позволит более продуктивно использовать его для учебной работы. Это особенно важно в младших классах. В сельской школе этот вопрос решается просто: занятия обычно проходят рядом со школой. Уроки в городской школе проводятся в парках, скверах, на близлежащих стадионах и спортивных площадках, в младших классах - обычно на пришкольном участке. С выпадением снега учебные лыжни и склоны постоянно укатываются, прокладываются необходимые лыжни для работы школьной секции, а в январе, после каникул, на этих кругах проходят и уроки лыжной подготовки. Подготовка учебной документации осуществляется учителем поэтапно. До начала учебного года составляются документы тематического планирования, график распределения учебного материала на год по четвертям, в том числе и по лыжной подготовке. До начала подготовки составляется учебная

документация на третью четверть. Учитель на основании программы составляет рабочий план по лыжной подготовке. При распределении материала по урокам необходимо обеспечить преемственность между отдельными занятиями так, чтобы создать единую систему уроков по изучению отдельных способов передвижения на лыжах.

В каждом уроке предусматривается изучение или совершенствование ходов, а также горнолыжной техники и развитие физических качеств. Здесь же планируется и сообщение теоретических сведений. Затем определяются конкретные задачи на каждый урок; на основании четвертного плана составляются планы-конспекты уроков. Сложность поставленных задач определяется уровнем подготовленности учащихся: при сознательном и активном отношении к обучению они должны решить поставленные на уроке задачи. Доступность и в то же время достаточная сложность в овладении материалом стимулируют желание школьников к дальнейшему овладению техникой способов передвижения на лыжах. В конспекте урока необходимо определить наиболее рациональную последовательность в решении поставленных задач. После этого подбираются средства и методы обучения и развития физических качеств. Планирование всегда должно быть конкретным, с учетом данного контингента учащихся, их подготовленности и состояния здоровья, а также наличия и отдаленности мест занятий, оборудования, инвентаря и климатических условий.

Подготовка конспекта начинается с разработки основной части урока, где, помимо средств и методов обучения и тренировки, необходимо указать примерную дозировку упражнений (во времени передвижения или количества повторений). Планируя нагрузку, учитель должен ориентироваться на учащихся средней подготовленности: в случае необходимости в ходе урока можно внести соответствующие изменения с учетом индивидуальной переносимости нагрузки и нарастания утомления.

В конспекте предусматриваются методы организации учащихся при выполнении различных упражнений при обучении, повторении материала и

развитии физических качеств, при передвижении по учебным или учебно-тренировочным лыжням, при занятиях на склонах и т.д. Вслед за основной разрабатываются вводно-подготовительная и заключительная части урока.

После этого планируются домашние задания. При проведении урока могут выявляться различные ошибки, которые допускают ученики при освоении техники ходов; это необходимо учесть и внести соответствующие коррективы и дополнения в домашние задания. Домашние задания могут включать упражнения на развитие физических качеств и на совершенствование техники способов передвижения.

Индивидуальная подготовка учителя состоит из нескольких разделов: повышение уровня теоретических знаний и совершенствование методических навыков, а также повышение физической работоспособности.

Учитель должен систематически пополнять свои знания, знакомясь новой литературой по лыжному спорту. Это позволит ему вносить изменения в планирование урока по лыжной подготовке, в методику обучения и развития физических качеств с учетом новых рекомендаций.

Постоянное пополнение знаний будет способствовать повышению эффективности обучения и тренировки как во время уроков, так и во внеклассной работе. Творческий подход учителя к урокам на основе новых знаний, введение новых упражнений и методических приемов в обучение будут положительно влиять на повышение интереса школьников к урокам лыжной подготовки и к занятиям лыжным спортом, повысят их активность и сознательность.

. Лыжная подготовка в школьной программе В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена как обязательный раздел с I по XI классы. Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул, в объеме 16 ч в каждом классе. Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах, навыками самостоятельных занятий;

сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Система уроков по лыжной подготовке в школе должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы учащиеся старших классов стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжам со школьниками младших классов. Кроме этого, программой предусматривается обязательное выполнение учащимися домашних заданий, что особенно важно в старших классах, где проводятся сдвоенные уроки по лыжной подготовке. Сдвоенный урок в неделю не обеспечивает непрерывность занятий на лыжах и не способствует должным образом закреплению изученного материала и поддержанию необходимого темпа в повышении уровня развития физических качеств. Вместе с тем программой выдвигаются очень важные требования к проведению уроков, которые имеют самое прямое отношение к урокам лыжной подготовки, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему: 1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. С этой целью на уроках лыжной подготовки очень важно до минимума сократить время на выдачу и прием инвентаря и на переходы к местам занятий и обратно. Кроме того, необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение (это диктуется еще и условиями проведения урока лыжной подготовки при низких температурах). 2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества. Это достигается чередованием упражнений на учебном кругу и на склоне, разнообразным рельефом местности, включением игр и игровых занятий, элементом соревнования и т.д. 3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на уроке лыжной подготовки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников. Все эти требования реализуются на основе образовательной

воспитательной, инструктивной и оздоровительной направленности что обеспечивается всей системой уроков, домашних заданий; по лыжной подготовке. Программой предусмотрено увеличение прикладной направленности уроков лыжной подготовки в старших классах. Вполне естественно, что программа по лыжной подготовке постоянно совершенствуется. В соответствии с современными требованиями, ростом подготовленности школьников в программу вносятся необходимые изменения и уточнения: исключаются способы передвижения, не имеющие большого значения в лыжном спорте, туризме и т.д.: вводятся новые элементы; уточняются нагрузки, учебные нормативы и др. От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения, дистанций и сокращения времени их прохождения. Во II-V классах дистанция для девочек и мальчиков 1 км, в VI-VIII классах - 2 км, в VIII-IX классах - 3 км, в X - XI классах длина дистанции дифференцируется не только по возрасту, но и полу учащихся: у девочек - 3 км, у мальчиков - 5 км. Вместе с тем программой допускается и прохождение дистанции без учета времени, в этом случае длина дистанции увеличивается (в зависимости от класса) примерно вдвое. Такие гибкие требования в выполнении учебных нормативов по времени и без учета времени позволяют дифференцированно подходить к учащемуся.[16]

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, которые в них вносятся, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах: из этого вытекает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и последовательность изучения всех способов передвижения на лыжах от I до XI класса. Так, в начальных классах помимо умений в обращении с лыжным инвентарем учащиеся должны в первую очередь овладеть ступающим шагом, скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. На склоне в этих классах (I-IV) изучаются способы спусков, торможений и подъемов. Все это создает прочную основу для дальнейшего обучения и совершенствования

лыжных ходов и элементов горнолыжной техники в V-VIII классах, где объем учебного материала наиболее велик.

Здесь изучаются одновременные ходы, четырехшажный ход различные способы спусков, подъемов, поворотов в движении и преодолении неровностей. Продолжается совершенствование попеременного двухшажного хода и других способов передвижения. В старших классах (IX-XI) объем нового учебного материала невелик: это переходы с хода на ход (с попеременного на одновременные и наоборот), преодоление препятствий, неровностей. Программой предусматривается тесная связь уроков по лыжной подготовке с внеклассной работой по лыжам. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные дни здоровья и физкультурные праздники. таких мероприятий - пропаганда занятий на лыжах, приобщение к различным видам занятий на лыжах возможно большего числа учащихся. Особое внимание в программе обращается на привитие навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков. Это позволит не только успешно выполнять домашние задания, но и привлекать к занятиям лыжным спортом широкий круг учащихся. Вместе с тем программа требует вооружать школьников теоретическими знаниями по основам занятий физической культурой, а также специальными сведениями по лыжной подготовке к лыжному спорту. Программой предусмотрены и критерии оценки по разделу лыжной подготовки. Она складывается из оценки уровня овладения техникой способов передвижения на лыжах, теоретических знаний, умения самостоятельно выполнять домашние задания и выполнения учебных нормативов.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. Анкетирование;
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; Изучение и обобщение имеющейся по данной проблеме научно-методической литературы позволило сформировать концепцию, а на этой основе определить подходы к решению обозначенной проблемы.

Анкетирование; Тест «Самооценка силы воли» содержащий 15 вопросов (Приложение 3).

Ключ опросника:

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

Подсчитывается сумма набранных баллов: 0–12 баллов – «сила воли» слабая; 13–21 баллов – «сила воли» средняя; 22–30 баллов – «сила воли» большая.

Педагогический эксперимент. В соответствии с целью и гипотезой исследования, связанной с выявлением уровня развития волевых качеств у юношей 14–15 лет на уроках физической культуры, было проведено анкетирование до и после проведения эксперимента.

Метод математической статистики.

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

Рассчитывалась достоверность различий результатов между контрольной и экспериментальной группами по критерию t-Стьюдента, и корреляция Пирсона.

2.2. Организация исследования

Для исследования волевых качеств были взяты учащиеся 8 класса МОУ Гимназия Универс № 1 в количестве 20 человек. В исследование были задействованы юноши и девушки 14–15 лет (по 10 человек в каждой группе).

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

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

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

При сравнении показателей развития волевых качеств обучающихся 8 класса экспериментальной группы в начале эксперимента мы определили, что они не имеют достоверных отличий.

Таблица 1 – Развития волевых качеств обучающихся 8 класса до эксперимента (n = 19)

Название волевых качеств	($\bar{X} \pm m$)	P табл.	P факт.
Целеустремленность	20,7± 0,91,74	2,22	>0,45

Смелость и решительность	22,47± 1,44		>0,71
Настойчивость и упорство	22,37± 1,72		>0,55
Инициативность и самостоятельность	24,84± 1,55		>1,03

2.3.Этапы исследования

I этап (май - июнь 2017 год) — анализ научно-методической литературы по теме исследования.

II этап (сентябрь –2017 год) — определение уровня развития волевых качеств и разработка экспериментальной методики.

III этап (ноябрь 2017 – февраль 2018 год) — проведение педагогического эксперимента. Написание дипломной работы.

Глава 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

3.1. Экспериментальная методика

Направленность бесед на развитие целеустремленность

Целеустремленность. Воспитывается путем выполнения заданий, связанных с действиями направленными на достижение конкретной цели. Для этого использую постановку отдаленных целей. Например, лазание по канату. Данное упражнение достаточно сложно для выполнения, требует постоянной тренировки различных двигательных качеств, проявления целеустремленности. Систематическое выполнение подводящих упражнений, преодоление утомления-все это в комплексе воспитывает качество целеустремленности. В дальнейшем, когда будет освоен данный навык, педагогу необходимо поставить перед учащимися более сложную задачу, например, лазание по канату без помощи ног. Некоторые учащиеся, вообще не умеющие лазать по канату, но поставившие перед собой цель- научиться, упорно занимались всю четверть и освоили это гимнастическое упражнение.

В нормативно-правовых документах, регламентирующих деятельность общеобразовательных учреждений, любого типа и вида, развитие волевых качеств у подростков - одна из приоритетных задач. И это не случайно, поскольку их развитие одновременно столь «вечная», столь и «актуальная» педагогическая проблема.

«Вечная» потому, что, во-первых, ее решение приходится на особый, подростковый возраст человека, в течение которого активно формируются и развиваются все, в том числе и волевые личностные качества. Во-вторых, она не имеет однозначного, «раз и навсегда», решения, поскольку каждое новое поколение подростков вступает во взрослую жизнь в новых социальных условиях, испытывает на себе воздействие как новых, так и «старых», но

значительно переформатированных факторов. Поэтому на каждом новом этапе общественного развития требует научного осмысления, проработки приемов, форм, методов решения.

Смелость и решительность

Смелость-проявление воли, связанное с выполнением упражнений, в которых присутствует элемент риска или опасности. При этом опасность для каждого учащегося имеет свою градацию. Для одного опасным будет игра в футбол в качестве вратаря, для другого- нахождение в зале во время игры в футбол в качестве зрителя. Поэтому учитель должен подбирать упражнения для развития смелости индивидуально для каждого ученика, на первых этапах помогать, используя страховку, соответствующие словесные внушения. Задания, связанные с воспитанием смелости учащихся, должны постоянно усложняться: в противном случае они станут привычными и потеряют тренировочный эффект. Я стараюсь хвалить учащихся за малейшее преодоление своего страха, потому что дети, окрыленные похвалой, всегда стремятся сделать что-то, чтобы заслужить ее еще раз.

Смелость, решительность и уверенность в своих силах - важнейшие качества, которые необходимы лыжнику-гонщику при преодолении сложных трасс во время тренировок и соревнований, особенно на спусках, **проходимых на высокой скорости с крутыми поворотами. Очень важно** проводить воспитание этих качеств как можно с более раннего возраста, с первых лет занятий в школьной секции лыжного спорта. Естественно, при воспитании этих качеств нельзя ограничиться только тренировочными занятиями в секции. Это осуществляется в процессе всех уроков по лыжной подготовке и другим видам спорта.

Основное значение при воспитании смелости, решительности и уверенности в своих силах имеет постепенное усложнение упражнений и заданий, повышение требований к условиям их выполнения: удлинение спусков и увеличение их крутизны, включение поворотов на обычной и повышенной скорости (а затем и на максимальной) и другие упражнения,

которые включаются в летнюю и осеннюю подготовку лыжника-гонщика. Задание для каждого ученика должно быть индивидуальным - трудным, но выполнимым. В этом плане большое значение имеют изучение тренером своих учеников, правильная оценка их возможностей. Каждое из заданий должно быть таким по сложности, чтобы школьники могли его выполнить при полной мобилизации своих умений, сил и возможностей.

Для достижения высоких результатов в лыжных гонках совершенно необходимо научить школьников правильно оценивать свои силы, возможности и действия, что способствует уверенному выполнению самых различных по сложности заданий. Волевые качества лыжника тесно связаны с его технической подготовкой и уровнем развития и проявления физических качеств в различных ситуациях тренировки и соревнований.

Чувство неуверенности, возникающее при спуске или при передвижении по лыжне, сковывает движения лыжника, вызывает излишнее напряжение, отрицательно сказывается на различных характеристиках техники, на работоспособности и в конечном итоге на результатах соревнований. Неуверенность сказывается не только на технике преодоления трасс и сложных спусков (где может привести к падениям и тяжелым травмам), но и на уровне проявления физических качеств. Появляется общая скованность, уменьшаются сила и скорость отталкиваний, а в итоге снижается скорость передвижения и результаты.

Наоборот, точная оценка своих сил, сопоставленная с реальной целью, создает уверенность в своих возможностях, поднимает эмоциональное состояние и даже вызывает дополнительный прилив сил, что позволяет лыжнику даже превысить планируемый результат. В состоянии эмоционального подъема, вызванного уверенностью в своих силах, все движения выполняются легко, свободно и точно - все это способствует выполнению передвижения на лыжах с высокой техникой.

Неуверенность в себе снижает и общую работоспособность. Лыжник при длительной гонке или многочасовой тренировке, постоянно думающий

об утомлении, «прислушивающийся» к себе, к первым признакам усталости, переживающий эти симптомы, не может рассчитывать на высокую работоспособность и хороший результат. Наоборот, волевой лыжник, не думающий об нарастающем утомлении, настроенный на борьбу с усталостью и противником, увлеченный соревнованием, всегда будет иметь преимущество, у него больше шансов добиться высокого результата. Психологический настрой на борьбу, специальная предстартовая подготовка к соревнованиям приобретают важное значение и будут способствовать достижению высокого результата.

Различный уровень воспитания физических и волевых качеств в целом, индивидуальные и возрастные особенности накладывают свой отпечаток и на проявление уверенности в своих силах. Чаще всего склонны переоценивать свои силы и возможности подростки и юноши, они порой готовы взяться за выполнение более сложного задания, которое может быть пока им и не по силам. В таких случаях учителям и тренерам необходимо быть очень внимательными - не спешить с быстрым увеличением сложности заданий и упражнений. В лыжных гонках следует особенно внимательно относиться к увеличению трудностей при освоении спусков, очень важно соблюдать принцип постепенности и обеспечивать безопасность школьников. Девушки, наоборот, чаще всего недооценивают свои возможности в технике и в физической подготовленности.

При быстром росте результатов возникает другая опасность, которая прежде всего сказывается на воспитании моральных и волевых качеств. Слишком ранний успех, а особенно если он пришел без длительной и упорной тренировки (за счет определенных способностей или ввиду отсутствия достаточно сильных соперников), порой порождает негативные явления - самоуверенность и зазнайство. Однако это чаще всего связано с недостатками в воспитательной работе в группе, в секции и т.д. Повышение уровня воспитательной работы в целом, обеспечение тесной связи между воспитанием волевых и моральных качеств помогут предотвратить и

исправить подобные отрицательные проявления. Прежде всего здесь следует обратить внимание на воспитание таких качеств, как скромность, требовательность к себе и т.д., а в работе с коллективом - на нетерпимость к подобным нарушениям спортивной этики.

Настойчивость

Настойчивость и упорство в преодолении трудностей и достижении поставленной цели - важная и неотъемлемая часть волевой подготовки. Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований юным лыжникам постоянно приходится преодолевать трудности различного характера - объективные и субъективные. Это выполнение большой тренировочной нагрузки, несмотря на нарастающее утомление, передвижение в неблагоприятных условиях погоды и условий скольжения, преодоление чувства страха и неуверенности при сложных спусках на высокой скорости, болезненное переживание своих неудач, неуверенность в своих силах при участии в соревнованиях и т.п.

Юным лыжникам необходимо постоянно преодолевать эти трудности, что и способствует воспитанию волевых качеств. Для того чтобы лыжники могли во время соревнований успешно преодолевать перечисленные трудности, тренер должен уже в ходе тренировочных занятий ставить спортсменов в условия, максимально приближенные к соревновательным, - тренировки проходят при любой погоде, трассы постепенно усложняются, интервалы отдыха между повторениями сокращаются, повышается интенсивность нагрузки в конце занятия и т.д. Несмотря на некоторую однообразность средств и монотонность циклической работы при передвижении осенью и зимой, обязательным условием воспитания волевых качеств является полное выполнение заданий, запланированных тренером. В зависимости от психологических особенностей каждого лыжника с целью воспитания волевых качеств следует практиковать индивидуальное или, наоборот, групповое выполнение двигательных упражнений. С тем, кто не обладает достаточным упорством и настойчивостью, целесообразно

проводить занятие групповым методом. Совместное выполнение заданий с сильным лыжником позволит выполнить больший объем движений.

Однако, планируя задания на воспитание указанных волевых качеств, необходимо предусмотреть постепенное усложнение трудностей, особенно при занятиях с подростками и юношами. Вместе с тем необходимо ставить цели, достижение которых потребует от учащегося максимальной мобилизации всех его сил, только в этом случае волевые качества получат достаточное развитие. Порой в ходе тренировки необходимо планировать преодоление трудностей больших, чем те, с которыми лыжники могут столкнуться на соревнованиях. С этой целью можно проводить тренировки с высокой интенсивностью, при сокращенных интервалах отдыха между прохождением отрезков (при переменном и повторном методах), с постепенным усложнением рельефа, включением сложных спусков и т.д.

В подготовке юношей надо особенно обратить внимание на соблюдение принципа постепенности и обеспечение безопасности, с тем, чтобы не допустить перегрузок и травм.

В дополнение к другим методам для воспитания волевых качеств широко используется соревновательный метод при выполнении упражнений и различных заданий. С этой целью в тренировочное занятие включаются упражнения, которые требуют максимальной концентрации усилий для достижения поставленной цели. Примером таких заданий могут служить: соревнования в выполнении упражнений «до отказа», типа «кто больше подтянется на перекладине (отожмется в упоре лежа)», «кто быстрее преодолеет отрезок или выполнит большее число повторений» и т.п.

Вместе с тем такие упражнения-задания повышают эмоциональный фон занятия, способствуют выполнению большего объема тренировок при меньшей психологической перегрузке. В тоже время участие в соревнованиях на различные дистанции является одним из самых важных средств развития волевых качеств при борьбе за победу, а в случае неудачи даст мощный толчок для дальнейшей подготовки. Редко встречаются

спортсмены, которые не стремятся взять реванш и смиряются с поражением. Для развития волевых качеств необходимо применять упражнения или задания, которые требуют полной мобилизации сил для достижения поставленной цели. Если упражнение и нагрузка (по объему, интенсивности координационной и психологической напряженности) становятся привычными, их влияние на развитие именно волевых качеств значительно снижается.

Не путайте настойчивость с упрямством. Настойчивость формируется принятием решения и подразумевает цель, упрямство же бесцельно и беспорядочно (за исключением, когда желание достичь результата у упрянца определяется мотивами самоутверждения). В отличие от настойчивости, которая всегда связана с вашими личными желаниями и устремлениями, упрямство подразумевает неосмысленное следование случайно принятому вами решению, либо решению, принятому за вас кем-то другим.

Настойчивость способствует движению вперед, упрямство наоборот заводит в тупик бессмысленного, нелепого и непродуктивного поведения. Упрямство может привести человека к утрате чувства реальности, и в итоге к параличу бездействия, настойчивость помогает поддерживать положительную динамику и сохранять связь с жизнью.

Если в достижении своих целей вы проявляете настойчивость и трудолюбие, люди охотно помогают вам и следуют за вами, если же они видят, что вы просто упираетесь, то обходят вас и идут дальше. Упрямство раздражает окружающих! Конечно, никто не сможет вам запретить проявлять свое упрямство, но, будучи упрямым, очень сложно находить взаимопонимание с окружающим миром и согласие с самим собой.

Важно знать и помнить, что порой продолжительное инертное движение превращает настойчивость в упрямство. Это происходит не так часто, но иногда случается. Поэтому чаще спрашивайте себя (обязательно в спокойном эмоциональном состоянии) о том, чего вы хотите и что вами движет – мечты и желания или ослиная строптивость.

Инициативность

Инициативность — это способность личности к самостоятельной деятельности, умственная или физическая волевая активность, своевременно проявляемая в организации действий, направленных на достижение как собственных, так и общественных целей.

Инициативный человек — это энергичный, обладающий достаточной долей находчивости и предприимчивости индивидум, свободно самовыражающийся и всегда готовый лично отвечать за последствия принимаемых им решений. Инициативность — это устойчивое свойство личности, которое проявляется не под влиянием чьих-то указаний, напротив, это осознанное и решительное желание что-то начать или преобразовать.

Инициативность и энтузиазм движут миром: благодаря этим качествам, интересные новаторские идеи реализуются в различных областях жизнедеятельности.

Инициативность свойственна смелым людям, не боящимся сделать первый шаг и самостоятельно принять решение. При этом данное качество является очень важным не только в сферах деятельности, связанных с риском и огромной ответственностью. Оно прекрасно дополняет другие базовые таланты и помогает проявить себя в общественной и политической деятельности (пожалуй, самый наглядный пример инициативного человека — это вдохновитель общественной организации или лицо, представляющее ее, активист движения или политик, чья идея об улучшении жизни населения и смелое отстаивание гражданской позиции вдохновляет многих), в бизнесе и предпринимательстве (крупные предприниматели или владельцы небольшой фирмы — по своей сути должны быть инициаторами, способными к смелым и решительным действиям), в науке и творчестве (новаторство, — весьма благоприятная среда для проявления инициативности, мир был бы беднее, если бы многие идеи и замыслы не были воплощены).

Развитие инициативности начинается в раннем возрасте. Но что делать, если как личность вы уже сформировались, а данное качество так в

вас и не проснулось? Для начала хорошо было бы провести , в котором со стороны увидеть себя человеком инициативным, полным энтузиазма и решительности. Но все-таки в первую очередь следует для себя твердо решить, надо ли вам это вообще. Живут же люди и без этого качества, и хорошо живут.

Сразу стоит отметить, что для проявления и развития инициативности необходимо научиться понимать и правильно оценивать складывающуюся обстановку, в которой предстоит действовать и проявлять энтузиазм, четко осознавая все нюансы, прогнозируя успех мероприятия и выбрав подходящее для этого время. Ведь известно, что инициатива наказуема лишь тогда, когда она проявлена в неправильной форме и не вовремя.

Понятно, что на 100% просчитать и учесть все подводные течения и камни нельзя, как нельзя быть уверенным и в правильности собственных суждений по, казалось бы, явным моментам. Однако помните, что для и решения задачи, при проявлении инициативы, важно основательно проработать план действий, иначе она имеет шанс оказаться безответственной, и, следовательно, провальной и плохо воспринятой!

Также помимо расчетов и планирования важно иметь решимость к действию и смелость за каждый свой шаг. В мире множество людей, способных придумывать свежие и порой даже гениальные идеи, однако воплощенными в жизнь они бывают совершенно не теми, кто их придумал, а людьми, в первую очередь смелыми и решительными.

Инициативность, как качество характера, не возникает просто так, его надо планомерно и постепенно развивать, учась продвигать и отстаивать свои интересы. Не рассчитывайте, что кто-то за вас сделает всю работу, надейтесь только на себя, и всю ответственность за собственную жизнь, за личный успех и благополучие возлагайте исключительно на себя. Конечно, можно , иницируя новый проект, просить о помощи и т.д., но речь не об этом, а о том, что постановщиком спектакля под названием «Жизнь», со всеми целями, планами и достижениями должны быть вы! Не стоит

бездействовать, ожидая перемены обстоятельств и пассивно выжидая, надеясь на какие либо благоприятные изменения. Действуйте, а заметив недостатки и упущения, стремитесь их незамедлительно исправить, не ожидая указания сверху.

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

Анализ показателей развития волевых качеств выявил следующее, что у всех обучающихся 8 классов волевые качества достоверно улучшились ($P < 0,01$), см. таблицу 2.

Таблица 2 – сравнение показателей развития волевых качеств обучающихся 8-х классов на начало и конец эксперимента (n=19)

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

3.3. Сравнительный корреляционный анализ между показателями волевых качеств и успеваемостью обучающихся 8-х классов в начале и в конце эксперимента

В первой четверти (начало эксперимента) не наблюдалось корреляционная связь между целеустремленностью и общеобразовательными дисциплина физика $r=0,02$, геометрия $r=0,23$, алгебра $r=0,26$, физкультурой $r=0,09$), средний балл по данным дисциплинам составил 3,85.

В конце второй четверти (конец эксперимента) мы увидели среднюю и высокую корреляцию: физика $r=0,64$, геометрия $r=0,76$, алгебра $r=0,69$, физкультура $r=0,68$). По данным дисциплинам общеобразовательного цикла средний бал составил 4,05, рис. 1.

Целеустремленность

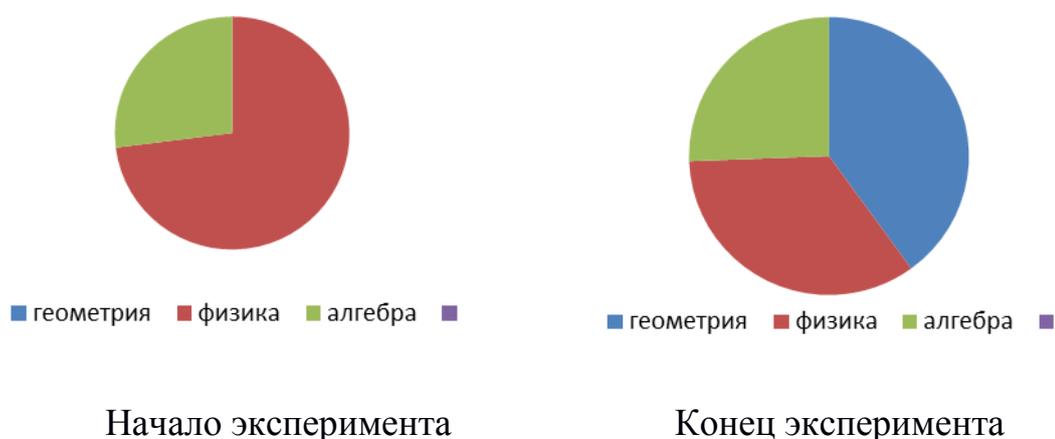


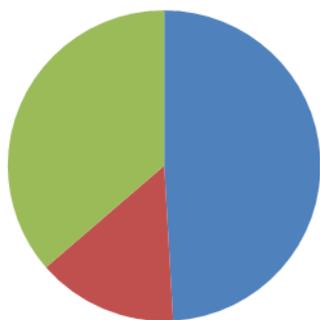
Рис. 1.

В первой четверти не наблюдалось корреляционная связь между смелостью и решительностью и общеобразовательными дисциплина физика $r=0,27$, геометрия $r=0,08$, алгебра $r=0,20$, физкультура $r=0,14$).

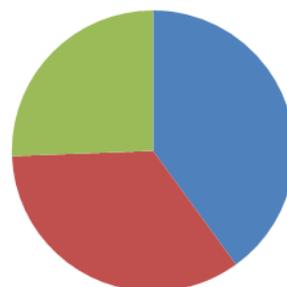
Во второй четверти корреляционная связь между общеобразовательными дисциплинами и смелость и решительностью

наблюдалось следующие физика $r=0,64$, геометрия $r=0,76$, алгебра $r=0,69$, физкультура $r=0,68$), рис. 2.

Смелость и решительность



Начало эксперимента

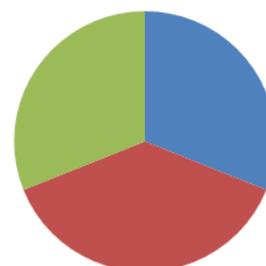
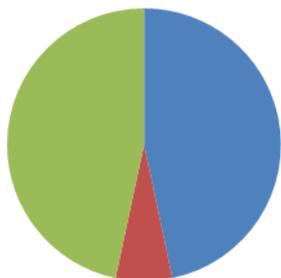


Конец эксперимента

Рис. 2.

Настойчивость

м



Начало эксперимента

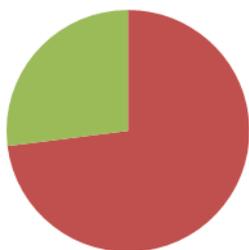
Конец эксперимента

Рис. 3

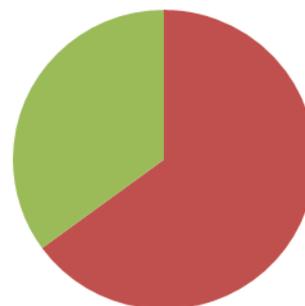
В первой четверти не наблюдалось корреляционная связь между инициативностью и общеобразовательными дисциплина физика $r=0,17$, геометрия $r=0,29$, алгебра $r=0,05$, физкультура $r=0,36$).

Во второй четверти корреляционная связь между общеобразовательными дисциплинами и инициативностью наблюдалось следующие физика $r=0,37$, геометрия $r=0,43$, алгебра $r=0,46$, физкультура $r=0,32$), рис. 4.

Инициативность



Начало эксперимента



Конец эксперимента

Рис. 4.

Таблица 3. Корреляция показателей между общеобразовательными предметами и волевыми качествами на конец второй четверти

	целеустремленность	смелость и решительность	Настойчивость и упорство	инициативность и самостоятельность	геометрия	Физика	алгебра
Целеустремленность	1						
Смелость и решительность	0,63	1,00					
Настойчивость и упорство	0,68	0,69	1,00				
Инициативность и самостоятельность	0,60	0,46	0,83	1,00			
Геометрия	0,23	0,08	0,28	0,29	1,00		
Физика	0,02	-0,27	0,04	0,17	0,47	1,00	
Алгебра	0,26	0,20	0,28	0,05	0,20	0,37	1,00

Примечание: Ц - целеустремленность, С-смелость и решительностью, Н - настойчивость, И-инициативность, Г - геометрия, Ф - физика, А-алгебра, Ф - физкультура.

Выводы

1. Нами был проведен теоретический анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования в результате, которого мы выявили, что занятия физической культурой способствуют развитию волевых качеств, а также нет исследований по корреляционной взаимосвязи между учебными предметами и физической культурой.

2. Нами была разработана экспериментальная программа по развитию волевых качеств на уроках по лыжной подготовке для учащихся 8-х классов, направленная на развитие целеустремленности, смелости, решительности, настойчивости и инициативности.

3. Сравнение показателей развития волевых качеств обучающихся 8-х классов после эксперимента показало, что все волевые качества у обучающихся достоверно улучшились ($P_0 < 0,05$).

Корреляционный анализ выявил взаимосвязь оценок по общеобразовательным предметам и развитием волевых качеств. В первой четверти корреляционная связь между и общеобразовательными дисциплина не наблюдалось. Во второй четверти корреляционная связь прослеживалась, настойчивость: физика $r=0,56$, геометрия $r=0,46$, алгебра $r=0,46$, физкультура $r=0,48$); смелость и решительностью: физика $r=0,64$, геометрия $r=0,76$, алгебра $r=0,69$, физкультура $r=0,68$); инициативность: физика $r=0,37$, геометрия $r=0,43$, алгебра $r=0,46$, физкультура $r=0,32$); смелость и решительностью: физика $r=0,64$, геометрия $r=0,76$, алгебра $r=0,69$, физкультура $r=0,68$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для умственного развития и лучшего освоения общеобразовательных предметов детям необходим такой предмет, как физическая культура. Во время занятий физической культуры у детей вырабатываются и проявляются волевые качества такие как: смелость и решительность, целеустремленность, инициативность. Поэтому детям необходимо заниматься не только умственной деятельностью, но и обязательно заниматься физической культурой. Умственная деятельность и физическая культура в тандеме дадут положительный эффект, как на учебу, так и на здоровье ребенка.

Список литературы

1. **Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева.** 2011, № 3 (17): сб. Т. 1. Психолого-педагогические науки. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 316 с. –
2. **Возрастная психология [Текст]: хрестоматия. Детство. Отрочество. Юность / В.С. Мухина.** - М. : [б. и.], 2010. –
3. **Вспомогательные исторические дисциплины : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г.А. Леонтьева, П.А. Шорин, В.Б. Кобрин.** - М. : ВЛАДОС, 2008. - 368 с. : ил. - (Учебник для вузов).
4. **Вспомогательные исторические дисциплины : учебное пособие / С. В. Римский .** - М. : Высшая школа, 2008. - 112 с..
5. **Конфликтология : учебное пособие / А. В. Дмитриев.** - М. : Гардарики, 2009. - 320 с.
6. **Лыжная подготовка : учебное пособие / Т. В. Брюховских, О. В. Дмух, Д. А. Шубин.** - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2017. - 140 с.

7. Лыжный спорт : учебное пособие для самостоятельной работы студентов / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2014. - 224 с.
8. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : методический материал / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ВЛАДОС, 2009. - 176 с.
9. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : методический материал / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 176 с.
10. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : методический материал / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ВЛАДОС, 2013. - 176 с.
11. **Методика обучения способам** передвижения на лыжах : методические рекомендации / сост.: А. А. Орешкин, В. Г. Балясников, Е. П. Березненко. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2008. - 48 с. –
12. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст] : учебное пособие для студ. пед. вузов / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. - М. : Академия, 2009. - 208 с.
13. Методы и средства измерений : учебник для студентов высших учебных заведений / Г. Г. Раннев, А. П. Тарасенко. - 4-е изд., стер. - М. : 2008г
14. **Метрология, стандартизация и сертификация** : учебник / Б. Я. Авдеев, Е. М. Антонюк ; ред. В. В. Алексеев. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 384 с. - (Высшее профессиональное образование).
15. Наши внутренние конфликты : сборник / К. Хорни. - М. : Апрель-Пресс ; М. : ЭКСМО-Пресс, 2014. - 560 с. - (Психологическая коллекция).
16. Новая педагогическая психология : учебное пособие для вузов / Д. В. Ольшанский. - М. : Академический проект, 2008. - 527, [1] с.

17. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / В. П. Кащенко ; ред., авт. предисл. Л. В. Голованов. - М. : Академия, 2011. - 304 с.

18. педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др. ; ред. Ю. Д. Железняк. - 2-е изд., испр. - М. : Академия, 2009. - 384 с.

19. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности : учебное пособие / А. В. Батаршев. - М. : ВЛАДОС, 2009. - 176 с.

20. Психологические тесты : в 2-х т. Т. 1 / ред. А. А. Карелин. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010. - 312 с.

21. Психологический мир личности и его безопасность : учебное пособие / Т. И. Колесникова. - М. : ВЛАДОС, 2009. - 176 с.

22. Психология : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии / Р.С. Немов. - 4 изд. - М. : ВЛАДОС, 2012. - 688 с.

23. Психология воли : учебное пособие / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2011. - 288 с.

24. Психология общения : учебное пособие / Е. И. Рогов. - М. : ВЛАДОС, 2009. - 336 с.

25. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов . - М. : Академия, 2009. - 288 с.

26. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников. Учёт и коррекция [Текст] : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. К. Акимова, В. Т. Козлова. - М. : Академия, 2011.

27. Синие лыжи с белой полосой : повесть / А. Е. Гавриленко. - М. : Олимп ; М. : АСТ ; М. : Астрель, 2009. - 314 с.

28. Социальная психология безопасности : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Н. Сухов. - М. : Издательский центр "Академия", 2009. - 256 с.
29. Социально-психологические основы управленческой деятельности : учебное пособие для студ. вузов / В. Г. Каменская. - М. : Академия, 2013. - 160 с.
30. Спортивная метрология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.В. Начинская. - М. : Академия, 2013. - 240 с.
31. Стандартизация, метрология и сертификация: : учебник / Лифиц И.М. - М. : Юрайт-Издат, 2008. - 330 с.
32. Темперамент и характер: психологическая диагностика : учебное пособие / А. В. Батаршев. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2011. - 336 с.
33. Технология работы психолога с учителем : научное издание / Н. В. Ключева. - М. : Сфера, 2013. - 192 с.
34. **Тренинг "Я - лидер!"** : методические рекомендации / сост. С. В. Бутенко. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2010. - 40 с.
35. Урок физкультуры : спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры / Г. И. Бергер, Ю. Г. Бергер. - М. : ВЛАДОС, 2009. - 144 с. : ил. - (Конспекты уроков для учителя физкультуры : 5-9 класс).
36. **Физическая культура** : учебник для учащихся 11-х классов образоват. учреждений с углубленным изучением предмета "Физическая культура" / Под общей ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. - М. : "СпортАкадемПресс", 2012. - 174 с.
37. Физическая культура в специальном образовании : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. - М. : Академия, 2009. - 176 с.
38. Физическая культура в специальном образовании : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. - М. : Академия, 2012. - 176 с.

39. **Физическая культура. 5-7 классы** : учебник для общеобразовательных учреждений / ред. М. Я. Виленский. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2013. - 239 с.

40. **Физическая культура: методико-практические занятия студентов** : учеб. пособие / В. С. Анищенко. - М. : РУДН, 2012. - 165 с.

41. **Физические величины и их единицы** : справочник; книга для учителя / Л. Р. Стоцкий. - М. : Просвещение, 2014. - 239 с.

42. **Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе** : материалы III Российской научно-практической конференции (с международным участием) Красноярск, 11 - 12 октября 2009 г.

43. **Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе** : материалы III Российской научно-практической конференции (с международным участием) Красноярск, 11 - 12 октября 2006 г. / отв. ред. С. И. Веневцев. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012. - 292 с. –

44. **Формула личности** : учебник / Н.И. Козлов. - СПб. : Питер, 2011. - 368 с. - (Мастера психологии)

45. **Частные методики адаптивной физической культуры** : учебное пособие / ред. Л. В. Шапкина. - М. : Советский спорт, 2013. - 464 с. : ил. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья).