

Содержание

Введение	4
Глава 1 Проблема воли в психолого-педагогической науке	7
1.1 Сущность понятия «воля», «волевые качества» и «упорство».....	7
1.2 Особенности развития волевой сферы в среднем детстве	15
1.3 Обоснование эффективности спортивных занятий как средства развития волевых качеств.....	20
Выводы по главе 1.....	27
Глава 2. Программа развития упорства на спортивных занятиях	29
2.1 Методика организации исследования	29
2.2 Актуальный уровень упорства у младших школьников	33
2.3 Методические рекомендации по развитию волевых качеств в частности упорства младших школьников.....	38
Выводы по главе 2.....	46
Заключение	48
Библиографический список	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение	51

Введение

Актуальность исследования. В современном обучении школьников важный акцент уделяется развитию навыков, умений, способности решать разные задачи. С помощью прохождения данных критериев учащиеся учатся мыслить как личности, принимать самостоятельные взвешенные решения и добиваться поставленных целей. Для этого им приходится сталкиваться со множеством задач, трудностей, вопросов и в этом нелегком периоде жизни важно влияние родителей, педагога и тренера на развитие детей.

Актуальность данной темы обоснована важностью изучения развития психики ребенка, в частности эмоционально-волевой сферы младшего школьника. В данной сфере формируется основа для осмысленного усвоения психолого-педагогических знаний и обеспечивается эффективность их применения. При наличии целенаправленного формирования эмоционально-волевой сферы личности в условиях стихийного развития школьники оказываются способными к саморегуляции учебной и спортивной деятельности, проявляют силу воли и развивают себя как личность. При правильной организации времени, выделяемой учебной программой на развитие волевых качеств, становится возможным привить учащимся уважение к спорту, дисциплинированность, решительность и настрой на успешную, хоть и сложную работу.

Помимо знаний, получаемых на уроках, школьникам нужно понять различные механизмы взаимодействия, принципы принятия решений, ответственности и укрепления силы воли. Это важно, так как в будущем им придется решать свои проблемы самостоятельно и уже в школьные годы наступает время зарождения этих умений. Огромное значение здесь занимают волевые качества, способные сформировать сильную активную личность и добиться успехов в учебе и разных сферах жизни. Их усвоение приходит год за годом, и младший школьный возраст является как раз той стартовой точкой, где не должны быть совершены ошибки, а знания и

навыки должны закладываться постепенно, в зависимости от возраста и уровня развития младших школьников.

Вопросом изучения волевых качеств занимались такие авторы, как Л.М. Веккер, А.И. Высоцкий, М.С. Говоров, Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни, С.Л. Рубинштейн, П.А. Рудик, В.И. Селиванов, и другие.

Для создания эффективных условий развития волевых качеств важно изучить особенности психологии учащихся. Формирование базовых аспектов развития волевой личности наиболее результативно именно в младшем школьном возрасте и связано оно с представлениями детей о себе и своих возможностях. На протяжении периода обучения учащийся младших классов учится управлять своим поведением, показывать самообладание, выдержку, настойчивость и упорство, выносливость и ответственность. Значит, на этом этапе обучения в школе и в спортивной секции ученикам должны быть заложены правильные основы волевых качеств, в дальнейшем влияющие на развитие их личности и становление активных, смелых, целеустремленных, инициативных личностей.

Цель исследования – изучить особенности развития упорства у младших школьников.

Объект исследования – волевая сфера детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – особенности развития упорства у младших школьников.

Гипотеза – в младшем школьном возрасте упорство проявляется на среднем уровне и характеризуется такими проявлениями как помехоустойчивость, преодоление трудностей, гибкий поиск выхода из ситуации (способность быстро получить желаемый результат в поставленной цели).

Задачи:

- проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме развития волевой сферы;

- обозначить особенности развития волевой сферы в младшем школьном возрасте;
- выделить критерии и подобрать диагностические методики для изучения упорства в младшем среднем возрасте;
- проанализировать полученные данные;
- разработать программу спортивных занятий, способствующих развитию волевых качеств младших школьников.

Методы исследования:

- анализ литературы психологической и педагогической научной литературы;
- наблюдение;
- эксперимент.

База исследования: в исследовании приняли участие 20 детей в возрасте 8-9 лет, систематически посещающие спортивные занятия.

Исследование было проведено в семейном фитнес-центре DAVINCI

Структура выпускной квалификационной работы: состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы и приложения.

Глава 1 Проблема воли в психолого-педагогической науке

1.1 Сущность понятия «воля», «волевые качества» и «упорство»

В толковом словаре Ожегова воля трактуется, как способность осуществлять поставленные перед собой цели. [31, 154]

Воля (англ. volition, will) способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия (т. е. свои непосредственные желания и стремления). В традиционной психологии воля либо рассматривалась как самодовлеющий источник человеческой активности, обуславливающий независимость поведения от объективных причин, либо отрицалась вовсе путем сведения ее к другим психическим процессам. В сов. психологии утверждалась объективная детерминированность волевых действий, подчиненность волевых (как и всех др.) процессов собственным специфическим закономерностям. [10, 74] Так определяется воля в большом психологическом словаре под редакцией В. Зинченко, Б. Мещерякова.

Можно найти труды большого числа исследователей относительно понятия «воля» (Л.М. Веккер, В.К. Калинин, В.И. Селиванов и другие). В основном они проводили параллели между волей и «волевой регуляцией».

По Л.М. Веккеру, воля является «высшей формой произвольной регуляции поведения, при которой регуляция осуществляется на основе критерия интеллектуальной, эмоционально-нравственной и общесоциальной ценности того или иного действия» [13, 24]. Важность волевой регуляции у Л.М Веккера связана с потребностью в переводе регуляции на личностный уровень.

Согласно В.К. Калину, воля представляет собой «систему механизмов сознания, обеспечивающую самоуправление функциональной структурой психики и уровнем ресурсных затрат в деятельности и поведении, в отдельных действиях и поступках» [26, 54].

В.И. Селиванов в своей статье называет волю «высшей ступенью развития произвольного поведения, выраженной в сознательном саморегулировании человека». Главной особенностью волевой регуляции, на его взгляд, можно назвать «сознательную мобилизацию личности своих психических и физических возможностей для преодоления трудностей и препятствий» [41, 14]. Автор показывает предназначение волевой регуляции – благодаря ей человек учится преодолевать трудности.

М.В. Брихцин определяет волю как самоуправление. Воля (или произвольность) – «это самоуправление своим поведением с помощью сознания, которое предполагает самостоятельность человека не только в принятии решения, но и в инициации действий, их осуществлении и контроле» [11, 81].

С. Л. Рубинштейн в произвольном действии выделил четыре стадии:

- а) актуализация побуждения и постановка цели;
- б) обсуждение и борьба мотивов;
- в) решение о действии;
- г) исполнение действия.

В. И. Селиванов выделяет три стадии:

- а) постановку цели действия;
- б) мысленное планирование исполнения;
- в) само исполнение.

Поскольку эта структура соответствует структуре любой деятельности, В. И. Селиванов поясняет, что названия «волевая деятельность», «волевое действие» используются им лишь для того, чтобы показать наличие в этих действиях и деятельности волевого компонента.

В.И. Селиванов смог доказать схожесть произвольной и волевой регуляции. Оказывается, им обоим, несмотря на разную природу возникновения, присущи подобные признаки:

- а) «сознательная преднамеренность поведения, базирующуюся на разработке программы достижения цели;

- б) сознательный выбор определенного способа действия;
- в) оценка трудностей и препятствий на пути к цели, и необходимость мобилизации волевых усилий для их преодоления;
- г) сознательный контроль за исполнением выработанного плана – и слияние полученных результатов с первоначально поставленной целью» [41, 15].

Очевидно то, что многие исследователи касаются такой черты воли, как осознанность принятия решения и обдуманность. И хоть нет однозначного определения понятия воли, это лишь доказывает ее многогранную природу, которую человеку суждено изучать на протяжении многих лет своей жизни. Рассмотрим, что говорят авторы о понятии «волевые качества» и какие конкретно качества можно отнести к волевым.

Словаре Н.Е. Дружинина по профориентации и психологической поддержке объясняет так: «Волевые качества – качества, проявляющиеся в волевых действиях человека и характеризующиеся как настойчивость, решительность, выдержка, смелость, упорство и т.д.» [24, 5]

В большом психологическом словаре под редакцией Б. Мещерякова, В. Зинченко, волевые качества являются «устойчивыми психологическими структурами, в состав которых входят мотивы, навыки, привычки, знания, опыт умение человека управлять своим поведением в сложных ситуациях. [10,169] В волевых качествах отражается активность личности, способности к саморегуляции, к сознательному мобилизирующему усилию и управлению своим поведением. Каждое волевое качество имеет некоторые особенности.

Само понятие «волевые качества» остается до сих пор неопределенным, некоторые авторы даже не рассматривают эти понятия в рассуждениях о психологии воли (К.М. Гуревич, П.А. Рудик).

По мнению В. А. Иванникова, «все волевые качества могут иметь различную основу и лишь феноменологически объединяются в единое целое – волю. ...Анализ показывает, что все эти качества выводятся из других

источников и по крайней мере связаны не только с волей, а значит не могут претендовать на роль отличительных признаков воли» [24, 49].

Так как по своей природе человек – существо эмоциональное, то подчас наши поступки объясняются рядом причин. В своих размышлениях касательно поведения человека непредсказуемо в стрессовой ситуации, Е.П. Ильин объясняет: «его поведение будет обуславливаться не только наличием или отсутствием силы воли, но и наличием сопутствующих обстоятельств, настроения, переживания и многих других факторов. Кроме того, в одной ситуации человек демонстрирует волевые качества, а в другой ситуации проявляет их отсутствие» [25, 138].

Если же эти устойчивые образования подкреплены реальными возможностями человека, тогда можно говорить о волевых качествах не просто как о частных характеристиках поведения, а как о его инвариантах, т. е. личностных свойствах» [24, 40]. Следовательно, волевые качества могут стать чертами поведения и характера, что говорит нам о постоянстве и исключительной уникальности всех волевых качеств.

Разные авторы выделяют от 10 до 34 волевых свойств личности (Р. Ассаджиоли, Н. Ф. Добрынин, В. К. Калинин, С. А. Петухов, А. Ц. Пуни, П. А. Рудик). Чаще всего отмечаются такие качества, как целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, смелость, стойкость, самообладание и инициативность.

Известный специалист по воле А. Ц. Пуни выделил данные качества в парном эквиваленте: решительность и смелость, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание. Однако, с ним не согласен М.С. Говоров, который на примере подростков показал, что это разные волевые проявления. В своих рассуждениях он проработал такие волевые качества, как самостоятельность и инициативность, и выделил три группы подростков: «инициативных и самостоятельных, инициативных и несамостоятельных, самостоятельных и неинициативных» [30, 95].

А. Ц. Пуни комментирует преднамеренное парное объединение волевых качеств тем, что «в целостных волевых проявлениях личности волевые качества функционируют не изолированно друг от друга, а во взаимной связи» [37, 71].

П. А. Рудик отмечал, что «изучение структурных особенностей волевых качеств личности имеет своим следствием научное психологическое обоснование средств и методов воспитания этих качеств. Вне такого психологического изучения методика волевого воспитания приобретает грубо эмпирический характер и нередко приводит к результатам, противоположным тем целям, которые ставил перед собой воспитатель» [49, 9].

Подобно любым качествам личности, «волевые качества имеют в своем составе горизонтальную и вертикальную структуру» [25, 151].

Горизонтальную структуру образуют задатки, в роли которых выступают типологические особенности свойств нервной системы. Однако, здесь есть противоречие среди авторов – они уверены, что существуют хорошие и плохие типологические особенности. К хорошим приписывают сильную нервную систему, подвижность и уравновешенность нервных процессов, к плохим – противоположные типологические особенности.

Так же все волевые качества имеют сходную вертикальную структуру, состоящую из трех слоев:

1. Природные задатки, которыми являются нейродинамические особенности.
2. Волевое усилие.
3. Мотивационная сфера личности, которая инициирует и стимулирует волевое усилие.

Указанные слои имеют разное значение в разных волевых качествах. Например, вертикальная структура терпеливости в большей степени определяется природными задатками, а настойчивость - мотивацией, в частности, потребностью достижения.

Ранее бытовал стереотип, что «хорошая успеваемость в учебе, высокие достижения в спорте присущи только лицам с сильной, подвижной и уравновешенной нервной системой, а отрицательные волевые качества (нерешительность, слабоволие, страх имеют в своей основе структурные особенности слабой нервной системы» [25, 151]. Однако, есть объяснение и этому феномену, который нельзя признать абсолютно истинным.

Согласно Н.Д. Скрыбину, «низкая степень смелости (боязливость) зависит от определенного комплекса типологических особенностей: слабая нервная система, преобладание торможения по «внешнему» балансу, подвижность торможения. Высокая степень решительности обуславливается подвижностью возбуждения и преобладанием возбуждения по «внешнему» и «внутреннему» балансу нервных процессов, а в опасной ситуации — и сильной нервной системой» [25, 122].

Волевые качества присущи каждой личности в той или иной степени выраженности, и закладываются они, как правило, в раннем детстве. Волевые качества разнообразны и уникальны, и чем больше они выражены в личности, тем больше у нее есть положительных качеств и способностей к прохождению трудных испытаний, возникающих в разных видах деятельности.

О формировании волевых качеств в личности человека и взаимосвязи этого явления с делами и суждениями высказались В.А. Иванников и Е. В. Эйдмане: «...если у человека формируется устойчивое (пусть даже и ложное) представление о своей правоте во всех делах и суждениях, о своей способности разрешить любую ситуацию и справиться с любым делом, ..., то такой человек независимо от реального владения ситуацией будет часто проявлять в поведении упорство, настойчивость и другие волевые качества.

Следовательно, справочные издания утверждают наличие контроля над поведением в проявлении волевых качеств, а также активность личности и ее конструктивные качества в отражении волевых качеств. В определении понятия «упорство» можно подчеркнуть, что толковые словари определяют

это волевое качество через призму целеустремленности и приверженности осуществлению чего-либо».

«Упорство» объясняется следующим образом в толковом словаре Ожегова: «1. Последовательность и твёрдость в осуществлении чего-либо. 2. То же, что упрямство». [29, 955] Толковый словарь Ушакова представляет следующую формулировку: «Упорство - упорное стремление к чему-нибудь, к осуществлению чего-нибудь». [52, 687].

Изучению упорства как самостоятельного волевого качества психологи уделили значительно меньше внимания, чем изучению настойчивости, по той причине, что упорство и настойчивость часто рассматриваются как одно и то же проявление силы воли. Больше говорят об упрямстве как негативном проявлении упорства.

П.А. Рудик определял упорство как волю к победе. Он акцентировал важную для понимания упорства как особого волевого качества характеристику: упорный человек не пасует перед неудачей. Мною упорство понимается как стремление достичь «здесь и сейчас», т. е. одномоментно, желаемого или необходимого, в том числе и успеха в деятельности, вопреки имеющимся трудностям и неудачам. Оно носит характер приложения волевого усилия для достижения конкретной и близкой (оперативной) цели, например когда ученик пытается решить трудную математическую задачу, или когда спортсмен осваивает новый элемент техники спортивного упражнения, и т. п. Про упорство говорят тогда, когда у человека что-то не получается и он пытается это сделать еще и еще раз, но, как говорится, за один присест. Упорство часто характеризует волевые усилия при решении интеллектуальных задач, а не только двигательных... [26, 58].

Настойчивость – целесообразное упорство, необходимое условие для решения поставленной задачи. Человек сознательно идет на трудности, ибо нет других возможностей, чтобы завершить нужное дело. Упрямство, напротив, – упорство для того, чтобы избежать трудностей борьбы, упорство ради минутного желания, в силу того, что «я так хочу». Упрямство – это

проявление негативизма, которое выражается в тенденции противоречить, действовать наперекор советам других и часто вопреки собственным убеждениям. Иногда упрямство – не что иное, как «эмоциональный бунт» против справедливых требований других людей, но высказанных в оскорбительной форме.

В какой бы форме ни выражалось упрямство, оно является признаком слабой воли.

Упорство входит в трехкомпонентную вертикальную структуру волевых качеств личности. Настойчивость в большей мере связывается с мотивацией, терпеливость - с природными задатками, а упорство занимает промежуточное положение, для которого одинаково важно как то, так и другое.

А.И. Высоцкий, изучая проявление упорства, выявил целый ряд внутренних причин, которые побуждали испытуемых продолжать решать поставленную в эксперименте задачу: наличие интереса; стремление быть не хуже других; стремление доказать себе, что можешь решить эту задачу; осмысленный подход к решению задачи (работа по определенной системе). [17, 69]

Рассмотрев, такие понятия как «воля», «волевые качества» и «упорство» можно сделать вывод, что под волей понимается сложный психический процесс, который вызывает активность человека и пробуждает его действовать направленно. Воля проявляется в таких волевых качествах как целеустремленность, решительность, упорство, настойчивость и т.д. Волевые качества являются способностью человека преодолевать препятствия, добиваться поставленной цели. Вообще авторы выделяют от 10 до 34 волевых качеств. Любое волевое качество имеет свою психофизиологическую структуру, которая в одних компонентах способна совпадать у разных волевых качеств, а в других – расходиться. Упорство тесно связывают с настойчивостью и упрямством. Где настойчивость- это более длительные цели, а упорство- это получить результат «здесь и сейчас»,

преодолев все трудности и преграды на пути к достижению поставленной цели, быть помехоустойчивым и пробовать снова несмотря на временные трудности. Упрямство больше проявляется негативной стороной упорства.

1.2 Особенности развития волевой сферы в среднем детстве

Развитие волевых качеств личности на этапе младшего школьного возраста имеет свои особенности.

«По Б.Н. Смирнову, воля в единстве с разумом и чувствами регулирует поведение и деятельность в затрудненных условиях; по П.А. Рудику, воля – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия; в «Психологическом словаре» под редакцией Б. Мещерякова, В. Зинченко, воля характеризуется как способность действовать в соответствии с целью, подавляя непосредственные желания и стремления» [10, 74]. В данных определениях полностью раскрывается тождественность воли и волевой регуляции, функция которой – преодоление трудностей и препятствий.

Период среднего детства (или так называемый младший школьный возраст) – достаточно важный период развития ребенка. Именно здесь начинается целенаправленное обучение и воспитание, основным видом деятельности ребенка становится учебная деятельность, которая играет решающую роль в формировании и развитии всех его психических свойств и качеств. У детей в этот период закладываются основы дальнейшего развития личности в целом.

Однако в младших классах школьники проявляют волевою активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других, отмечает А. Н. Леонтьев [32, 98], прежде всего для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе и учителя. Нельзя не отметить и высокое проявление уже в третьем классе такого волевого качества, как

решительность, которая может быть связана с все еще достаточно высокой импульсивностью этих школьников.

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

Относительно биологического развития детей данного возраста отметим, что на этом этапе совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. Физиологи утверждают, что к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям данного возраста особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы: младшие школьники легко отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны.

Психофизиологическое развитие у разных детей младшего школьного возраста происходит неравномерно. Достоверно известно, что в темпах своего развития девочки опережают мальчиков. Помимо этого, в силу пребывания в новой для ребенка социальной среде, у него возникают новые взаимоотношения и новые социально значимые обязанности, подвергающиеся общественной оценке.

Как считает Д.Б Эльконин основным новообразованием дошкольного возраста, является потребность в общественно-значимой, общественно-оцениваемой деятельности.[60,384]

Согласно Л.И Божович ведущий вид деятельности в младшем школьном возрасте – учебная деятельность. Она определяет, формирует и влияет на важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей. Также формируется новый тип отношений с окружающими людьми. «Из основных новообразований, сопутствующих развитию детей этого периода, можно выделить:

- рефлексия, произвольность, внутренний план действия, самоконтроль;
- развитие нового познавательного отношения к действительности;
- ориентация на группу сверстников»;
- качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения и деятельности учебных и реализующих отношения школьника с окружающей действительностью) в соответствии с заданными нормами. [8, 31]

Важнейшие новообразования возникают во всех сферах психического развития: преобразуется интеллект, личность, социальные отношения. Ведущая роль учебной деятельности в этом процессе не исключает того, что младший школьник активно включен и в другие виды деятельности, в ходе которых совершенствуются и закрепляются новые достижения ребенка.

Учителю следует учитывать, что в волевых качествах проявляется не только моральный (социальный) компонент, но и генетический: волевые качества тесно связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. Поэтому страх и неспособность школьника владеть собой при его возникновении может иметь врожденную основу, так же как неспособность терпеть долго усталость, принимать быстрое решение и т. п. Это не означает, что учителю бесполезно развивать волевые качества у учащихся. Однако нужно избегать и излишнего оптимизма и стандартных подходов в развитии волевых качеств у некоторых школьников [31, 168]. Нужно знать, что на пути развития волевых качеств педагог может столкнуться с трудностями, поэтому от него требуются чуткость, терпеливость и педагогическая мудрость.

На ранних этапах функция планирования, контроля и оценки деятельности учащихся выполняются учителем, но в конце периода начального обучения эта функция полностью переходит к ученику.

Недостаточное развитие «произвольность регуляции деятельности» с первых же дней обучения в школе значительно затрудняет процесс освоения

знаний и формирования учебной деятельности. Эти ученики неорганизованны и неусидчивы, допускают большое количество ошибок при самостоятельной работе, нарушают правила поведения, забывают школьные принадлежности.

Согласно Л.С. Выготскому, специфика младшего школьного возраста состоит в том, что цели деятельности задаются детям преимущественно взрослыми. Учителя и родители определяют, что можно и что нельзя делать ребенку, какие задания выполнять, каким правилам подчиняться и так далее. [17, 279]

Школьник младшего возраста оценивает себя как достаточно волевою личность. Возможно, это связано слабо развитой самокритичностью. При повышении самокритичности с возрастом уровень самооценок становится ниже и, очевидно, адекватнее.

На наш взгляд, действительно восприятие ребенком выраженности таких волевых качеств, как своей настойчивости и упорности меняется с возрастом. Меняется психика, восприятие мира, и при развитии личности соразмерно развиваются ее волевые качества.

По мере накопления жизненного опыта волевые качества постепенно «обрастают» знаниями и умениями, необходимыми для того, чтобы осуществлять волевою регуляцию различными способами, компенсирующими недостаточно эффективное проявление волевых усилий. Низкий уровень развития каких-либо базальных (первичных) качеств вынуждает образовывать более сложные системные (вторичные) волевые качества из элементов, выполняющих компенсаторные функции.

К базальным первичным волевым качествам В. К. Калинин относит такие как энергичность, терпеливость, выдержку и смелость. К системным вторичным волевым качествам относит настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, организованность, включает в себя функциональные проявления не только волевой сферы но и других сторон психики. В этих

качествах наиболее выражена, отмечает автор, личностная саморегуляция деятельности. [25, 77]

Мотивация учения в младшем школьном возрасте развивается в нескольких направлениях:

- широкие познавательные мотивы интерес к знаниям (интерес к способам приобретения знаний);

- мотивы самообразования интерес к дополнительным источникам знаний;

- широкие социальные мотивы развиваются от общего неразделенного понимания социальной значимости учения к более глубокому осознанию причин необходимости учиться;

- узкие социальные мотивы представлены желанием ребенка получить, главным образом одобрение учителя. Мотивы сотрудничества и коллективной работы широко присутствуют у младших школьников, но пока в самом общем представлении.

Не каждое проявление воли является педагогически целесообразным. Важно учитывать, на что направлена воля учащегося. Например, упорство может принимать негативную форму упрямства. Кроме того, мотивами проявления воли могут быть не коллективистические, а эгоистические устремления школьников. Часто они совершают нелепые, а порой и опасные для жизни и здоровья поступки с одной лишь целью - доказать себе и другим, что они волевые. Эти действия учащихся надо пресекать, разъясняя, в чем состоит истинный смысл героизма, мужества [48, 152].

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

Таким образом, мы рассмотрели особенности развития волевой сферы в младшем школьном возрасте, где ведущий вид деятельности – учебная

деятельность. Она определяет, формирует и влияет на важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей. Также формируется новый тип отношений с окружающими людьми. Мы пришли к выводу о том что, специфика младшего школьного возраста состоит в том, что цели деятельности задаются детям преимущественно взрослыми.

Воспитание соответствующих, потребностей, интересов, мотивов, т. е. формирование личности школьника, и соответственно его волевых качеств - главная задача учителя с первых, шагов обучения ребенка в школе. Учителю в работе с детьми необходимо учитывать возрастные особенности проявления воли и опираться на них в своей педагогической деятельности.

Младший школьник учится понимать и принимать цели, исходящие от учителя, выполняет действия по инструкции. При правильной организации учебной деятельности младших школьников можно закладывать умения самостоятельной постановки цели. Начинает складываться умение соотнесения цели со своими возможностями.

1.3 Обоснование эффективности спортивных занятий как средства развития волевых качеств

Занятие физкультурой является одним из самых важных в физиологической деятельности учащегося, так как помимо воспитательных целей имеет также оздоровительное значение. Производится: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие обучающихся, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей.

Часто с понятием «воля» ассоциируют понятие «волевая регуляция», под которым понимают «способности человека преодолевать возникающие затруднения» [24, 42]. По результатам эксперимента Л.А. Кербель и О.П.

Саутина, проведенного в 1982 году, у спортсменов спросили, что они вкладывают в понятие «воля». В их ответах прозвучало: «целеустремленность, сдержанность, мобилизация всех сил, умение побороть себя, найти в себе силы, когда они уже кончились, и т. п.» [24, 42].

Согласимся с данным высказыванием, ведь многие замечают, что благодаря воле возможно преодолеть любые препятствия – хоть в спорте, хоть в учебе, по работе, в принципе по жизни.

Если принять как факт мнение о том, что «воля есть потребность преодоления препятствий (рефлекс свободы)» [24, 43], то подтверждением этому будет являться спорт. Именно здесь спортсмены преодолевают препятствия, учатся проявлять волю, инициативность, смелость, выносливость, укреплять характер. Ведь целью соревнования служит не только победа над соперником. Спортсменам гораздо важнее и ценнее воспитать себя в спорте как личность, и развиваться по мере улучшения своих результатов.

Однако, некоторые авторы отмечают осторожность в полной автономии воли, так как, например по мнению П.В. Симонова, «полная автономия воли лишает ее адаптивного значения, превращает в бессмысленное упрямство» [24, 73]. Поэтому центральным вопросом психофизиологии воли, как полагал П. В. Симонов, остается вопрос о механизме, благодаря которому воля начинает «служить» именно этой, а не какой-либо иной потребности. Решение поставленного вопроса исследователь видел в том, что препятствие человек воспринимает как ограничение своей свободы – и это порождает вторичную потребность преодоления.

Существует интересная точка зрения на вопрос взаимосвязи волевых качеств и спортивных занятий у спортивных психологов. Они разделяют волевые качества по степени их значимости для того или иного вида спорта: общие и основные. Общие относятся в объективном смысле ко всем видам

спортивной деятельности, а основные определяют результативность в конкретном виде спорта.

К общим волевым качествам П. А. Рудик [1962], Е. П. Щербаков [1986] отнесли «целеустремленность, дисциплинированность и уверенность. А. Ц. Пуни и Б. Н. Смирнов считали общим волевым качеством только целеустремленность. Основными качествами П. А. Рудик и Е. П. Щербаков назвали настойчивость, упорство, выдержку и самообладание, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность» [24, 79].

Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением препятствий. Спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с возникновением разнообразных преград. Проблемы теории и практики волевой подготовки спортсменов привлекают пристальное внимание педагогов - тренеров, специалистов. Над разработкой этих проблем работают многие учёные, среди которых профессор А. Ц. Пуни.

А.Ц. Пуни утверждает, что «препятствия - это различные предметы и явления, условия и влияния, с которыми человек сталкивается и которые становятся помехами для достижения им сознательно поставленной цели. Препятствия можно разделить на внешние и внутренние. Внешними препятствиями могут быть: техника спортивных упражнений, тактика, ведения спортивной борьбы, условия, в которых проходят соревнования или тренировка (освещенность, температура, влажность, покрытие стадиона или площадки, своеобразие снарядов, инвентаря и т.п.), действия противника, зрителей, судей и др. Внутренними препятствиями могут быть изменения различных систем организма спортсмена, его функционального и психического состояния» [36, 62]. Возникновение внутренних препятствий связано, как правило, со столкновением с препятствиями внешними. Например, бегун, чтобы не проиграть в состязании, вынужден бежать в высоком темпе, предложенном его противником. Действия противника

(высокий темп, в данном случае) – препятствие внешнее. Необходимость выдерживать этот темп (преодолевать внешнее препятствие) вызывает изменения в ряде систем организма спортсмена, т. е. утомление. Это утомление осознаётся спортсменом, может вызвать у него сомнение в своих силах, неуверенность в возможности победить, страх поражения, тревогу. Именно преодоление внутренних препятствий способствует достижению успеха.

Неправильно было бы утверждать об однородности препятствий, скорее здесь лучше подчеркнуть их универсальность в спорте. Другими словами, препятствия, с которыми сталкиваются спортсмены, очень разнообразны. Для преодоления разных препятствий требуются различные проявления воли. Например, чтобы выполнить упражнение, связанное с риском, а значит, с преодолением чувства страха (прыжок на лыжах с трамплина или парашютом), необходимо проявить смелость. А чтобы длительно выполнять однообразную работу, связанную с нарастанием утомления, а значит, с чувством усталости и нежеланием действовать (бег на длинные дистанции, лыжные гонки), необходимо проявить настойчивость.

Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, называют волевыми качествами. Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий. Это целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремлённость – проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели.

Настойчивость и упорство – проявление воли, характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий.

Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием других людей и их действий.

Выдержка и самообладание - проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

Но в ряду волевых качеств одно занимает особое положение: без достаточного развития этого качества невозможно использование всех остальных. Это качество - целеустремлённость.

Человека целеустремлённого отличает умение направлять свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива. В этом есть определённая сложность, из-за которой и требуется проявить волевое качество. Ведь мотивы отличаются не только по степени важности, по мере личной и общественной значимости, но и по времени, т.е. по срокам возможности удовлетворения потребности, осознание которой стало мотивом. По этому временному признаку мотивы можно разделить на близкие и дальние. Часто бывает, что менее значимый, но близкий мотив пересиливает важный, но отдалённый. Происходит нечто похожее на пространственные иллюзии. Если в нескольких километрах от вас находится

телебашня, а в руках у вас карандаш, вы можете расположить карандаш перед глазами так, что он будет перекрывать башню и даже казаться крупнее её.

Так происходит и с мотивами. Скажем, спортсмен поставил перед собой цель выполнить норматив мастера спорта. Мотивы представляются ему жизненно важными. Он определил и пути достижения этой цели, в частности пятью еженедельными тренировками. Сегодня день тренировки, а друг приглашает посмотреть фильм в кинотеатре. Спортсмен может пойти на тренировку или в кино. Если он пойдёт в кино то мотив, который побуждает его к этому – ближайший.

Человек, у которого недостаточно развита целеустремлённость, часто выбирает близкие мотивы. Ход рассуждений при этом обычно такой: «Ничего страшного, сегодня пропущу, завтра наверстаю, а фильм – любопытно». Следовательно, одним из наиболее частых внутренних препятствий выступает борьба мотивов. Целеустремлённый человек – сторонник дальней мотивации. Он умеет выбирать главный мотив и долгое время добиваться цели, не поддаваясь воздействиям более близких мотивов. И вместе с тем не всегда просто сделать по-настоящему желанной. Особенно трудно бывает тренерами, работающими с подростками, юношами и девушками.

Чёткое осознание и принятие перспективных и промежуточных целей - необходимое условие формирования и совершенствования целеустремлённости. Это волевое качество, объединяя и как бы цементируя всю структуру остальных волевых компонентов, создаёт условия функционирования личности. Приобретая опыт преодоления препятствий, спортсмен развивает многие другие качества. В силу этого своей волевой подготовкой спортсмен должен заниматься специально, создавая и преодолевая в ходе многопланового своего тренировочного процесса всё усложняющиеся препятствия.

Степень трудности - понятие относительное. Одно и то же препятствие, будучи сегодня достаточной по степени трудности, потребует для преодоления от спортсмена значительных волевых усилий и тем самым будет способствовать развитию его волевых качеств, а через полгода, когда уровень подготовленности спортсмена возрастёт, это препятствие станет для него лёгким и преодоление его уже не окажет развивающего воздействия на волю спортсмена. Значит, надо, чтобы препятствия усложнялись в соответствии с ростом подготовленности спортсмена. Степень трудности должна соответствовать задачам развития волевых качеств.

Благодаря вышесказанным мнениям касательных важности спортивных занятий и их взаимосвязи с волевыми качествами личности, можно смело утверждать, что занятия спортом способствуют развитию волевых качеств, укрепляют здоровье и выносливость детей, координируют их психолого-волевые способности и помогает добиваться серьезных профессиональных успехов в учебной и спортивной деятельности.

В спорте легче, чем в других видах деятельности, определять и дозировать степень трудности, да и сами препятствия встречаются спортсменам чаще, чем людям, не занимающимся спортом. Поэтому спорт наилучшим образом способствует развитию волевых качеств и формированию характера человека.

Спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с возникновением разнообразных преград, где проявляется воля в сознательных действиях, направленных на достижение определенных целей и связанных с преодолением препятствий. Одно и то же препятствие сегодня будет достаточно трудным для выполнения, а через пол года станет легким, так как прошло развитие волевых качеств.

Выводы по главе 1

Рассмотрев, такие понятия как «воля», «волевые качества» и «упорство» можно сделать вывод, что под волей понимается сложный психический процесс, который вызывает активность человека и пробуждает его действовать направленно. Воля проявляется в таких волевых качествах как целеустремленность, решительность, упорство, настойчивость и т.д. Волевые качества являются способностью человека преодолевать препятствия, добиваться поставленной цели. Вообще авторы выделяют от 10 до 34 волевых качеств. Любое волевое качество имеет свою психофизиологическую структуру, которая в одних компонентах способна совпадать у разных волевых качеств, а в других – расходиться. Упорство тесно связывают с настойчивостью и упрямством. Где настойчивость – это более длительные цели, а упорство – это получить результат «здесь и сейчас», преодолев все трудности и преграды на пути к достижению поставленной цели, быть помехоустойчивым и пробовать снова несмотря на временные трудности. Упрямство больше проявляется негативной стороной упорства.

В младшем школьном возрасте, ведущим видом деятельности является учебная деятельность, в которой формируются и развиваются важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей. Также формируется новый тип отношений с окружающими людьми. Специфика младшего школьного возраста состоит в том, что цели деятельности задаются детям преимущественно взрослыми.

Воспитание соответствующих, потребностей, интересов, мотивов, т. е. формирование личности школьника, и соответственно его волевых качеств - главная задача учителя с первых, шагов обучения ребенка в школе. Учителю в работе с детьми необходимо учитывать возрастные особенности проявления воли и опираться на них в своей педагогической деятельности.

Младший школьник учится понимать и принимать цели, исходящие от учителя, выполняет действия по инструкции. При правильной организации учебной деятельности младших школьников можно закладывать умения самостоятельной постановки цели. Начинает складываться умение соотнесения цели со своими возможностями.

Благодаря вышесказанным мнениям относительно важности спортивных занятий и их взаимосвязи с волевыми качествами личности, можно смело утверждать, что занятия спортом способствуют развитию волевых качеств, укрепляют здоровье и выносливость детей, координируют их психолого-волевые способности и помогает добиваться серьезных профессиональных успехов в учебной и спортивной деятельности.

В спорте легче, чем в других видах деятельности, определять и дозировать степень трудности, да и сами препятствия встречаются спортсменам чаще, чем людям, не занимающимся спортом. Поэтому спорт наилучшим образом способствует развитию волевых качеств и формированию характера человека.

Спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с возникновением разнообразных преград, где проявляется воля в сознательных действиях, направленных на достижение определенных целей и связанных с преодолением препятствий. Одно и то же препятствие сегодня будет достаточно трудным для выполнения, а через пол года станет легким, так как прошло развитие волевых качеств.

Глава 2. Программа развития упорства на спортивных занятиях

2.1 Методика организации исследования

На основе анализа литературы нами было сформулировано рабочее определение упорства. Упорство – это получить результат «здесь и сейчас», преодолев все трудности и преграды на пути к достижению поставленной цели, быть помехоустойчивым и пробовать снова несмотря на временные трудности.

Вначале данной работы нами была определена следующая цель исследования: изучить особенности развития упорства у младших школьников.

Поставлена гипотеза: в младшем школьном возрасте упорство проявляется на среднем уровне и характеризуется такими проявлениями как помехоустойчивость, преодоление трудностей, гибкий поиск выхода из ситуации (способность быстро получить желаемый результат в поставленной цели).

Задачи:

- выделить критерии и подобрать диагностические методики для изучения упорства в младшем школьном возрасте;
- проанализировать полученные данные;
- разработать программу спортивных занятий, способствующих развитию волевых качеств младших школьников.

В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте 8-9 лет, систематически посещающие спортивные занятия.

Исследование было проведено в семейном фитнес-центре DAVINCI.

Также были определены критерии.

Критерии и уровни развития упорства младших школьников

Критерии	Уровни развития упорства младших школьников		
	Низкий	Средний	Высокий
Преодоление трудностей	У ребенка минимальное стремление к достижению желаемого или необходимого, несмотря на временные трудности (0-6 баллов)	Ребенок может стремиться к достижению желаемого или необходимого, несмотря на временные трудности, но не всегда этим пользуется (7-12 баллов)	Ребенок имеет большое стремление к достижению желаемого или необходимого, несмотря на временные трудности (13-17 баллов)
Помехоустойчивость	Умение проявлять терпение для преодоления трудностей развито недостаточно (0-6 баллов)	Не всегда проявляет терпение для преодоления трудностей (7-12 баллов)	Умеет проявлять терпение для преодоления трудностей (12-17 баллов)
Гибкий поиск выхода из ситуации	У ребенка минимальное стремление к достижению желаемого или необходимого (0-6 баллов)	Ребенок может стремиться к достижению желаемого или необходимого, несмотря на временные неудачи, но не всегда этим пользуется (7-12 баллов)	Ребенок имеет большое стремление к достижению желаемого или необходимого, несмотря на временные неудачи (13-18 баллов)
Упорство (всего баллов)	0-20	21-37	38-52

Исходя из этого, нами были выбраны следующие методики по определению уровня упорства младших школьников:

1. Методика «Неразрешимая задача» (Н.И. Александрова, Т.И. Шульга).

Данная методика применяется для диагностики степени развития упорства. Испытуемому предлагается решить задачу, которая не имеет решения, но об этом он не знает. Экспериментатор предлагает ребенку пройти лабиринт (см. Приложение А, рис.1). Посмотрев на него, ребенок начинает искать выход. После выполнения ребенком задания, отмечается время за которое он справился с задачей (t_1). Затем предлагается еще 1 лабиринт (см. Приложение А, рис.2), задание повторное: найти выход, которого там нет (задача не решаемая) и тоже засекается время от начала поиска до отказа ребенком выполнения задания (t_2). Время, затраченное на решение задачи, служит показателем упорства. Анализ данных производится следующим образом:

- $t_2 > t_1$ в 2 раза и выше - высокий уровень: $t_2 > t_1$ в 2 раза- 13 баллов, $t_2 > t_1$ в 2,1 раз до 2,4 раза- 15 баллов, $t_2 > t_1$ в 2,5 раза и выше- 17 баллов;

- $t_2 > t_1$ в 1, 1 раза и выше - средний уровень: $t_2 > t_1$ в 1,1 раз до 1,4 раза- 7 балла, $t_2 > t_1$ в 1,5 раз до 1,8 раз- 9 балла, $t_2 > t_1$ в 1,9 раз- 12 баллов;

- $t_1 \geq t_2$ - низкий уровень: если $t_1 > t_2$ в 2 раза и выше- 2 баллов, $t_1 > t_2$ в 1,1 раз до 1,9 раз- 4 балла, $t_1 = t_2$ - 6 балла.

2. Методика «Выявление упорства школьников в умственной деятельности» (А.И. Высоцкий).

Учащимся предлагается расшифровать текст («туризм – лучший отдых»), написанный цифрами, в котором каждая буква алфавита закодирована двузначным числом. Текст представляет собой связный рассказ, но слова в тексте подбираются таким образом, чтобы исключить догадку при их раскодировании.

Для примера приводим образец ключа для расшифровки текста и часть зашифрованного текста (см. Приложение В, таблица 1).

Первая цифра каждой зашифрованной буквы показывает, в какой строчке (сверху вниз) находится эта буква, вторая цифра указывает номер

колонки (слева направо), в которой помещена буква. Так, например, буква «С» шифруется числом 43, так как она находится в четвертой строчке и в третьей колонке.

Представленное задание:

- 62 51 34 53 44 61 – туризм (максимальное число – 6 баллов);
- 36 51 24 46 53 45 – лучший (максимальное число – 6 баллов);
- 12 62 11 55 56 – отдых (максимальное число – 5 баллов).

После объяснения эксперимента и пробной расшифровки испытуемым дается следующая инструкция: «В настоящем эксперименте выявляется ваше упорство, умение преодолевать трудности. О вашем упорстве мы будем судить по числу набранных очков (числу правильно расшифрованных знаков). О результатах эксперимента узнают ваши товарищи. Постарайтесь показать свою волю. Когда ваше терпение кончится, вы можете прекратить расшифровку текста».

Достоинство этого эксперимента состоит в том, что он не требует особых знаний, навыков и умений, все испытуемые находятся в одинаковых условиях, а поэтому выявляется именно упорство.

Итак, общее число баллов, которые максимально можно получить при расшифровке этого задания, равно 17 баллам, равнозначным 17 буквам задания. Возьмем за наличие высокого уровня упорства показатель 12-17 баллов, среднего – 7-12 баллов и низкого 0-6 баллов.

3. Тест «Упорство» (Методика Е.П. Ильина, Е.К. Фещенко).

Тест состоит в ответе на 18 утверждений в пользу согласия или несогласия с ними. Испытуемые ставят «+», если к ним относится это утверждение, и «-», если нет.

Текст методики представлен в приложении С, тест 1.

Обработка и интерпретация результатов. Начисляется по одному баллу за ответы «да» на утверждения: 1, 3, 4, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16,18 и за ответы «нет» на утверждения: 2, 5, 6, 9, 11, 13, 17. Максимально возможная сумма баллов – 18.

Чем больше баллов набрано, тем выше упорство – стремление к достижению желаемого или необходимого, несмотря на временные неудачи.

Далее согласно шифру обрабатываются ответы на данный тест и начисляются баллы. Чем больше баллов, тем больше развито упорство. Так как максимальное число баллов - 18, сделаем следующий критерий уровней:

- высокий уровень упорства - 13-18 баллов;
- средний уровень упорства - 7-12 баллов;
- низкий уровень упорства - 0-6 баллов.

2.2 Актуальный уровень упорства у младших школьников

Методика «Неразрешимая задача» (Н.И. Александрова, Т.И. Шульга)

Полученные группой результаты прохождения этой методики представим в таблице 2 (см. Приложение А).

По результатам: низкий уровень имеют 12 человек (60%), средний уровень имеют 6 человек (30%), высокий уровень имеют 2 человека (10%).

Данные так же представлены в виде диаграммы на рисунке 1.

Из таблицы и диаграммы видно, что из 20 учащихся большинство находится на низком уровне сформированности упорства 12 человек, 6 человек обладают средним уровнем сформированности упорства. 2 человека проявили высокий уровень упорства.

Преобладание среди исследуемой группы школьников низкого уровня сформированности упорства. Вероятно, оно вызвано тем, что у детей младшего школьного возраста упорство взаимосвязано с одномоментным достижением желаемого результата.



Рисунок 1 – Результаты по методике «Неразрешимая задача»

Им хочется быстрее найти правильный ответ, заслужить похвалу взрослого, быть более заметным и успешным учеником. Однако, очевидно, что упорство, требующее усидчивости и внимательности, обдуманности движений и всесторонней логики, у детей младшего школьного возраста развито слабо, но они могут проявлять его в интересующей их деятельности. Для них характерна эмоциональная неустойчивость, что сказывается на качестве выполнения задания. Необходимость выполнять определенное действие (искать выход из лабиринта) в течение длительного времени, стало препятствием на пути этих детей к достижению цели.

Методика «Выявление упорства школьников в умственной деятельности» (А.И. Высоцкий).

Полученные группой результаты прохождения этой методики представим в таблице 1 (см. Приложение С).

По результатам: низкий уровень имеют 6 человек (30%), средний уровень имеют 10 человек (50%), высокий уровень имеют 4 человека (20%).

Данные так же представлены в виде диаграммы на рисунке 2.

Из таблицы и диаграммы видно, что из 20 учащихся большинство находится на среднем уровне сформированности упорства 10 человек, 6

человек обладают низким уровнем сформированности упорства, 4 человека проявили высокий уровень упорства.

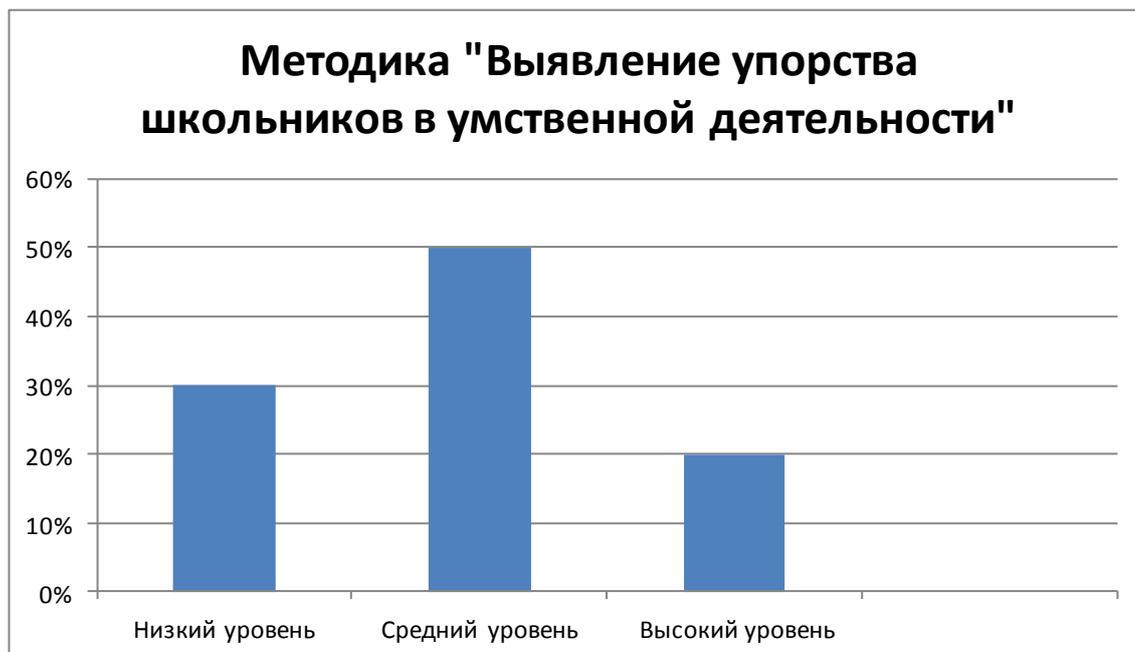


Рисунок 2 – Результаты по методике «Выявление упорства школьников в умственной деятельности»

Несмотря на то, что у младших школьников волевые качества только начинают формироваться, среди испытуемой группы у большинства учеников упорство проявилось на среднем уровне.

Возможно, это связано с тем что, ученики были более заинтересованы в решении данной задачи. Они проявили стремление к преодолению трудностей, были более усидчивыми, и менее отвлекались на посторонние звуки. Данный эксперимент не требовал от детей особых знаний или умений, им достаточно было проявить терпение в расшифровке букв, что и говорит о наличии такого качества как упорство, но оно требует дальнейшего развития.

Тест «Упорство» (Методика Е.П. Ильина, Е.К. Фещенко).

Полученные результаты по обработанным тестам представим в таблице 1 (см. Приложение D).

По результатам: низкий уровень имеют 6 человек (30%), средний уровень имеют 8 человек (40%), высокий уровень имеют 6 человек (30%).

Данные так же представлены в виде диаграммы на рисунке 3.

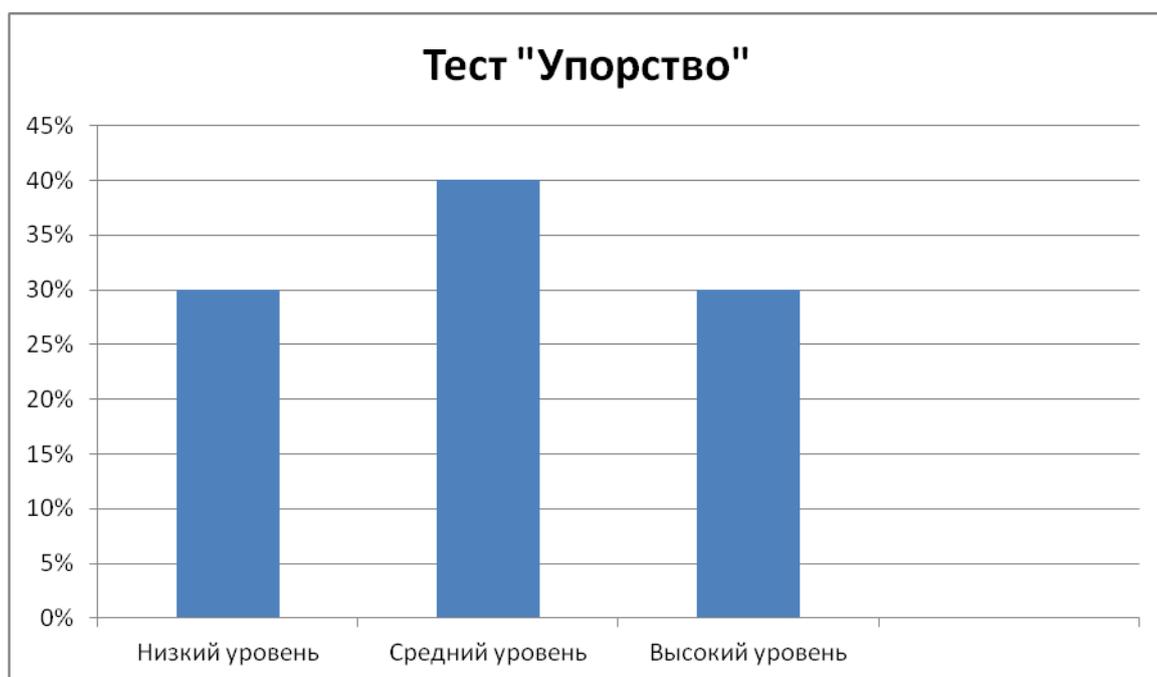


Рисунок 3 – Результаты по тесту «Упорство»

Из таблицы и диаграммы видно, что из 20 учащихся большинство находится на среднем уровне сформированности упорства 8 человек, 6 человек обладают низким уровнем сформированности упорства, и так же 6 человека проявили высокий уровень упорства.

В этом эксперименте у детей преобладает средний уровень упорства, но и высокий уровень упорства стал выше. Ученики проявляют больше заинтересованности в прохождении теста. Они более усидчивыми и решительны. Здесь именно тот случай, когда им интересно и хочется узнать свои результаты о прохождении теста. От них не требуется правильных ответов, они руководствуются своими чувствами, то, что они считают правильным для себя на данном уровне развития. И так как данный тест направлен на внутренние чувства, они перестали отвлекаться, пытались проанализировать свои действия в поставленных утверждениях.

Проанализировав три методики, представим полученные показатели по каждому учащемуся в таблице 1 (см. Приложение Е).

В итоге, состав испытуемой группы по прохождению всех методик получил следующие результаты: 4 человека с высоким уровнем упорства (20%), 7 человек с низким уровнем упорства (35%), 9 человек со средним уровнем упорства (45%).

Данные представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Итоговые данные по методикам

Данные показывают, что большинство детей, 9 человек, могут стремиться к достижению целей, но в силу возрастных особенностей не всегда проявляют терпение, следовательно, они имеют средний уровень развития упорства. Из испытуемых 7 человек показали низкий уровень развития упорства, что говорит о минимальном стремлении достижения поставленных целей. И только 4 человека проявили высокий уровень, это свидетельствует о большом стремлении к преодолению трудностей на пути к желаемому результату. Здесь в фокусе измерения находится сиюминутное стремление достичь цели и получить результат незамедлительно. Однако, стоит отметить, что в подобного рода экспериментах

получаются действительно объективные данные, которые свидетельствуют о наличии у испытуемого упорства или отсутствии этого качества. Исходя из проведенного нами эксперимента, в поведении детей все же присутствует такое волевое качество как упорство, но в силу их возрастных особенностей развито оно не достаточно. Дети не всегда могут сосредоточиться и проявить заинтересованность на одном действии, которое приведет их к достижению определенной цели. Упорство, увеличивается, если деятельность кажется им значимой и интересной. Таким образом, по анализу данных можно сделать вывод, о том что младшие школьники нуждаются в развитии этого волевого качества.

2.3 Методические рекомендации по развитию волевых качеств в частности упорства младших школьников

Нами была разработана программа по развитию волевых качеств, в частности упорства, у детей младшего школьного возраста. Данная программа составлена на основе типовой программы развития волевых качеств младших школьников. Модифицированная образовательная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов. Программа предусматривает последовательность и непрерывность, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Благодаря ей возможно не только укрепить здоровье юных спортсменов, но и привить стойкий интерес к занятиям спортом, создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по

видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей.

Актуальность программы состоит в создании целостной подготовки, правильного планомерного воспитания обучающихся.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

Учебные:

- расширение и дальнейшее совершенствование числа специальных физических упражнений и методик подготовки к соревнованиям;

Воспитательные:

- развитие волевых качеств обучающихся;
- обеспечение психологической подготовленности к преодолению трудностей;
- воспитание черт спортивного характера (дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие, настойчивость);

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- развитие специальных физических качеств, в том числе силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- повышение уровня разносторонней физической подготовки, выявление и развитие задатков и способностей учащихся.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность по цели и содержанию. По типу программы она выступает дополнительной образовательной, т.е. школьники занимаются по ней вне рамок основной школьной программы (после основных занятий). По цели обучения является спортивно-оздоровительной. По форме организации, содержанию, процессу

обучения – комплексная. По виду – модифицированная. По срокам обучения – можно использовать в течении учебного года.

Группы комплектуются из числа обучающихся мужского и женского пола 8-9 лет.

Продолжительность академического часа - 45 минут.

Режим учебно-тренировочных занятий: 3 часа в неделю. Для достижения поставленных программой задач рекомендуется не прерывать процесс обучения, выполнять все заданные упражнения на уроке либо дома, относиться к данному опыту серьезно и уважительно.

Количество обучающихся в группе оптимально 20 человек.

На первом этапе проводится подготовительное обучение, а именно:

- проходит разносторонняя физическая подготовка, с преимущественной направленностью на быстроту, координацию, равновесие;

- формируется правильная осанка;

- повышается уровень функциональных возможностей детей.

Далее наступает второй этап, основной, который включает в себя:

- дальнейшее повышение уровня физической и функциональной подготовленности;

- применение набора упражнений, укрепляющих выносливость, решительность, инициативность и самообладание школьников;

Третий этап заключительный, включает в себя:

- дальнейшее повышение уровня физической и функциональной подготовленности;

- сдача нормативов, измеряющих уровень развития упорства юных спортсменов.

По окончании курса обучения обучающиеся должны показать полученные знания и умения. Так, они должны знать:

- основы волевых качеств и методы их совершенствования;

- методы самостоятельного совершенствования упорства спортсмена.

По прохождении программы школьники младшего возраста должны уметь:

- технически грамотно осуществлять пройденные упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических и психологических нагрузок;
- самостоятельно провести занятия различной функциональной направленности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольных нормативов. Созданная нами программа дополнительного образования юных школьников базируется на учебно-тематическом плане, представленном в таблице 1 (см. Приложение 2).

Во вводной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

В подготовительной части применяются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части учебно-тренировочного занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Также немаловажную роль несет психологическая подготовка младших школьников. Она должна проводиться в процессе каждого учебно-тренировочного занятия.

Основное содержание психологической подготовки младших школьников состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям по развитию волевых качеств;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Процесс овладения психологическими навыками и умениями начинается с их отработки на учебно-тренировочных занятиях и заканчивается их применением в реальных условиях соревнований. Вся психологическая подготовка проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки второклассников, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий.

Сам по себе учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье обучающихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить волевые способности, усовершенствовать упорство, выносливость, решимость, быстроту и ловкость движений.

Разделы программы и ее содержание представлено в приложении Е таблица 2.

Занятие по общей физической подготовке может быть, например, полностью посвящено той или иной игре, либо построено на легкоатлетических упражнениях, строевых упражнениях, акробатике, либо быть комбинированным, где различные упражнения чередуются в определенной последовательности. Занятия по общей физической подготовке различны по продолжительности. Нагрузка, интенсивность зависят от плана учебно-тренировочного занятия на каждый день.

В обучении и тренировке спортсменов реализуются следующие группы принципов:

А) педагогические (дидактические) принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и последовательности, принцип доступности и индивидуализации;

Б) принципы совершенствования спортивного мастерства: принцип прочности, вариативности навыка, принцип соответствия, принцип компенсации, принцип направленного сопряжения;

В) принципы спортивной тренировки: принцип достижения единства общей и специальной физической подготовленности, принцип повторности и непрерывности учебно-тренировочного процесса, принцип цикличности, принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок.

Реализуя все эти принципы, тренер-преподаватель помогает обучающемуся более быстро и эффективно усваивать специальные знания, умения и навыки и при этом затрачивать значительно меньше усилий.

Методы и средства программы:

Педагогические:

Для развития самоопределенности и целеустремленности преподаватель может использовать проблемные действия. Под ними имеется в виду, что педагог ставит проблему и выделяет основные ее части. Его задачей становится вскрытие противоречий в конкретной проблематике, а задачей ученика – сформировать побудительные стимулы к решению проблемы. Получается, что школьник осознает и понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, ставит себе цель ее достижения и разрешения.

Очень важно обучить детей младшего школьного возраста самостоятельному пути выхода из ситуации. Обучающийся находит, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки о применении волевых качеств в практике.

Психологические:

В программе предусматривается освоение двигательных умений и навыков, развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали». Благодаря этому одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. При выполнении данных заданий применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет.

С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

Спортивные:

Среди средств физической подготовки значительное место отводится упражнениям с предметами (мячами, гантелями) и без предмета: подвижным играм, эстафетам, с использованием гимнастических упражнений и акробатики, игровым видам спорта. При обучении технике особое место занимают упражнения на тренажерах.

Правильно организованный учебно-тренировочный процесс должен помочь тренеру-преподавателю наилучшим образом разрешать образовательные и воспитательные задачи.

Механизм оценки результатов школьников – сложный процесс, требующий внимания на каждом учебно-тренировочном занятии. Для этого оформляется журнал, который ведется на протяжении всего периода учебной тренировки. По окончании года обучения выводятся итоговые оценки,

фиксируются нормативы с целью контроля уровня развития учеников на протяжении всего курса. По необходимости могут быть выданы сертификаты либо грамоты по окончании данного дополнительного курса либо в конце каждого года, что также будет служить младшим школьникам стимулом развиваться, показывать лучшие результаты и развивать свои волевые качества.

Рекомендуем с целью заинтересованности и формирования волевых качеств младшего школьника проводить занятия с использованием игр (см Приложение F.)

Выводы по главе 2

По определению уровня упорства нами было выбрано три критерия: преодоление трудностей, помехоустойчивость и гибкий поиск выхода из ситуации. Так же мы выбрали три методики, по которым мы выявляли уровень упорства у младших школьников: методика «Неразрешимая задача» (Н.И Александров, Т.И Шульга), методика «Выявление упорства школьников в умственной деятельности» (А.И. Высоцкий) и тест «Упорство» (методика Е.П. Ильина, Е.К. Фещенко). По прохождению этих методик данные показывают, что большинство детей, 9 человек, могут стремиться к достижению целей, но в силу возрастных особенностей не всегда проявляют терпение, следовательно, они имеют средний уровень развития упорства. Из испытуемых 7 человек показали низкий уровень развития упорства, что говорит о минимальном стремлении достижения поставленных целей. И только 4 человека проявили высокий уровень, это свидетельствует о большом стремлении к преодолению трудностей на пути к желаемому результату.

По полученным результатам нами было принято решение разработать программу по развитию волевых качеств.

Данная программа составлена на основе типовой программы развития волевых качеств младших школьников. Модифицированная образовательная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов. Программа предусматривает последовательность и непрерывность, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Благодаря ей возможно не только укрепить здоровье юных спортсменов, но и привить стойкий интерес к занятиям спортом, создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Актуальность программы состоит в создании целостной подготовки, правильного планомерного воспитания обучающихся.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность по цели и содержанию. По типу программы она выступает дополнительной образовательной, т.е. школьники занимаются по ней вне рамок основной школьной программы (после основных занятий). По цели обучения является спортивно-оздоровительной. По форме организации, содержанию, процессу обучения – комплексная. По виду – модифицированная. По срокам обучения – можно использовать в течении учебного года.

Заключение

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме развития волевой сферы, мы пришли к следующим выводам.

1. Волевые качества присущи каждой личности в той или иной степени выраженности, и закладываются они, как правило, в раннем детстве. Волевые качества разнообразны и уникальны, и чем больше они выражены в личности, тем больше у нее есть положительных качеств и способностей к прохождению трудных испытаний, возникающих в разных видах деятельности.

О формировании волевых качеств в личности человека и взаимосвязи этого явления с делами и суждениями высказались В.А. Иванников и Е. В. Эйдмане: «...если у человека формируется устойчивое (пусть даже и ложное) представление о своей правоте во всех делах и суждениях, о своей способности разрешить любую ситуацию и справиться с любым делом, ..., то такой человек независимо от реального владения ситуацией будет часто проявлять в поведении упорство, настойчивость и другие волевые качества.

Следовательно, справочные издания утверждают наличие контроля над поведением в проявлении волевых качеств, а также активность личности и ее конструктивные качества в отражении волевых качеств. В определении понятия «упорство» можно подчеркнуть, что толковые словари определяют это волевое качество через призму целеустремленности и приверженности осуществлению чего-либо».

2. Ведущий вид деятельности – учебная деятельность. Она определяет, формирует и влияет на важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей. Также формируется новый тип отношений с окружающими людьми. Специфика младшего школьного возраста состоит в том, что цели деятельности задаются детям преимущественно взрослыми.

Воспитание соответствующих, потребностей, интересов, мотивов, т. е. формирование личности школьника, и соответственно его волевых качеств -

главная задача учителя с первых, шагов обучения ребенка в школе. Учителю в работе с детьми необходимо учитывать возрастные особенности проявления воли и опираться на них в своей педагогической деятельности.

Младший школьник учится понимать и принимать цели, исходящие от учителя, выполняет действия по инструкции. При правильной организации учебной деятельности младших школьников можно закладывать умения самостоятельной постановки цели. Начинает складываться умение соотнесения цели со своими возможностями.

3. В начале данной работы нами была определена следующая цель исследования: изучить особенности развития упорства у младших школьников.

В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте 8-9 лет, систематически посещающие спортивные занятия.

Исследование было проведено в семейного фитнес-центре DAVINCI.

Также были определены критерии: преодоление трудностей, помехоустойчивость, гибкий поиск выхода из ситуации, упорство.

Исходя из этого, были выбраны следующие методики по определению уровня упорства младших школьников:

1. Методика «Неразрешимая задача» (Александрова Н.И., Шульга Т.И.).

2. Методика «Выявление упорства школьников в умственной деятельности» (А.И. Высоцкий).

3. Тест «Упорство» (Методика Е.П.Ильина, Е.К.Фещенко)

4. Был проведен анализ результатов исследования, который показал следующие результаты: 4 человека с высоким уровнем упорства (20%), 7 человек с низким уровнем упорства (35%), 9 человек со средним уровнем упорства (45%).

Здесь вывод довольно очевиден – на этом этапе развития личности младшего школьника у них еще нет большого опыта постановки целей и

условий ее грамотного достижения. Необходима кропотливая работа педагога, совместно с помощью в некоторых случаях родителей, чтобы волевые качества были заложены правильно и в дальнейшем младшие школьники умели применять их в нужных ситуациях.

5. В работе была разработана программа спортивных занятий, способствующих развитию волевых качеств младших школьников.

С помощью программ дополнительного образования возможно создать учебный блок, направленный полностью на освоение и развитие волевых качеств младших школьников.

Программа предусматривает последовательность и непрерывность, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Благодаря ей возможно не только укрепить здоровье юных спортсменов, но и привить стойкий интерес к занятиям спортом, создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Во втором классе у школьников закладываются основные волевые качества личности: упорство и настойчивость, которое понимается в стремлении достичь необходимого, в том числе успеха в деятельности, вопреки имеющимся трудностям и неудачам; решительность, выдержка, самостоятельность, ответственность, дисциплинированность.

Для развития целеустремленности необходимо также владеть другими не менее важными видами волевых качеств. Речь идет о старании, упорстве, самостоятельности, инициативности и ряда других. Развить их комплексно можно только в конце периода младшего школьного возраста, когда пройдено множество игр, занятий, проведены соревнования. Одно волевое качество не может правильно функционировать без участия других подобных видов волевой деятельности. Самое важное, чтобы дети научились волевому воспитанию себя как личности, умели оценивать свои силы, возможности,

стремились к развитию, и смогли поставить цели в учебной деятельности и в жизни таким образом, чтобы знали и применяли условия для ее достижения.

Таким образом поставленные нами цели достигнуты, задачи решены, и гипотеза подтверждена.

Библиографический список

1. Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция / Долгова А.Г. – М.: Генезис, 2009. – 216 с.
2. Александрова Н.И., Шульга Т.И. Изучение волевых качеств школьников с помощью методики «нерешаемая задача» / Вопросы психологии. – 1987. – № 6. – С. 130-132.
3. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды в 2-х т./ Под ред. А.В. Бодалева. – М.: Педагогика, 1980. Т. 1. – 230с; Т.2. – 287с/ Под ред. А.В. Бодалева.
4. Аникеева Н. П. Воспитание игрой: кн. Для учителя./ - М.: Просвещение, 1987. - 144с
5. Афанасьев Д.А. Физическое воспитание как фактор всестороннего развития личности // Инновации в образовании. – 2008. - № 10. – С.94-97.
6. Бабушкин Г.Д. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена и его диагностика / Спортивный психолог. – 2010. - № 2 (20). – С. 66-70.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте (Психологическое исследование) / – М.: Просвещение, 1988. – 322 с.
8. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: под ред. Д.И, Фельдштейна. / - М.: Издательство «Институт практической психологии», - Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. -352с
9. Большой мир маленьких детей: Мы и наши дети: грамматика отношений / С.С. Степанов. – М.: Дрофа-плюс, 2006. – 224 с., ил.
10. Большой психологический словарь / ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. - М.: АСТ, 2009. - 816 с.
11. Брихцин М.В. Воля и волевые качества / Психология личности в социалистическом обществе. М., 1989. – С.81-88.
12. Валлон А. Психическое развитие ребенка./ - М.: Просвещение, 1967. - 195с

13. Веккер Л.М. К постановке проблемы воли / Вопросы психологии. 1957, №2. С.24-38.
14. Виноградова Н.Ф. Как реализовать личностно-ориентированное образование в начальной школе/ Начальная школа. - 2001. - № 9 - С.10-13.
15. Возрастная психология: учебное пособие под ред. Обухова Л.Ф. / – М.: Педагогическое общество России. – 1999. – 442 с.
16. Вопросы психологии волевой активности личности и коллектива: Межвузовский сборник науч. трудов/ Отв. Ред. В.Г. Хроменик. - Рязань: Рязанский государственный педагогический институт, 2002. - 122с
17. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 томах. Том 4. Детская психология / Под ред. Д. Б. Эльконина.— М.: Педагогика, 1984.—432 с.
18. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения: Учебное пособие. - Челябинск: Челяб. ГПИ, 1979. - 69 с.
19. Гайдук С.А. Значение волевых качеств для успешности соревновательной деятельности спортсменов. – СПб.: Нева-пресс. – 2008. – 230 с.
20. Гельфан Е.М., Шмаков С.А. От игры к самовоспитанию./ - М.: Педагогика, 1971. - 104с
21. Говоров М.С. Психологическая характеристика инициативы школьников-подростков: автореф. дис. канд.наук. – М.: Арфа, 1962. - 183 с.
22. Детская психология / Д.Б. Эльконин. – М.: Академия, 2007. – 384 с.
23. Диких К.В. Когнитивно-психологический ресурс юного спортсмена / Сибирский государственный ун-т физ.культуры и спорта. Научные труды: ежегодник. – Омск, 2010. – С. 14-20.
24. Дружинин Н.Е. Словарь по профориентации и психологической поддержке. — Кемерово: ЛОГОС. – 2003
25. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / – М.: «Академия», 2000. -160 с.
26. Иванников В.А. К сущности волевого поведения // Психологически журнал, 1985. - №3. – С.48-53.

27. Иванников В.А., Эйдман Е.В. Структура волевых качеств по данным самооценки // Психологический журнал, 1990. - №3. – С. 38-43.
28. Ильин Е.П. Психология воли: 2-е изд.,- СПб: Питер, 2009. – 58 с.
29. Ильин Е.П. Психология воли: 2-е изд.,- СПб: Питер, 2009. – 368 с.
- 16.
30. Калинин В.К. На путях построения теории воли // Психологический журнал, 1989а. №2. С.54-60.
31. Кукушин В. С. Теория и методика воспитательной работы - Ростов н/Д.: Изд. Центр «МарТ», 2000. - 320 с.
32. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность - М.,1975.- 238 с.
33. Мир детства: младший школьник / А.Г. Хрипкова. - М.: Педагогика, 1991. – 400 с.
34. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 книгах. Книга 2. / - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 496с.
35. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: Около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / Под ред. Л.И. Скворцов. - М.: ОНИКС-ЛИТ, Мир и Образование, 2012. - 1376 с.
36. Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста / Д.Б. Эльконин, А.Л. Венгер. – М.: Педагогика, 1998. – 214 с.
37. Панкеев И.А. Русские народные игры / – М.: Яуза, 1998. – 240 с.
38. Пичугин С.С. Народные игры в организации динамической паузы / Начальная школа. – 2005. – № 8. – С.71-75.
39. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: Учебник для студентов педагогических вузов: В 2 кн.: Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения./ - М.: В лад ос, 1999. - 576 с.
40. Пономарева В.В., Дворецкий Э.Н. Физическая культура. Курс лекций. - М.: Изд. дом. «Русский врач», 2009 - 94 с.
41. Попова, А.И., Литвинская И.Г. Развитие самостоятельности младших школьников в условиях коллективных занятий./ Начальная школа. - 1990. - № 11. - С.24-26.

42. Психологическое обследование младших школьников / А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – М.: Владос, 2001. — 160 с: ил.
43. Психическое развитие младших школьников: Экспериментальное психологическое исследование. - М.: Педагогика, 1990.—160 с.: ил. / Под ред. В. В. Давыдова; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР.
44. Пуни А.Ц. О самовоспитании роли спортсмена // Проблемы психологии спорта. М., 1962. – 264с.
45. Работа с детьми: школа доверия Сальникова Н.Е. - СПб.: Питер, издание 1-е, 2003. - 288 с.
46. Развитие личности ребенка./Под ред. А. М. Фонарева. - М.: Прогресс, 1987. - 272с.
47. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. - М., 2010.
48. Рудик П.А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена / Проблемы психологии спорта. М., 1962. – С.8-16.
49. Селевко Г.К. Серия «Самосовершенствование личности» - М.: Народное образование, 2001. - 188 с.
50. Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности / Психологический журнал, 1982. №4. С.14-21.
51. Серова Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. - М.: Советский спорт, 2007. - 116 с.
52. Сивакова, Л.В. От игры к спорту – один шаг / Начальная школа. – 2007. – №2. – С. 61-63.
53. Словарь по профориентации и психологической поддержке/ Издатель ФГБОУ ВПО "МГТУ им. Н.Э. Баумана". Эл № ФС 77.
54. Смирнов Б.Н. Психология: учебник для техникумов физической культуры. М.: Просвещение, 1984. – 316 с.
55. Спиваковская, А.С. Игра - это серьезно./ - М.: Педагогика, 1981. - 144с.

56. Стрекозин, В. П. Актуальные проблемы начального обучения. Пособие для учителя./ - М.: Просвещение, 1976. -207с.
57. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. - 3-е изд., доп. - М.: Просвещение, 1990. - 160с.
58. Сухомлинский, В. А. Духовный мир школьника./ - М.: Политиздат, 1946. - 590с.
59. Тихвинская Е.О. Психология переживания в спорте. СПб.: Нева, 2007. – 308 с.
60. Ушаков, Д.Н. Толковый словарь современного русского языка: Около 100000 слов / - М.: Аделант, 2013. - 800 с.
61. Фельдштейн, Д.И. Психология развивающейся личности./ - М.: Издательство «Институт практической психологии», 1996. - 512с.
62. Эльконин Д. Б. Психология игры. / - М.: Педагогика, 1978. – 304с.
63. Эльконин Д. Б. Психологическое развитие в детских возрастах./ - М: НПО «Модек», 1995. - 416с.

Приложения

Рисунок 2 – Непроходимый лабиринт для методики «Неразрешимая задача» (Александрова Н.И., Шульга Т.И.)

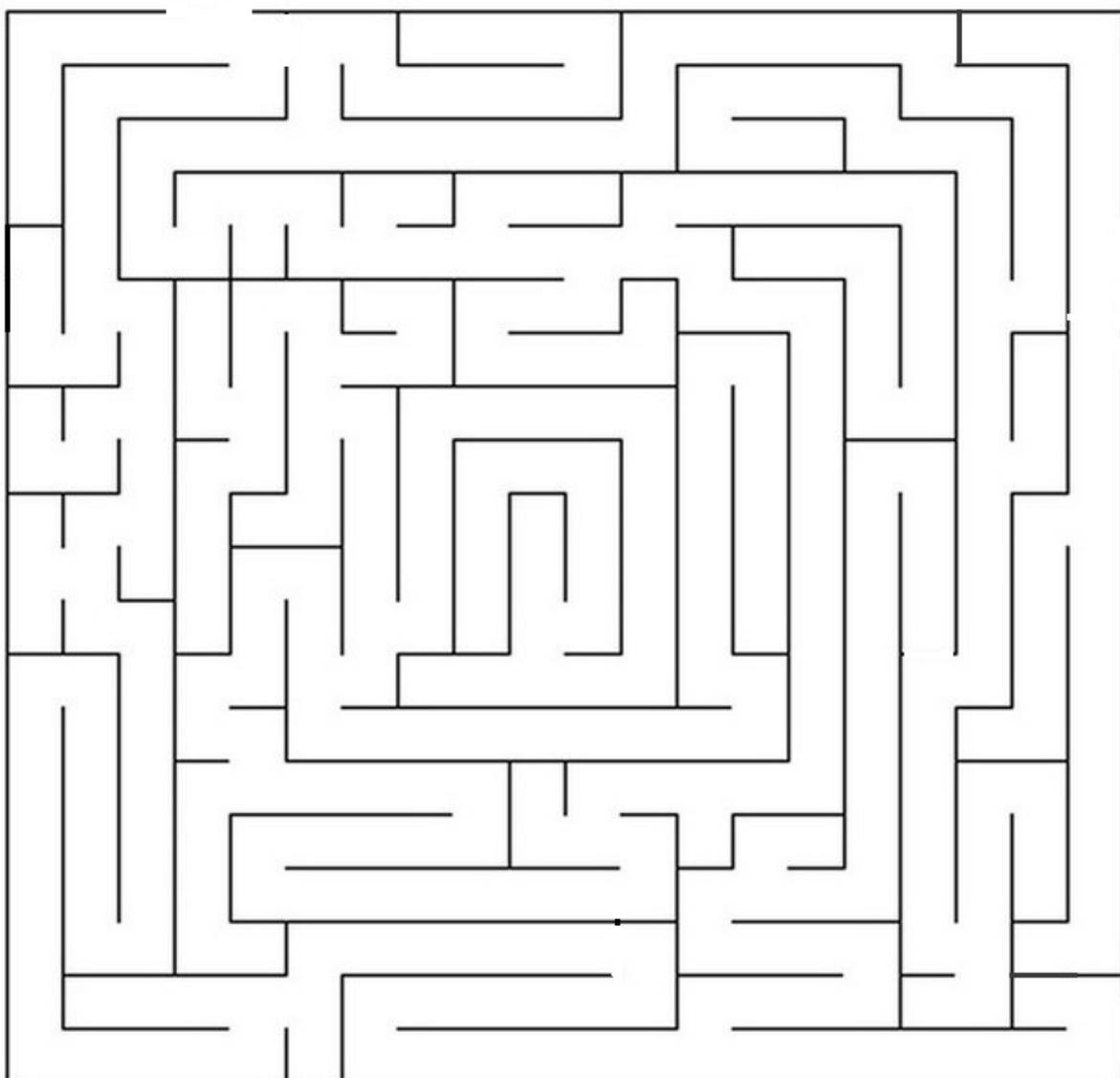


Таблица 1 – Ключ для расшифровки текста по методике «Выявление упорства школьников в умственной деятельности» (А.И. Высоцкий)

	1	2	3	4	5	6
1	Д	О	Ь	Е	Ц	П
2	Ю	Ъ	Б	У	Ф	Щ
3	Н	К	А	Р	Ж	Л
4	В	Г	С	З	Й	Ш
5	У	Э	И	Я	Ы	Х
6	М	Т				

Таблица 2 – Результаты прохождения лабиринтов по методике «Неразрешимая задача» (Александрова Н.И., Шульга Т.И.)

№ п/п	Испытуемые учащиеся	t1	t2	баллы
1	А	55сек.	2мин.33сек.	17
2	Б	1мин.5сек.	1мин.	4
3	В	2мин.	1мин.45сек.	4
4	Г	1мин.40сек.	1мин30сек.	4
5	Д	1мин.22сек.	3мин.14сек.	15
6	Е	1мин.3сек.	1мин.	4
7	Ж	2мин.15сек.	1мин.28сек.	4
8	З	57сек.	1мин. 12сек	7
9	И	2мин.	1мин.15сек	4
10	К	1мин.	1мин.45сек.	9
11	Л	1мин.14сек.	1мин.	4
12	М	1мин.9сек.	45сек.	4

13	Н	1 мин.34сек.	1 мин.22сек.	4
14	О	1 мин.43сек.	3 мин.	9
15	П	1 мин.39сек.	40сек.	2
16	Р	1 мин.2сек.	1 мин.	4
17	С	1 мин.49сек.	1 мин.30сек.	4
18	Т	1 мин.15сек.	2 мин.29сек	12
19	У	2 мин.23сек.	4 мин. 40сек.	12
20	Ф	1 мин.38сек.	2 мин.30сек.	9

Таблица 1. Результаты прохождения методики «Выявление упорства школьников в умственной деятельности» (А.И. Высоцкий).

№ п/п	Испытуемые учащиеся	Количество расшифрованных букв	Баллы
1	А	16	16
2	Б	11	11
3	В	6	6
4	Г	10	10
5	Д	14	14
6	Е	9	9
7	Ж	5	5
8	З	7	7
9	И	6	6
10	К	8	8
11	Л	8	8
12	М	10	10
13	Н	4	4
14	О	7	7
15	П	5	5
16	Р	11	11
17	С	6	6
18	Т	13	13

19	у	9	9
20	Ф	14	14

Тест 1. Бланк теста «Упорство» (методика 3)

Инструкция. Опросник содержит описание ряда ситуаций. Представь себя в таких ситуациях и оцени, насколько они для тебя характерны. При согласии с утверждением поставь знак «+», при несогласии – знак «-».

1. Если это необходимо, я до конца выполняю даже скучную, однообразную работу.

2. Обычно я работаю до тех пор, пока есть желание.

3. Мне нравится решать трудные задачи, головоломки, все то, что называют «крепким орешком».

4. Даже если в работе не все получается, я стараюсь продолжать начатое дело.

5. Я много раз пытался планировать свой день, но не смог выполнить намеченного.

6. По возможности я избегаю трудной работы.

7. Если у меня что-то не получается, я делаю это еще и еще раз.

8. Установив распорядок дня, я тщательно его соблюдаю, даже когда мне этого не хочется.

9. При затруднении я часто начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатую работу,

10. Если мне кто-то не позволяет сделать то, что я хочу, я все равно стараюсь выполнить задуманное.

11. Когда что-то не ладится, я нетерпелив и готов послать все к черту.

12. Когда я играю в шахматы или другую игру, то сопротивляюсь до последней возможности.

13. В споре я чаще всего не стараюсь переубедить других.

14. Я всегда стараюсь до конца выполнить порученное мне дело, несмотря на возникающие трудности.

15. Я всегда отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.

16. При решении трудной задачи я стараюсь сам разобраться в ней, а не надеюсь на помощь других.

17. В споре я обычно тушуюсь перед напором оппонента.

18. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу работать сколько угодно, даже если мне будут мешать.

Таблица 1 – Результаты прохождения теста «Упорство»

№ п/п	Испытуемые учащиеся	Баллы
1	А	15
2	Б	9
3	В	4
4	Г	9
5	Д	16
6	Е	6
7	Ж	5
8	З	11
9	И	8
10	К	10
11	Л	9
12	М	15
13	Н	6
14	О	8
15	П	6
16	Р	13
17	С	5
18	Т	14
19	У	10
20	Ф	15

Таблица 1 – Итоговые полученные данные по методикам

№ учащегося	Уровень упорства по методике 1	Уровень упорства по методике 2	Уровень упорства по методике 3	Средний показатель по всем методикам
1	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
2	Низкий	Средний	Средний	Средний
3	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
4	Низкий	Средний	Средний	Средний
5	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
6	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
7	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
8	Средний	Средний	Средний	Средний
9	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
10	Средний	Средний	Средний	Средний
11	Низкий	Средний	Средний	Средний
12	Низкий	Средний	Высокий	Средний
13	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
14	Средний	Средний	Средний	Средний
15	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
16	Низкий	Средний	Высокий	Средний
17	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
18	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
19	Средний	Средний	Средний	Средний
20	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий

Таблица 1 – Учебно-тематический план для групп начальной подготовки первого года обучения по программе «Развитие волевых качеств через спорт»

№ п/п	Название базовой темы	Количество часов во 2м классе		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	2	4	6
3	Специальная физическая подготовка	1	8	9
4	Психологическая подготовка	-	3	3
5	Восстановительные мероприятия	-	2	2
6	Контрольные нормативы	-	2	2
	Итого:	5	19	24

Таблица 2 – Разделы и содержание программы

Раздел программы	Содержание программы
Теоретическая подготовка	техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях
Общая физическая подготовка	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры и спорта в жизни человека; - понятие об общей физической подготовке. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног, шеи, туловища. Легкая атлетика, перекаты назад из упора присев. Кувырок вперед и назад из упора присев. Медленный бег, бег с приставным шагом, бег с высокого старта, бег с низкого старта.

	<p>Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Бег 10 м, 20 м, 30 м.</p> <p>Упражнения для развития ловкости и координации движений.</p> <p>Челночный бег 3x10 м.</p> <p>Прыжки с поворотом на 180 градусов (вправо, влево).</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия о волевых качествах и развитии воли; - изучение спортивной терминологии. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие специальных физических качеств; - упражнения для развития волевых качеств: упорства, решительности, настойчивости, выдержки, смелости; - упражнения для развития нравственных качеств: трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности; <p>Задержка дыхания (не более 1,5 минут).</p> <p>Преодолевать чувство боли и страха.</p> <p>Преодолевать чувство сонливости и усталости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.). Комплекс упражнений для совершенствования выдержки представлен далее:</p> <p>Задержка дыхания (не более 1,5 минут).</p> <p>Преодолевать чувство жажды – не пить в процессе занятий.</p> <p>Не есть в период за 2 часа до занятий и 1 час после.</p> <p>Преодолевать чувство бодрости и лечь спать в намеченное время.</p> <p>Преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и вовремя лечь спать, систематически посещать занятия, соблюдать режим.</p> <p>Преодолевать чувство боли и чувство усталости.</p> <p>Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.).</p> <p>Преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера, что-то</p>

	<p>понравившееся. Преодолевать жадность.</p> <p>Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием.</p> <p>Сдерживать азарт. Прекращать игру по сигналу тренера-преподавателя</p>
<p>Психологическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> -тренировка способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания, умения устранять стресс, развития уверенности, повышения мотивации; -упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки; - упражнения на повышение вестибулярной устойчивости; - упражнения на координацию движений; - упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключению внимания; - изучение спортивного коллектива; - общая психологическая подготовка к соревнованиям: предстартовое состояние, причина его возникновения и значение для спортивного успеха, самоконтроль своего поведения во время соревнований
<p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>-Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, медико-биологических).</p> <p>-Основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия, соответствие его объема и интенсивности, необходимое оптимальное соотношение нагрузок и отдыха.</p> <p>-К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня, питание, витаминизация.</p> <p>Использование восстановительного комплекса общефизических упражнений на каждом учебно-</p>

	<p>тренировочном занятии: расслабляющая ходьба, бег, упражнения на растяжку мышц, корригирующие упражнения для позвоночника и стоп, дыхательные упражнения.</p> <p>-Использование контрастного душа.</p>
Контрольные нормативы	<p>-Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 60 м с низкого старта - 10,5 с - челночный бег 3x10 - 12 с - тройной прыжок в длину двумя ногами, с махом рук - 170 см - подтягивание на перекладине - 7 раз - время 10 напрыгиваний на высоту 70 см - 12 с - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз

Игры для развития волевых качеств:

В теплые дни их можно проводить на открытом воздухе, на пришкольной площадке. Такие игры не требуют никакого специального оборудования или инвентаря.

1. «Зайцы в огороде». В игре принимали участие все дети. На площадке начертили два круга, один в другом. Диаметр внешнего круга был 4 м, а внутреннего – 2 м. Было выбрано двое сторожей, которые стояли во внутреннем круге, остальные игроки – во внешнем. Игроки прыгали на двух ногах – то в огород, то обратно. По сигналу ведущего, сторож ловил зайцев, которые оказались в огороде, догоняя их в пределах внешнего круга. Те, кого сторож осалил, выбывали из игры. Когда все зайцы были пойманы, выбирался новый сторож, и игра начиналась снова.

В этой игре у детей вырабатывали решительность, дисциплинированность, ответственность. Некоторые дети нарушали правила игры – «зайцы» выпрыгивали из внешнего круга, «сторожа» ловили «зайцев» во внешнем круге. Приходилось детям напоминать правила, соблюдать дисциплину. В целом ребята справились с заданием, и потом меняли «сторожей» и играли снова.

2. «Белые медведи». Площадка, на которой проводилась игра, представляла собой море. В стороне было очерчено небольшое место – льдина. На ней стоял водящий – «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещались по всей площадке. Правила игры, которые были рассказаны учащимся, заключались в следующем: «медвежонок» не мог выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь»; при ловле запрещалось хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки. Игра начиналась тем, что «медведь» начинал ловить «медвежат». Сначала он ловил одного «медвежонка» (отводил на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» брались за руки и начинали ловить остальных играющих. «Медведь» отходил на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяли свободные руки так, чтобы пойманный игрок очутился между руками, и кричали: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегал, осаливал пойманного и отводил на льдину. Следующие двое пойманных также брались за руки и ловили «медвежат». Игра продолжалась до тех пор, пока не были переловлены все «медвежата». Побеждал последний пойманный игрок.

Игра была направлена на развитие таких волевых качеств, как решительность, выдержку, настойчивость. Некоторые дети нарушали правила: выскользывали из-под рук окружившей его пары, не дождавшись пока осалит «медведь»; хватали играющих за одежду; толкали друг друга. Приходилось игру останавливать и напоминать правила игры, делать упор на выдержку, решительность.

3. «Три движения».

Играющие образовывали полукруг. Руководитель игры показывал три движения. Первое: руки сгибал в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимал вперед на уровне плеч; третье: руки поднимал вверх. Показывая одно движение, он при этом называл номер другого.

Играющие должны были выполнять те же движения, которые соответствовали названному номеру, а не те, которые показывал учитель. Выигрывал тот, кто получал меньшее число очков. Таким образом, умение выполнять только те движения, которые соответствовали названному номеру, способствовало формированию таких волевых качеств как самостоятельности, выдержки. А умение не допускать ошибки, чтобы не получить штрафное очко, формировало ответственность, выдержку.

4. «К своим флажкам».

Играющие делились на группы по 6 – 8 человек и становились в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка находился водящий с флажком в поднятой руке (флажки были разного цвета). По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбежались по площадке, по второму сигналу – приседали и закрывали глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время менялись местами. По команде учителя: «Все к своим флажкам!» – играющие открывали глаза, искали свой флажок, бежали и строились вокруг него. Побеждала группа, быстрее других образовавшая кружок.

Умение начинать игру по сигналу учителя; не подглядывать, когда водящие менялись местами, чтобы команде не засчиталось поражение, способствовало развитию выдержки, ответственности, дисциплинированности.

Методика не рекомендует проводить в помещении игры с мячом, поскольку они вносят беспорядок и возбуждают детей. Эти игры мы проводили во время перемен на площадке около школы. Одна из самых обыкновенных и простых игр с мячом, в которую любят играть и мальчики, и девочки у всякой стены – «Лови мяч!». Мяч (резиновый) выбрали небольшой (диаметром 20 см) и упругий. Дети ловили его с различными вариациями:

1. Ударить мячом об стену и, когда он отскочит, поймать его обеими руками.

2. Ударить мячом об стену 6 раз и поймать правой рукой.

3. Ударить мячом 6 раз правой рукой и поймать левой.
4. Бросить 6 раз левой рукой и поймать правой (тогда играющий из «ученика» делается «подмастерьем»).
5. Бросить правой рукой мяч снизу под правую ногу и поймать правой же рукой.
6. То же – левой рукой под левую ногу.
7. Правой рукой бросить мяч сзади через голову и поймать правой же рукой.
8. Бросить сзади и поймать левой рукой (тогда играющий делается «мастером»).
9. Правой рукой бросить мяч об стену, 5 раз отбить его рукой и в шестой поймать.
10. То же сделать и левой рукой.
11. Два мяча бросать один за другим в стену правой рукой и ловить левой, которая тотчас передает мяч в правую, пока каждый мяч не перебивается в левой руке 6 раз.
12. Два мяча бросить в одно время правой и левой рукой и поймать обеими (тогда играющий производится в «старшие мастера»).

В этой игре договаривались, сколько раз повторять каждое упражнение (обыкновенно от 4-х до 6-ти раз). Если мяч упадет, все прежние удары пропадают и снова нужно начинать упражнения по порядку. Кто сделал промах, передает мяч другому игроку.

Для девочек вместо 5-ое и 6-ое упражнение заменяли (по их желанию) следующими:

а) Бросить мяч вверх и поймать его сначала обеими руками, потом правой и наконец левой.

б) Ударить мячом об пол, 5 раз отбить его правой рукой, а в шестой поймать; то же самое – левой рукой.

Игры заканчивали до звонка на урок по указанию дежурного учителя, чтобы учащиеся смогли организованно войти в класс и подготовиться к предстоящему уроку.

Подвижные игры во время урока физической культуры распределяли следующим образом. В основной части урока для развития решительности, настойчивости, упорства, быстроты и ловкости проводили игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могли отдохнуть. Игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, которые требовали от играющих организованности, внимания, выдержки, согласованности движений, способствовали общему физическому развитию (например, игра «Кто подходил»). Их включали в подготовительную и заключительную части урока. Иногда уроки полностью состояли из разнообразных подвижных игр. Урок, состоящий из игр, требовал от участников владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения, а также формировал волевых качеств. В такой урок включали 2 – 3 игры, знакомые детям, и 1 – 2 новые.

Было проведено спортивное развлечение, куда вошли эстафеты в парах, под названием «Чья команда быстрее». Участники делились на две команды. Игроки каждой команды образовывали пары, встав друг к другу спиной и захватив друг друга локтями. По сигналу пары бежали к поворотной стойке, находящейся в 8 – 10 метрах, обогнув ее, возвращались назад. После того, как первая пара пересечет линию старта, бег начинала вторая и т. д. Побеждала команда, первой закончившая эстафету.

С помощью игр-эстафет у детей формировались такие волевые качества как настойчивость, упорство, целеустремленность, решительность, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность. Поначалу им было сложно понять правила и выполнить все правильно, но потом ребята активно вливались и в итоге демонстрировали свои волевые качества. Также преподаватель обсуждал результаты игры, и моменты, которые нужно было

улучшить, что также давало свой позитивный эффект. Обратная связь очень необходима для учащихся, внимательное отношение только помогает им чувствовать свои силы и свою важность, а поддержка и вера в силы помогает абсолютно каждому.