

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

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

Девятова Елена Константиновна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Влияние волевых качеств на развитие психологической
саморегуляции обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

10.06.18 

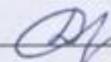
(дата, подпись)

Руководитель

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

Дата защиты 19.06.2019

Обучающийся Е.К. Девятова

14.06.2019, 

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	6
1.1. Развитие волевых качеств обучающихся 6-х классов	6
1.2 Особенности развития психической саморегуляции и психических процессов юношей и девушек 11–12 лет	19
1.3 Средства и методы развития выносливости обучающихся 6-х классов по лыжной подготовке	29
1.4 Программный материал по лыжной подготовке обучающихся 6-х классов	34
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	43
2.1. Методы исследования	43
2.2. Организация исследования	44
2.3. Этапы исследования	45
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА	46
3.1 Сравнение показателей развития волевых качеств экспериментальной группы на начало и конец эксперимента	46
3.2 Сравнительный анализ показателей развития выносливости обучающихся 6-х классов на начало и конец эксперимента в экспериментальной и контрольной группах	47
3.3. Сравнительный анализ развития произвольной психологической саморегуляции	48
ВЫВОДЫ	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	51
ПРИЛОЖЕНИЕ	57
Приложение 1	57
Приложение 2	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: В настоящее время человеческое общество постоянно развивается и во многих отношениях усложняется. Важную роль в этом играют различные качества личности, но особенно выделяются качества воли: настойчивость, уверенность в себе, терпение, выдержка и т. д. Ни одна более или менее сложная жизненная проблема человека не решается без участия воли. Никто на Земле никогда не добился выдающихся успехов, не обладая выдающейся силой воли. [24]

Современные изменения общества требуют особого внимания к подрастающему поколению, воспитанию таких качеств личности, которые обеспечивают дальнейшее развитие личности. [44]

В процессе воспитания волевых качеств основную роль играет преодоление постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Это заставляет проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создает уверенность в своих силах. [23]

Волевые качества проявляются в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренней зарядки, аккуратном посещении занятий, самостоятельном выполнении заданий учителя, в преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях. Волевая подготовка является одним из важнейших моментов в занятиях физической культурой. [26]

В процессе тренировок человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний. [18]

При самоконтроле и саморегуляции двигательных действий принимают участие практически все интеллектуальные процессы. Это связано, во-первых, с тем, что физические упражнения ставят перед человеком

множество разнообразных проблем (планирование, контроль, выбор стратегии), а, следовательно, побуждает человека приобретать опыт их решения. Кроме того, можно говорить о влиянии более глубокого и сложного характера, базирующегося на взаимосвязях психомоторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную сферу человека вызывают соотносительные (корреляционные) изменения в его интеллектуальной сфере. [7, 9]

В учебно-воспитательном процессе образовательной школы на уроках физической культуры совершенствуется способность обучающихся управлять своими эмоциями и эмоциональными состояниями за счет волевых усилий, а также умение применять навыки саморегуляции в других сферах жизни. [10]

Во время занятий физическими упражнениями обучающийся учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля, способность к саморегуляции. [8]

В развитии волевых качеств особую роль играет психологическая саморегуляция произвольных двигательных действий, особенно это важно в период, когда наиболее полноценно происходит развитие всех психических процессов и физиологических систем растущего организма ребенка. [7]

В настоящее время мы наблюдаем противоречие между должным развитием волевых качеств, которые в своей основе тесно взаимосвязаны с развитием психологической саморегуляцией, а также отсутствием в программном материале и учебно-методической литературе методик, направленных на развитие саморегуляции произвольных двигательных действий, и следовательно, волевых качеств юношей и девушек 11–12 лет на уроках физической культуры в школе. [11]

Исходя из выявленного противоречия, мы определили проблему, и **цель исследования**: научное обоснование влияния волевых качеств на

развитие психологической саморегуляции произвольного двигательного действия обучающихся шестых классов на уроках физической культуры.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования: методика развития психологической саморегуляции обучающихся шестых классов на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: мы предположили, что разработанная нами методика развития психологической саморегуляции произвольного двигательного действия, позволит обучающимся шестых классов улучшить развитие волевых качеств, что будет способствовать улучшению показателей выносливости по лыжной подготовке.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую и специальную литературу по развитию психологической саморегуляции и волевых качеств;
2. Разработать экспериментальную методику по развитию психологической саморегуляции произвольного двигательного действия;
3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность разработанной экспериментальной методики с обучающимися 6-х классов на уроках физической культуры.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. Развитие волевых качеств обучающихся 6-х классов

Для детей этого возраста характерны частые смены настроения в течение дня, что отражает их реакцию на происходящие события, хотя в целом они веселы и беззаботны. Однако неудовольствие, несогласие могут выражаться очень бурно, хотя и кратковременно, со слезами и закатыванием истерики. Особенно это свойственно детям с так называемым демонстративным типом личности. [23]

Очень активно у ребенка 11 - 12 лет происходит развитие волевых качеств, чему способствует учеба в школе. Она тренирует терпение, настойчивость, дисциплинированность и т. п. Однако повышенная эмоциональность, двигательная активность детей в какой-то мере препятствуют этому. У некоторых детей, особенно тех, кому не уделяют достаточно внимания родители и учителя, воля развита в меньшей степени. Это может проявляться повышенной внушаемостью, недисциплинированностью. Из-за возрастных особенностей эмоционального развития школьников они могут поддаваться дурному влиянию своих сверстников или более старших детей, нарушая дисциплину и срывая учебный процесс в классе. Таким детям следует уделить повышенное внимание, направив его на выработку волевых качеств. [2,16]

Ребенок будет легче преодолевать возникающие трудности, чувствуя поддержку взрослых. Но некоторые дети могут проявлять такие качества только в присутствии взрослых, стремясь заслужить их расположение. Развитие эмоционально-волевой сферы школьника к этому возрасту таково, что дети начинают проявлять волевою активность, руководствуясь в своих

действиях собственными мотивами, а не только указаниями взрослых и выполняя их задания. [16]

Поначалу их волевые усилия распространяются только на ближайšie цели. Отдаленные цели требуют дополнительных промежуточных усилий, к которым дети этого возраста пока не готовы. [21]

Основными чертами, которые они приобретают, являются произвольность и внутреннее планирование действий, т. е. ребенок уже не бежит куда-то, поддавшись сиюминутному порыву, мимолетному желанию. Он уже знает, что есть слово «надо», есть обязанности, которые он должен выполнить, уроки, которые ему нужно подготовить. И он уже учится планировать свое время, распределять его между выполнением обязанностей и своими желаниями. [17]

На отношения с другими людьми, как взрослыми, так и сверстниками, оказывает влияние учеба в школе, поскольку она меняет уклад жизни ребенка, заставляет взять на себя определенные обязанности: необходимость посещать занятия, выполнять задание, осваивать новый материал. В целом у ребенка расширяется круг общения, появляются навыки общественного поведения: коллективизм, товарищество и др. [19]

В коллективе, состоящем из детей этого возраста, в силу усиленного развития эмоциональной сферы школьников начинает формироваться общественное мнение. Ребенок постепенно понимает значимость своих отношений с окружающими, осознает мотивы конфликтных ситуаций. Ему становится очень важно мнение сверстников, у него появляется страх, что его могут посчитать слабым, трусливым или обманщиком. Он начинает делать так, чтобы выглядеть соответствующим образом в глазах своих друзей и одноклассников. Появляются и чувства, которых он ранее не испытывал. Если ребенок добился в чем-то большего успеха, чем другие дети, у него возникает чувство превосходства над ними, если же, наоборот, ему что-то не удалось, может возникнуть зависть к более удачливым или способным. [34]

Волевые качества охватывают специальные личностные свойства, влияющие на стремление индивида к достижению поставленных целей. Волевой акт всегда тесно связан с приложением усилий, принятием решений и их последующей реализацией. Воля – это борьба мотивов. Развитие регуляции волевого поведения человека осуществляется в нескольких направлениях:

- Преобразование произвольных психических процессов в произвольные;
- Обретение индивидом контроля над своим поведением;
- Выработка волевых качеств личности. [22]

Логика развития всех волевых качеств выражается так: адекватное самоуправление, концентрация усилий, выносливость при больших нагрузках и способность управлять своей деятельностью. Подросток вначале восхищается волевыми качествами других людей, завидует тем, кто обладает этим – происходит это в 11-12 лет. В 11-12 лет у подростка появляется желание иметь такие качества у себя, а в 12-13 лет приступает к их реализации. Период волевого самовоспитания у подростков начинается с 13-14 лет. Именно в подростковом возрасте формируется система личностных ценностей, определяющих содержание его деятельности, сферу общения, оценку людей и самооценку. [44]

Признаками волевых качеств подростков выступают следующие:

- Дисциплинированность: сознательное соблюдение порядка, дисциплины при выполнении правил, требований игры; добровольное выполнение установленных правил; недопущение проступков; хорошее поведение при изменении обстановки.
- Самостоятельность: выполнение деятельности без помощи и контроля; умение занять себя, организовать собственную деятельность; отстаивание своего мнения; соблюдение выработанных привычек самостоятельного поведения в новых условиях деятельности.

- **Настойчивость:** доведение дела до конца, достижение целей; продолжение деятельности при нежелании ей заниматься; проявление упорства при изменении обстановки.

- **Выдержка:** терпение в деятельности; умение держать себя в конфликтных ситуациях; умение сдерживать эмоции при определенных ситуациях; самоконтроль. **Организованность:** соблюдение порядка на рабочем месте; планирование своих действий. **Решительность:** обдуманное принятие решений; уверенное выполнение принятого решения; решительность в непривычной обстановке.

- **Инициативность:** проявление творчества; активная поддержка коллектива; проявление инициативы в непривычной обстановке. [32]

Для эмоциональной сферы подростков характерно:

- **Большая эмоциональная возбудимость.** Подростки часто проявляют вспыльчивость, бурную реакцию на что-либо: их чувства проявляются наиболее ярко, они отстаивают свои интересы, взгляды, мнение. На любую критику или несправедливость к себе или товарищам могут не сдержаться и выплеснуть эмоции;

- **Устойчивость эмоциональных переживаний.** По сравнению с детьми младшего школьного возраста подростки долго помнят обиды и неприятные ситуации; Подросток всегда ожидает страх, это проявляется в тревожности. Повышение тревожности связано с появлением интимно-личностных отношений с человеком, который вызывает различные эмоции;

- Подросток отличается противоречивостью чувств, неопределенностью: они могут защищать своего товарища, понимая, что он достоин осуждения; Возникновение переживаний не только по поводу оценки других, но и самооценки, проявляющейся в результате роста самосознания; Развитое чувство принадлежности к группе, появление страха быть отверженным; Высокие требования к дружбе – общие интересы, нравственные чувства и т.д.; Чувство патриотизма. [42]

Таким образом, эмоции и воля являются психологическими характеристиками личности и ее неотъемлемой частью. В подростковом возрасте происходит окончательное развитие эмоционально-волевой сферы. В этом возрасте стабилизируются черты характера и формы поведения в обществе сверстников. [44]

Различают следующие основные волевые качества:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие инициативности начинается в раннем возрасте. Но что делать, если как личность вы уже сформировались, а данное качество так в вас и не проснулось? Для начала хорошо было бы провести , в котором со стороны

увидеть себя человеком инициативным, полным энтузиазма и решительности. Но все-таки в первую очередь следует для себя твердо решить, надо ли вам это вообще. Живут же люди и без этого качества, и хорошо живут.

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

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

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

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

надеясь на какие либо благоприятные изменения. Действуйте, а заметив недостатки и упущения, стремитесь их незамедлительно исправить, не ожидая указания сверху. [32, 33]

1.2 Особенности развития психической саморегуляции и психических процессов юношей и девушек 11–12 лет

В психологии подростка отмечается главная черта – высокий уровень самосознания. Особенностью формирования эмоций и воли является чувство взрослости, как центральное новообразование. На основе чувства взрослости развиваются самосознание, критическое мышление, рефлексия. [32]

Подростками считаются мальчики и девочки, перешагнувшие рубеж 11-12 и до 15-17 лет, претерпевающие в этом возрасте очень быстрые и значительные изменения своего организма. Возраст этот считается кризисным из-за возникновения значительного количества личностных противоречий и новообразований. [2]

Кризис этот длительнее и чувствуется острее, чем кризисы других возрастов, так как в связи с быстрым темпом физического и умственного развития у подростков возникает много таких актуально действующих потребностей, которые не могут быть удовлетворены в условиях недостаточной социальной зрелости школьников этого возраста. [32]

Таким образом, в этот критический период депривация потребностей выражена значительно сильнее, и преодолеть ее, в силу отсутствия синхронности в физическом, психическом и социальном развитии подростка, очень трудно. [33]

Приступим к обсуждению того, как развиваются эмоции и воля подростка, зачем они вообще нам даны и что с ними происходит в норме. Итак, эмоции определяют разные авторы по-разному, однако суть одна, эмоции — это субъективное отражение психикой человека переживания различных ситуаций и явлений жизни, если свойства этих ситуаций имеют

отношение к потребностям этого субъекта и направляют его деятельность. Эмоции, проявляющиеся как непосредственные реакции на предметы окружающей обстановки, связаны с первоначальными впечатлениями. Так, первое впечатление от знакомства с новым человеком носит чисто эмоциональный характер, является непосредственной реакцией на какие-то внешние проявления его. [24]

Выявлено, что с возрастом дети начинают лучше различать эмоции, в подростковом возрасте эмоциональные понятия разграничиваются и становятся более четкими: маленькие дети задействуют в общении один термин для обозначения нескольких эмоциональных явлений. У подростков словарь эмоций по мере взросления расширяется и увеличивается количество компонентов эмоций. Исследования показали, что подростки более ярко переживают и положительные и отрицательные эмоции, чем взрослые и даже дети. [21]

Эмоции и чувства подростки склонны скрывать. Эмоции обычно делят на положительные (радость, симпатия, интерес), отрицательные (стыд, страх, гнев, отвращение, страдание, презрение) и эмоция удивления, которая может перейти как в любую отрицательную, так и в положительную эмоцию. Все эти эмоциональные переживания полезные, поскольку они помогают человеку регулировать свое поведение, и наполняют его существование личностным смыслом. [26]

Итак, эмоциональное и волевое развитие мальчиков и девочек отличается. Девочки склонны более эмоционально реагировать и переживать различные ситуации, они более открыты чувствам и любят о них разговаривать. Это можно связать с национальными и ментальными особенностями общества, ведь у нас приветствуется проявление эмоций у девочек, а у мальчиков больше сдержанность. На сложные ситуации также наблюдаются различные эмоциональные реакции. У девочек может резко поменяться настроение, не заставят себя ждать слезы и т. д. А у мальчиков в большинстве своем реакцию видно по поведению, проявляется, к примеру,

вспыльчивость, грубость, или даже физическая сила. Проявление эмоций как таковое скрыто. Однако шумное поведение сопровождается чрезвычайной подвижностью из-за невозможности усидеть на одном месте. Подобные реакции оцениваются как выплеск изнутри лишнего напряжения и попытка снять с себя ответственность за неудачи. [22]

Эмоциональное непостоянство у мальчиков в большей степени проявляется в возрасте 11-13 лет, а у девочек – 13-15 лет. Выходит так, что и у тех и у других верх эмоциональной неустойчивости приходится на 13 лет. Поэтому это самый сложный период в отношениях между подростком и взрослыми. Так, учителя отмечают, что дисциплина чаще всего нарушается учениками 7-х классов, т.е. в возрасте 13 лет. Часто взрослые замечают проявление, несвойственной подростку ранее, жестокости именно в 13 лет: например, они могут смеяться над падением других людей или неуважительно относиться к пожилым и инвалидам и многое другое. [37]

Необходимо отметить, что помимо усиления эмоций и чувств в подростковом возрасте развиваются способности к их саморегуляции. Подросток, более способный к интенсивным и разнообразным эмоциям, становится также более способным к их торможению волевым усилием.

Волей считается сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, которое выражается в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных поступков и действий. [23]

То есть, для возникновения волевых действий необходимы:

- Сознательность;
- Целенаправленность;
- наличие ситуации, противодействующей желаниям и потребностям;
- преодоление человеком себя.

Воля неразрывно связана с мыслительной деятельностью и чувствами, так как она позволяет человеку удерживать себя от совершения

необдуманных поступков. Именно волевые усилия мы должны прилагать, чтобы противостоять воздействию негативных эмоций. Воля формируется длительное время, заметить начало ее формирования можно в возрасте одного года, а завершается этот процесс как раз в подростковом возрасте и далее совершенствуется всю жизнь. [23]

Итак, подростковый возраст характеризуется глубочайшими внутренними изменениями личности человека. Это переходный период от детства к началу взрослости. Здесь мы видим изменения и в физиологии организма, и в уровне интеллекта, также меняются развитие познавательных процессов и отношения со взрослыми и сверстниками. Так ребенок превращается во взрослого человека. Меняются интересы, привычный уклад жизни, формируется система личностных ценностей, которая определяет род занятий подростка, сферу его общения, происходит оценка и переоценка людей близких и окружающих, проявляется самооценка, это видно по тому, как подростки начинают следить за своей внешностью и уровнем интеллекта, по реакции на критику и т.д. Дом и родители теперь перестают быть центральными для ребенка, центром для личности подростка становится стремление быть взрослым и общение со сверстниками. Вот такие новообразования подросткового возраста мы получаем:

- чувство взрослости;
- развитие самосознания;
- формирование идеала личности;
- склонность к рефлексии;
- интерес к противоположному полу;
- половое созревание;
- повышенная возбудимость;
- частая смена настроения;
- особое развитие волевых качеств;

- потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, в деятельности, имеющей личностный смысл;
- самоопределение. [15, 17]

С таким списком личностных новообразований нельзя не заметить эмоциональную нестабильность подростков. Стремление подростка узнать себя не редко приводит к нарушению и душевного равновесия. Основной формой самопознания является сравнение себя с другими людьми, взрослыми и сверстниками, критическое отношение к себе, в результате чего развивается психологический кризис. Подростку приходится пройти через душевные страдания, с помощью преодоления которых формируется его самооценка и происходит определение своего места в социуме. Его поведение регулируется самооценкой, сформированной во время общения с окружающими. Это может выражаться негативизмом, повышенной возбудимостью, частой сменой настроения, бурными реакциями на ситуации, в которых ранее человек повел бы себя более уравновешенно, плаксивостью, агрессивностью, или, наоборот, апатией, безразличием, равнодушием. [32]

В подростковом возрасте дети начинают заниматься самовоспитанием. Качество мужественности для мальчиков становится основным идеалом. Они стараются подражать героям, обладающим мужественностью, смелостью, силой воли, между тем, не замечая волевых поступков в окружающем обществе, ни в поступках родителей, смиренно несущих тяготы повседневной жизни, ни в трудах учителей, которые с наивысшим терпением и усилием огромной воли пытаются передать свои навыки и знания детям, научить и воспитать в них ответственность, самоорганизованность и т.д. Иначе говоря, они не видят проявления воли в своей повседневной жизни и деятельности. Не хотят признавать, что в учебной работе ученика, его усидчивости, в умении быть собранным и ответственным также проявляется воля; "такая воля" их не устраивает. Поэтому, стремясь воспитать в себе "настоящую волю", подростки

(особенно младшие) берут за образец героические поступки танкистов, летчиков, экранных героев, но крайне редко ориентируются на образцы, воплощением которых являются окружающие их люди. [34]

Это очень трудно для них. Поэтому в подростковом возрасте преобладает эмоциональное поведение над волевым. Подросток будет искать объяснение всему, что хочется, вместо того, чтобы сделать вовремя то, для чего нужно проявить усилие воли. Нужно делать уроки, а на улице друзья, будут придумываться всяческие оправдания преобладанию «хочу» над «надо», и выиграет, скорее всего, «погулять на улице с товарищами». Подростковый возраст — это возраст борьбы мотивов.

Мальчики посещают спортивные занятия, где задействуют физическую силу и выносливость, демонстрируя и тренируя тем самым силу воли и мужество. Волевые качества формируются последовательно. В первую очередь развиваются такие физические качества, как сила, быстрота и скорость реакции, затем — качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. А уже позже всех формируются следующие волевые качества: концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность. Вначале, в возрасте 10–11 лет, подросток просто восхищается наличием этих качеств у других, в 11–12 лет он заявляет о желании обладать такими качествами и в 12–13 лет приступает к самовоспитанию воли. Наиболее активным возрастом воспитания волевых качеств является период от 13 до 14 лет.

Стремление к выработке у себя полезных качеств личности в подростковом возрасте, характерных для взрослых людей одного с ними пола, свойственно не только мальчикам, но и девочкам. Однако, в отличие от мальчиков, выработка волевых качеств личности у девочек идет по иному пути. Для них такими видами деятельности, в которых складываются и закрепляются соответствующие качества, чаще всего являются обучение,

различные виды занятий искусством, ведение домашнего хозяйства, а также спорт. [5]

Благодаря описанным различиям у мальчиков и девочек вырабатываются настойчивость и работоспособность именно в таких видах деятельности, которыми им придется заниматься во взрослой жизни.

На появления новых и нужных мотивов учения влияет выбор будущей профессиональной сферы. Это и расширяет кругозор, и формирует новые навыки и умения, нужные для выбираемой профессии, позволяющие заниматься интересной работой и развитием творческого труда. Самообразование дополняет учение, приобретая более глубокий личностный смысл. Знания, умения и навыки становятся в этом возрасте критерием ценности для подростка, окружающих его людей, а также основанием для проявления интереса и подражания им. Так проявляется формирующееся качество воли. [20]

Теоретическим основанием дифференциально-регуляторного подхода стала концепция индивидуального стиля саморегуляции произвольной активности человека [9], в которой разработаны представления об индивидуальных различиях в осознанной саморегуляции: они могут быть описаны индивидуальными профилями развития регуляторных процессов, реализующих основные компоненты системы саморегуляции, а также регуляторно-личностными (субъектными) качествами индивидуальности.

В настоящее время проблема закономерностей регуляции человеком своей активности занимает одно из центральных мест в общем контексте субъектного подхода к изучению психики человека. Акцент перенесен с исследования психологических механизмов реализации психической деятельности на исследование самого человека, проявлений его индивидуальности в самоорганизации активности, становлении бытия

В настоящее время наряду с понятием "саморегуляция" используются: "самоорганизация", "контроль поведения", "когнитивный контроль" и широко - "самоэффективность" и "самоактуализация". [5]

В развиваемой нами теории осознанной саморегуляции сложилось понимание психической саморегуляции как многоуровневой и динамической системы процессов, состояний и свойств, являющейся инструментом инициации, длительного поддержания и контроля активности, направленной на выдвижение и достижение субъектных целей. Она осуществляется на основе переработки информации как процесс реализации основных регуляторных процессов, с помощью которых человек координирует свои психологические ресурсы для выдвижения и достижения целей активности. [6]

Существует и более широкое понимание явления саморегуляции (в первую очередь, у последователей Б.Ф. Ломова и О.К. Тихомирова), в основе которого лежат изменения координационных связей между психическими процессами и состояниями, приводящими к целесообразным изменениям в деятельности и активности.

Психическая саморегуляция принципиально осознаваема и этим ее высший уровень, связанный со спецификой психики человека, отличается от саморегуляции у животных. В то же время именно осознанная саморегуляция является основой субъектности человека, так как в понятии "субъект" подчеркивается возможность человека осознанно решать самые сложные проблемы своей жизнедеятельности, а значит, и осознанно выдвигать цели своей активности и управлять их достижением. [6]

О.А. Конопкин писал: «Приставка "само-" к термину "регуляция" отражает не только факт осознания субъектом осуществляемых им актов своей произвольной активности и целенаправленное управление ими, но и определение самим субъектом как объективных предметных, рационально-логических, так и личностно-ценностных оснований отдельных деятельностных актов и их соотнесение и согласование с контекстом целостной системы своих стержневых личностных потребностей и ценностей, смысловых установок и убеждений, с содержанием самосознания». [7, 8]

О.А. Конопкиным была разработана структурно-функциональная модель системы саморегуляции деятельности. Процесс саморегуляции рассматривался как целостная, замкнутая по структуре, открытая информационная система, реализуемая взаимодействием функциональных компонентов: цели деятельности, модели значимых условий ее достижения, программы исполнительских действий, критериев их успешности и оценивания результатов, а также необходимых для достижения цели коррекций. [9]

Доказано, что успешность в различных видах деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а любой структурно-функциональный дефект (недостаточная реализация какого-либо функционального компонента, неразвитость межфункциональных связей) процесса регуляции существенно ограничивает эффективность в самых различных видах деятельности.

Первые данные позволили предположить, что личность профессионала влияет на результаты собственных действий в той мере, в какой она определяет способность выдвигать цели своих действий и добиваться их достижения. Были получены убедительные доказательства того, что люди с различными типами характера и темперамента могут достигать одинаково высоких результатов благодаря индивидуальным различиям в саморегуляции, в первую очередь - развитию субъектной активности достижения личностно значимых целей, показателем которой является степень осознанной саморегуляции произвольной активности в развитии субъектных качеств. [5, 6]

Понятие "субъект" подчеркивает активное созидательное начало в человеке, способность к постановке и достижению субъектно принятых целей (А.В. Брушлинский, О.А. Конопкин, К.А. Абульханова). Существуют различные формы или уровни проявления субъектности. Операциональный уровень может быть описан регуляторным профилем развития процессов саморегуляции (СР): планирования целей, моделирования условий,

программирования, корректирования активности и ее результатов. Другим уровнем являются субъектные (или регуляторно-личностные) черты: ответственность, настойчивость, гибкость, надежность и др. Их выраженность у человека зависит от степени развития осознанной СР и своеобразия способов достижения целей ("как действует человек"). В отличие от субъектных, собственно личностные структуры определяют не то, как действует человек, а какие по содержанию цели он выдвигает, ради чего он действует и как относится к окружающему миру. Именно субъектные черты определяют способность человека преодолевать субъективные и объективные трудности достижения жизненных целей и наряду с индивидуальным регуляторным профилем являются основой для формирования индивидуальных стилей саморегуляции в конкретных видах деятельности. Таким образом, понятия "субъект" и "личность". [8]

Индивидуальные различия в саморегуляции проявляются в том, как человек планирует и программирует достижение цели деятельности, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно приемлемых результатов. Их феноменология очень разнообразна и проявляется в любой жизненной или экспериментальной ситуации достижения цели.

В зависимости от уровня мы различаем: стилевые особенности проявления регуляторных процессов, реализующих основные компоненты системы психической саморегуляции (операциональный уровень); регуляторно-личностные свойства (темпераментально-характерологический уровень); интегративный (общий) уровень саморегуляции, характеризующий развитие субъектной активности человека.

Индивидуально-типические особенности саморегуляции, присущие человеку в силу его темперамента и характера, могут осознаваться субъектом активности и превращаться в психологические ресурсы саморазвития. [6]

Стилеобразующими и определяющими структуру профиля саморегуляции являются не типы характера и темперамента, а регуляторно-личностные (субъектные) качества.

Современное развитие теории О.А. Конопкина связано с дифференциальным подходом к исследованию осознанной саморегуляции.

Развитие таких регуляторно-личностных (уже собственно субъектных, относящихся к сфере характера) качеств, как ответственность, настойчивость, уверенность, рефлексивность, приводит к повышению уровня осознанной саморегуляции; индивидуальный профиль саморегуляции может меняться в направлении его гармонизации, что также является основой высокой эффективности. Таким образом, в субъектных качествах аккумулированы способы действий или стратегии, типичные для индивидуальности. [9]

1.3 Средства и методы развития выносливости обучающихся 6-х классов по лыжной подготовке

Для развития выносливости в лыжных гонках применяются следующие методы:

1. Равномерный метод, который характеризуется слабой или средней интенсивностью передвижения и большой продолжительностью. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Этот метод применяют на протяжении всего годичного цикла, наибольший объем тренировки этим методом лыжники выполняют на первом, втором и в начале третьего этапа подготовительного периода вовремя вкатывания. Интенсивность тренировок на выносливость должна повышаться постепенно. Такая постепенность необходима для адаптации

систем организма, лимитирующих выносливость: сердечнососудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других.

2. Переменный метод характеризуется выполнением циклической нагрузки при частоте пульса 160 ± 10 ударов со слабо выраженными интервалами отдыха. При переменной методе количество работы с предельно допустимой частотой сердечных сокращений (170 ударов) не должно быть больше 10% и с минимальной частотой (150 ударов в минуту) - не больше 20% общего объема нагрузки.

Он отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п. При использовании этого метода улучшаются функции сердечнососудистой и дыхательные системы, способности организма потреблять кислород, обмен веществ в мышцах, использование щелочных резервов.

Недостатком данного метода является то, что скорость передвижения на лыжах не контролируется и спортсмен не знает своих возможностей. Переменный метод способствует развитию у лыжника скоростной выносливости. Основным средством ее является бег и смешанное передвижение (ходьба, бег). Длина тренировочной дистанции меньше, чем при равномерной тренировке, однако отдельные отрезки проходятся с большей интенсивностью.

3. Интервальный метод характеризуется сочетанием работы (частота пульса 170 ± 10 ударов) с четко выраженными интервалами отдыха. Продолжительность работы при частоте пульса 180 ударов (главным образом в конце подъема) не должна превышать 10 % общего объема работы, а при частоте пульса 140-150 ударов - 20 %.

Этот метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха

между упражнениями 1-3 мин (иногда по 15-30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости. Интервальный метод, в свою очередь, делат на несколько типов тренировок:

Первый тип - тренировка на очень коротких отрезках с многократными повторениями, скорость 95-100% соревновательной;

Второй тип - тренировка на коротких отрезках в условиях естественного передвижения по дистанции, скорость 90-95% соревновательной;

Третий тип - тренировка на коротких отрезках на строго определенном участке дистанции, скорость 90-95% соревновательной;

Четвертый тип - тренировка на удлиненных отрезках с меньшим количеством повторений, скорость 85-95% соревновательной;

Пятый тип - сочетание тренировок на коротких и длинных отрезках, скорость 85-95% соревновательной;

Шестой тип - сочетание тренировок на коротких и длинных отрезках в естественных условиях передвижения по дистанции, скорость 85-95% соревновательной;

Седьмой тип - интервальная работа на длинных отрезках, скорость 85-95% соревновательной.

Интервальный метод в основном применяется в осеннем этапе подготовки.

4. Повторный метод используется для развития и проявления (на достигнутом уровне подготовленности спортсмена) того или иного качества. Интенсивность упражнений 90-100% от максимальной. Количество повторений небольшое - до 4 раз. Интервала отдыха длительные - от 6 до 10-45 мин. и длятся с таким расчетом, чтобы спортсмен мог повторить следующее прохождение отрезка дистанции с наивысшей скоростью.

Основными условиями для использования повторного метода тренировки являются: а) длина дистанции, которая должна быть такой, чтобы спортсмен смог проходить ее с планируемой соревновательной скоростью или превышая ее, но не более чем на 2-3%; б) количество повторных отрезков (в сумме их длина должна составлять S часть дистанции при гонке на 30-50 км и части дистанции для гонок на 10-15 км); в) интервалы отдыха (они должны быть такими, чтобы повторное выполнение упражнений проходило с наивысшей для данного отрезка скоростью).

5. Соревновательный предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

В теории лыжного спорта не выделяют отдельных методов для воспитания физических качеств, которые не являются ведущими, но влияют на формирование специальной выносливости.

Огольцов И.Г. выделяет четыре метода, или вида, тренировок:

1. Круговая тренировка;
2. Игровая тренировка;
3. Разносторонняя, или общеразвивающая, тренировка;
4. Метод сопряженных воздействий.

Метод круговой тренировки требует непрерывного (поточного) выполнения упражнений на снарядах, со снарядами или без снарядов. Он предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной и интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений ("станций"), которые занимающиеся проходят от 1 до 3 раз. Применение метода круговой тренировки имеет следующие преимущества:

1. Позволяет избежать монотонности занятий. Быстрая смена различных упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления;

2. В занятия включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования мест тренировок;

3. Создаются условия для самостоятельной работы;

4. Этот метод позволяет регулярно проверять свои физические возможности. [18, 26, 39]

Игровые тренировки служат для воспитания двигательной координации. Лыжникам рекомендуется играть в баскетбол, футбол, волейбол. Объем игровых тренировок определяется задачами. Игры можно применять как для активного отдыха в разгрузочных циклах, так и для нагрузки. [13, 15]

Средствами развития специальной выносливости являются:

1. Соревновательные упражнения, т.е. целостные действия, которые выполняются с соблюдением всех требований, установленных для соревнований;

2. Специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие специальной выносливости.

Группу специально-подготовительных средств составляют широкое разнообразие имитационных упражнений на месте и в движении, с лыжными палками и без них, в том числе на специальных лыжных тренажерах, передвижение на лыжероллерах разной конструкции, включая тяжелые для передвижения по грунтовым дорожкам и лесным просекам, кросс, в том числе в сочетании с шаговой и прыжковой имитацией по лыжным трассам, рельеф которых полностью соответствует или максимально приближен к профилю трасс предстоящих лыжных соревнований и прежде всего главных стартов. [40]

Широкое применение в практике лыжного спорта получили такие средства тренировки, как имитация попеременного двухшажного хода в подъемы с лыжными палками в сочетании с бегом на спусках, и особенно передвижение на лыжероллерах - в летний период. А в зимний - езда на лыжах.

Имитационные упражнения для лыжника-гонщика разделяются на три группы:

1. упражнения, имитирующие скользящий шаг;
2. упражнения, имитирующие попеременные ходы;
3. упражнения, имитирующие одновременные ходы. [7]

Имитация попеременного двухшажного хода включает четыре разновидности: специализированную ходьбу, шаговую имитацию, прыжковую и беговую имитацию.

Имитационные упражнения, проводимые в подготовительном периоде, способствуют правильному пониманию техники, более глубокому усвоению и закреплению основных элементов лыжных ходов, а также способствуют развитию силы и выносливости соответствующих мышц.

Итак, тренировки с использованием имитации направлены в основном на развитие функциональных возможностей спортсменов. Тем не менее, подбирая рациональные скорости передвижения и рельеф местности, можно одновременно управлять процессом технического совершенствования лыжников. [6, 11]

Применение упражнений на лыжероллерах представляет собой более высокую ступень летней подготовки лыжника-гонщика. До того, как лыжник не овладеет имитационной ходьбой и скользящим бегом, на лыжероллеры становиться нецелесообразно. Такое средство тренировки, как лыжероллеры является универсальным. Тренировочную нагрузку, выполняемую на лыжероллерах, по мере роста спортивного мастерства увеличивают. В одном занятии спортсмены проходят на лыжероллерах до 15-20 км, а за весь подготовительный период - от 150 до 300 км. Скорость передвижения на лыжероллерах в подъем средней крутизны (5-7) составляет от 3,2 до 3,8 м/с. Темп передвижения колеблется от 45 до 60 циклов в мин.

1.4 Программный материал по лыжной подготовке обучающихся 6-х классов

1. Объяснение техники, показ

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

Основной вариант выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах;
2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед;
3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег;
4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах;
- 5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками;

7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах;
2. Повторение одновременного бесшажного хода:
 - на месте;
 - в движении в облегчённых условиях на склоне 2-3 градуса.
3. Имитация одновременного одношажного хода на месте (работа рук).
4. Имитация одновременного одношажного хода на месте.
5. Передвижение одновременным одношажным ходом в медленном темпе (в облегчённых условиях).

Объяснение техники, показ.

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

1. Передвижение на равнинном участке по кругу;
2. Передвижение по «восьмёрке»;
3. Повороты переступанием вправо, влево по пологому радиусу;

4. Повороты переступанием на более крутых спусках с уменьшением радиуса поворота.

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

Постепенно, год от года, усложняется рельеф местности.

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

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

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

В школах, где нет условий для углубленного изучения других видов программы (гимнастики, спортивных игр или плавания), целесообразно все часы, отведенные на материал по выбору, использовать для более детального изучения техники лыжного спорта. Вся работа должна задаваться с учетом подготовленности учащихся. Безусловно, в 6 классах учащиеся вполне могут выполнять тренировочные задания самостоятельно, нужно лишь для этого флажками разметить отрезки и всю дистанцию. Например, учащимся даются такие задания: пройти повторным методом такой-то отрезок столько-то раз; пройти переменным методом расстояние 1000 м на 500-метровом кругу – 250 м сильно, 250 м умеренно и т.д.

Однако можно задавать работу и иначе: в виде прохождения отрезков повторным и переменным методами в парах, группами с сильным лидером.

Такие задания предъявляют высокие требования к организму занимающихся, поэтому применять их можно лишь при хорошей подготовленности школьников.

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

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

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

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

Очень важное значение для изучения техники передвижения на лыжах имеет соответствие лыж и палок росту учащихся, особенно освоении спусков, торможений и поворотов. Передвижение на лыжах с палками, не соответствующими росту школьника, весьма затрудняет обучение лыжным ходам: нарушается посадка, сталкивание и даже вся структура хода. Каждый

школьник подбирает лыжи простейшим способом: вытянув руку вверх, он должен доставать до носков лыж.

Места занятий должны быть максимально приближены к школе и защищены от ветра, что резко сократит время на переходы и позволит более продуктивно использовать его для учебной работы. Это особенно важно в младших классах. В сельской школе этот вопрос решается просто: занятия обычно проходят рядом со школой. Уроки в городской школе проводятся в парках, скверах, на близлежащих стадионах и спортивных площадках, в младших классах - обычно на пришкольном участке. С выпадением снега учебные лыжни и склоны постоянно укатываются, прокладываются необходимые лыжни для работы школьной секции, а в январе, после каникул, на этих кругах проходят и уроки лыжной подготовки. Подготовка учебной документации осуществляется учителем поэтапно. До начала учебного года составляются документы тематического планирования, график распределения учебного материала на год по четвертям, в том числе и по лыжной подготовке. До начала подготовки составляется учебная документация на третью четверть. Учитель на основании программы составляет рабочий план по лыжной подготовке. При распределении материала по урокам необходимо обеспечить преемственность между отдельными занятиями так, чтобы создать единую систему уроков по изучению отдельных способов передвижения на лыжах.

В каждом уроке предусматривается изучение или совершенствование ходов, а также горнолыжной техники и развитие физических качеств. Здесь же планируется и сообщение теоретических сведений. Затем определяются конкретные задачи на каждый урок; на основании четвертного плана составляются планы-конспекты уроков. Сложность поставленных задач определяется уровнем подготовленности учащихся: при сознательном и активном отношении к обучению они должны решить поставленные на уроке задачи. Доступность и в то же время достаточная сложность в овладении материалом стимулируют желание школьников к дальнейшему овладению

техникой способов передвижения на лыжах. В конспекте урока необходимо определить наиболее рациональную последовательность в решении поставленных задач. После этого подбираются средства и методы обучения и развития физических качеств. Планирование всегда должно быть конкретным, с учетом данного контингента учащихся, их подготовленности и состояния здоровья, а также наличия и отдаленности мест занятий, оборудования, инвентаря и климатических условий.

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

В конспекте предусматриваются методы организации учащихся при выполнении различных упражнений при обучении, повторении материала и развитии физических качеств, при передвижениях по учебным или учебно-тренировочным лыжням, при занятиях на склонах и т.д. Вслед за основной разрабатываются вводно-подготовительная и заключительная части урока.

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

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

Учитель должен систематически пополнять свои знания, знакомясь новой литературой по лыжному спорту. Это позволит ему вносить изменения

в планирование урока по лыжной подготовке, в методику обучения и развития физических качеств с учетом новых рекомендаций.

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

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

Система уроков по лыжной подготовке в школе должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы учащиеся старших классов стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжам со школьниками младших классов. Кроме этого, программой предусматривается обязательное выполнение учащимися домашних заданий, что особенно важно в старших классах, где проводятся сдвоенные уроки по лыжной подготовке. Сдвоенный урок в неделю не обеспечивает непрерывность занятий на лыжах и не способствует должным образом закреплению изученного материала и поддержанию необходимого темпа в повышении уровня развития физических качеств. Вместе с тем программой выдвигаются очень важные требования к проведению уроков, которые имеют самое прямое отношение к урокам лыжной подготовки, учитывая особые условия их организации и проведения.

Эти требования сводятся к следующему: 1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. С этой целью на уроках лыжной подготовки очень важно до минимума сократить время на выдачу и прием инвентаря и на переходы к местам занятий и обратно. Кроме того, необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение (это диктуется еще и условиями проведения урока лыжной подготовки при низких температурах). 2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества. Это достигается чередованием упражнений на учебном кругу и на склоне, разнообразным рельефом местности, включением игр и игровых занятий, элементом соревнования и т.д. 3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на уроке лыжной подготовки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников. Все эти требования реализуются на основе образовательной, воспитательной, инструктивной и оздоровительной направленности что обеспечивается всей системой уроков, домашних заданий; по лыжной подготовке. Программой предусмотрено увеличение прикладной направленности уроков лыжной подготовки в старших классах. Вполне естественно, что программа по лыжной подготовке постоянно совершенствуется. В соответствии с современными требованиями, ростом подготовленности школьников в программу вносятся необходимые изменения и уточнения: исключаются способы передвижения, не имеющие большого значения в лыжном спорте, туризме и т.д.: вводятся новые элементы; уточняются нагрузки, учебные нормативы и др. От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения, дистанций и сокращения времени их прохождения.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, которые в них вносятся, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах: из этого

вытекает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и последовательность изучения всех способов передвижения на лыжах от I до XI класса. Так, в начальных классах помимо умений в обращении с лыжным инвентарем учащиеся должны в первую очередь овладеть ступающим шагом, скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. На склоне в этих классах (I-IV) изучаются способы спусков, торможений и подъемов.

Программой предусматривается тесная связь уроков по лыжной подготовке с внеклассной работой по лыжам. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные дни здоровья и физкультурные праздники. таких мероприятий - пропаганда занятий на лыжах, приобщение к различным видам занятий на лыжах возможно большего числа учащихся. Особое внимание в программе обращается на привитие навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков. Это позволит не только успешно выполнять домашние задания, но и привлекать к занятиям лыжным спортом широкий круг учащихся. Вместе с тем программа требует вооружать школьников теоретическими знаниями по основам занятий физической культурой, а также специальными сведениями по лыжной подготовке к лыжному спорту. Программой предусмотрены и критерии оценки по разделу лыжной подготовки. Она складывается из оценки уровня овладения техникой способов передвижения на лыжах, теоретических знаний, умения самостоятельно выполнять домашние задания и выполнения учебных нормативов. [11, 12]

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие методы:

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

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;

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

Анкетирование; Тест «Самооценка волевых качеств спортсмена» (Приложение 2).

Педагогический эксперимент. В соответствии с целью и гипотезой исследования, а также с разработанной нами программой по развитию психологической саморегуляции и улучшению развития волевых качеств, и развитием выносливости на уроках по лыжной подготовке, было проведено анкетирование до и после проведения эксперимента.

Метод математической статистики.

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

Рассчитывалась достоверность различий результатов между контрольной и экспериментальной группами по критерию t-Стьюдента, и по непараметрическому критерию Манна-Уити.

2.2. Организация исследования

Для исследования волевых качеств были взяты учащиеся 6 класса МОУ «Средняя школа № 6» в количестве 25 человек. В исследование были задействованы юноши и девушки 11–12 лет (по 25 человек в каждой группе).

В качестве практической части настоящей работы мы провели исследование, которое должно было подтвердить (или опровергнуть) гипотезу, что разработанная нами программа по развитию психологической саморегуляции, позволит обучающимся шестых классов улучшить развитие волевых качеств, а это будет способствовать улучшению выносливости по лыжной подготовке

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

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

При сравнении показателей развития волевых качеств у обучающихся 6 класса экспериментальной группы в начале эксперимента мы определили, что развитие их однородно.

Таблица 1 – Развития волевых качеств обучающихся 6 класса до эксперимента (n = 25)

Название волевых качеств	($X \pm m$)	P табл.	P факт.
Целеустремленность	20,7± 0,91,74	2,06	>0,45
Смелость и решительность	22,47± 1,44		>0,71
Настойчивость и упорство	22,37± 1,72		>0,55
Инициативность и самостоятельность	24,84± 1,55		>1,03

2.3.Этапы исследования

I этап (май – июнь 2018 год) — анализ научно-методической литературы по теме исследования.

II этап (сентябрь – октябрь 2018 год) — определение уровня развития волевых качеств и разработка экспериментальной методики.

III этап (ноябрь 2018 – апрель 2019 год) — проведение педагогического эксперимента. Написание дипломной работы.

ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА

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

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

Таблица 2 – сравнение показателей развития волевых качеств обучающихся 6-х классов на начало и конец эксперимента (n=25)

Волевые качества	Группа	($X \pm m$)	Р табл.	Р факт.	
Целеустремленность	Н	20,74± 1,74	2,06	<4,9	
	К	30,89 ± 1,13			
Смелость и решительность	Н	22,47± 1,44		< 7,5	
	К	34,79 ± 0,79			
Настойчивость и упорство	Н	22,37± 1,72			< 6,9
	К	35,58 ±0,86			
Инициативность и самостоятельность	Н	24,84± 1,55	< 6,7		
	К	35,74 ± 0,53			

3.2 Сравнительный анализ показателей развития выносливости обучающихся 6-х классов на начало и конец эксперимента в экспериментальной и контрольной группах

Анализ показателей развития выносливости на дистанции 1000м и 2000м в беге на лыжах выявил следующее, что у всех обучающихся в экспериментальной группе показатели развития выносливости достоверно улучшились ($P < 0,05$), в контрольной группе достоверного улучшения не наблюдалось, см. таблицы 3, 4, 5.

Таблица 3 – сравнение показателей развития выносливости обучающихся экспериментальной группы на начало и конец эксперимента (n=25)

Тест	Группа	($\bar{X} \pm m$)	Р табл.	Р факт.
1000 м	Н	407,48 ± 3,48	2,06	< 2,49
	К	397,04 ± 2,33		
2000 м	Н	910,92 ± 3,85		< 2,64
	К	893,2 ± 5,49		

Таблица 4 – сравнение показателей развития выносливости обучающихся контрольной группы на начало и конец эксперимента (n=25)

Тест	Группа	($\bar{X} \pm m$)	Р табл.	Р факт.
1000 м	Н	417 ± 3,51	2,06	> 1,82
	К	407,84 ± 3,63		
2000 м	Н	906,24 ± 3,77		> 0,14
	К	907 ± 3,82		

Таблица 5 – сравнение показателей развития выносливости обучающихся экспериментальной и контрольной групп на начало и конец эксперимента (n=25)

Тест	Группа	($X \pm m$)	P табл.	P факт.
1000 м	Э	397,04 ± 3,51	2,06	< 2,51
	К	407,84 ± 3,63		
2000 м	Э	893,2 ± 3,77		< 2,07
	К	907 ± 3,82		

3.3. Сравнительный анализ развития произвольной психологической саморегуляции

Сравнительный анализ произвольной психологической саморегуляции двигательного действия мы прослеживали в педагогическом тесте бег на лыжах на дистанцию 1000м. Сравнивались, и обсчитывались показатели прихода с дистанции обучающихся экспериментальной и контрольной групп по занятым местам, применялся соревновательный метод. В статистических расчетах мы применили непараметрический метод Манна-Уити, см. табл. 6. Статистический анализ выявил, что обучающиеся экспериментальной группы показали достоверно ($P > 0,05$) лучшие результаты на дистанции 1000м, чем обучающиеся контрольной группы, см. табл. 6.

Таблица 6 – сравнение показателей развития психологической саморегуляции обучающихся экспериментальной и контрольной групп на начало и конец эксперимента (n=25)

Группа		Расчет ранговых показателей	критерий U Манна-Уити, табл.	критерий U Манна-Уити, эмп.	P _о
ЭГ (n=25)	Н	536,5	192	209	P _о < 0,05
	К	526,5			
КГ (n=25)	Н	741		189,5	P > 0.05
	К	759,5			

В развитие волевых качеств за время эксперимента произошли значительные улучшения, если на начало эксперимента низкий уровень составляло 88–100% развития волевых качеств, то в конце эксперимента 4–72%, а высокого уровня не наблюдалось.

Средний уровень развития волевых качеств в начале эксперимента составлял 4–12%, в конце эксперимента 40–68%.

Высокого уровня в начале эксперимента не наблюдалось, в конце эксперимента составил 12–28%

Данные экспериментальные показатели свидетельствуют о влиянии волевых качеств на развитие произвольной психологической саморегуляции двигательного действия, см. табл. 7.

Таблица 7 – сравнение показателей развития волевых качеств обучающихся экспериментальной группы на начало и конец эксперимента (n=25), %

Волевые качества		Высокий		Средний		Низкий	
		n	%	n	%	n	%
Целеустремленность	Н	0	0	3	12	22	88
	К	0	0	14	56	11	44
Смелость и решительность	Н	0	0	0	0	25	100
	К	0	0	7	28	18	72
Настойчивость и упорство	Н	0	0	2	8	23	92
	К	3	12	15	60	7	28
Инициативность и самостоятельность	Н	0	0	1	4	24	96
	К	0	0	10	40	15	60
Самообладание и выдержка	Н	0	0	3	12	22	88
	К	7	28	17	68	1	4

ВЫВОДЫ

1. Проанализирована научно-методическая и специальная литература по развитию психологической саморегуляции и волевых качеств.

2. Разработана экспериментальная методика по развитию психологической саморегуляции произвольной активности двигательных действий;

3. Проведен педагогический эксперимент, в ходе которого была проверена эффективность разработанной экспериментальной методики развития психологической саморегуляции, которая показала:

а) обучающиеся экспериментальной группы достоверно по t-критерию Стьюдента ($P > 0.05$) имели лучшие результаты в развитии выносливости, чем обучающиеся контрольной группы;

б) Применяемый нами непараметрический метод Манна-Уитни для выявления достоверности соревновательных результатов показал что, обучающиеся экспериментальной группы имели достоверно ($P > 0,05$) лучшие результаты на дистанции 1000м, чем обучающиеся контрольной группы

в) В развитие волевых качеств за время эксперимента произошли значительные улучшения, если на начало эксперимента низкий уровень составляло 88–100% развития волевых качеств, то в конце эксперимента 4–72%, а высокого уровня не наблюдалось.

Средний уровень развития волевых качеств в начале эксперимента составлял 4–12%, в конце эксперимента 40–68%.

Высокого уровня в начале эксперимента не наблюдалось, в конце эксперимента составил 12–28%

4. Экспериментальные результаты подтвердили нашу гипотезу что развитие психологической саморегуляции произвольного двигательного действия, обучающихся шестых классов улучшит развитие волевых качеств, и будет способствовать улучшению показателей выносливости по лыжной подготовке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2011, № 3 (17): сб. Т. 1. Психолого-педагогические науки. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 316 с. –
2. Возрастная психология [Текст]: хрестоматия. Детство. Отрочество. Юность / В.С. Мухина. - М. : [б. и.], 2010. –
3. Вспомогательные исторические дисциплины : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г.А. Леонтьева, П.А. Шорин, В.Б. Кобрин. - М. : ВЛАДОС, 2008. - 368 с. : ил. - (Учебник для вузов).
4. Вспомогательные исторические дисциплины : учебное пособие / С. В. Римский . - М. : Высшая школа, 2008. - 112 с..
5. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1988. Т. 11. № 2. С. 122–132.
6. Иванов М.А., Мастеров Б.М. Саморегуляция во взаимодействии//введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учебных заведений. М.: Смысл, 1996. 254 с.
7. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
8. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. 2–е изд., М: Ленанд, 2011. 320 с.
9. Копылов Ю.А. На уроках элементы психорегуляции // Физическая культура в школе. 1995. №3. С.32.
10. Конфликтология : учебное пособие / А. В. Дмитриев. - М. : Гардарики, 2009. - 320 с.

11. Лыжная подготовка : учебное пособие / Т. В. Брюховских, О. В. Дмух, Д. А. Шубин. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2017. - 140 с.
12. Лыжный спорт : учебное пособие для самостоятельной работы студентов / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2014. - 224 с.
13. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : методический материал / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ВЛАДОС, 2009. - 176 с.
14. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : методический материал / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 176 с.
15. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : методический материал / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ВЛАДОС, 2013. - 176 с.
16. Методика обучения способам передвижения на лыжах : методические рекомендации / сост.: А. А. Орешкин, В. Г. Балясников, Е. П. Березненко. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2008. - 48 с. –
17. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст] : учебное пособие для студ. пед. вузов / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. - М. : Академия, 2009. - 208 с.
18. Методы и средства измерений : учебник для студентов высших учебных заведений / Г. Г. Раннев, А. П. Тарасенко. - 4-е изд., стер. - М. : 2008г
19. Метрология, стандартизация и сертификация : учебник / Б. Я. Авдеев, Е. М. Антонюк ; ред. В. В. Алексеев. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 384 с. - (Высшее профессиональное образование).
20. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Институт психологии РАН, 2007. 214 с.

21. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского Университета. 2010. № 1 (14). С. 36–45.
22. Наши внутренние конфликты : сборник / К. Хорни. - М. : Апрель-Пресс ; М. : ЭКСМО-Пресс, 2014. - 560 с. - (Психологическая коллекция).
23. Новая педагогическая психология : учебное пособие для вузов / Д. В. Ольшанский. - М. : Академический проект, 2008. - 527, [1] с.
24. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / В. П. Кащенко ; ред., авт. предисл. Л. В. Голованов. - М. : Академия, 2011. - 304 с.
25. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др. ; ред. Ю. Д. Железняк. - 2-е изд., испр. - М. : Академия, 2009. - 384 с.
26. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности : учебное пособие / А. В. Батаршев. - М. : ВЛАДОС, 2009. - 176 с.
27. Психологические тесты : в 2-х т. Т. 1 / ред. А. А. Карелин. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010. - 312 с.
28. Психологический мир личности и его безопасность : учебное пособие / Т. И. Колесникова. - М. : ВЛАДОС, 2009. - 176 с.
29. Психология : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии / Р.С. Немов. - 4 изд. - М. : ВЛАДОС, 2012. - 688 с.
30. Психология воли : учебное пособие / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2011. - 288 с.
31. Психология общения : учебное пособие / Е. И. Рогов. - М. : ВЛАДОС, 2009. - 336 с.

32. Психология [Текст] : учебник для учащихся техникумов физической культуры / П. А. Рудик. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 239 с. - 0.65 р.
33. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. - М. : Академия, 2009. - 288 с.
34. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для институтов физической культуры / ред.: А. Ц. Пуни, Т. Т. Джамгаров. - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 143 с. : ил. - 0.40 р.
35. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников. Учёт и коррекция [Текст] : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. К. Акимов, В. Т. Козлова. - М. : Академия, 2011.
36. Психология физической культуры и спорта [Текст] : учебник / А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов. - М. : Академия, 2010. - 368 с.
37. Синие лыжи с белой полосой : повесть / А. Е. Гавриленко. - М. : Олимп ; М. : АСТ ; М. : Астрель, 2009. - 314 с.
38. Социальная психология безопасности : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Н. Сухов. - М. : Издательский центр "Академия", 2009. - 256 с.
39. Социально-психологические основы управленческой деятельности : учебное пособие для студ. вузов / В. Г. Каменская. - М. : Академия, 2013. - 160 с.
40. Спортивная метрология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.В. Начинская. - М. : Академия, 2013. - 240 с.
41. Стандартизация, метрология и сертификация: : учебник / Лифиц И.М. - М. : Юрайт-Издат, 2008. - 330 с.
42. Темперамент и характер: психологическая диагностика : учебное пособие / А. В. Батаршев. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2011. - 336 с.
43. Технология работы психолога с учителем : научное издание / Н. В. Ключева. - М. : Сфера, 2013. - 192 с.

44. Тренинг "Я - лидер!" : методические рекомендации / сост. С. В. Бутенко. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2010. - 40 с.
45. Урок физкультуры : спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры / Г. И. Бергер, Ю. Г. Бергер. - М. : ВЛАДОС, 2009. - 144 с. : ил. - (Конспекты уроков для учителя физкультуры : 5-9 класс).
46. Физическая культура : учебник для учащихся 11-х классов образоват. учреждений с углубленным изучением предмета "Физическая культура" / Под общей ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. - М. : "СпортАкадемПресс", 2012. - 174 с.
47. Физическая культура в специальном образовании : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. - М. : Академия, 2009. - 176 с.
48. Физическая культура в специальном образовании : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. - М. : Академия, 2012. - 176 с.
49. Физическая культура. 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / ред. М. Я. Виленский. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2013. - 239 с.
50. Физическая культура: методико-практические занятия студентов : учеб. пособие / В. С. Анищенко. - М. : РУДН, 2012. - 165 с.
51. Физические величины и их единицы : справочник; книга для учителя / Л. Р. Стоцкий. - М. : Просвещение, 2014. - 239 с.
52. Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе : материалы III Российской научно-практической конференции (с международным участием) Красноярск, 11 - 12 октября 2009 г.
53. Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе : материалы III Российской научно-практической конференции (с международным участием)

Красноярск, 11 - 12 октября 2006 г. / отв. ред. С. И. Веневцев. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012. - 292 с. –

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ)

В.И. Моросановой

Многошкальная опросная методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ), позволяет диагностировать степень развития осознанной саморегуляции, компонентами которых являются частные регуляторные процессы. Осознанная саморегуляция произвольной активности человек – это целостная система психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью, она имеет универсальную структуру для разных видов активности человека, и в ее структуре можно выделить основные компоненты, выполняющие различные функции в осознанном произвольном управлении. К ним относят: - планирование цели деятельности, - моделирование значимых условий, - программирование исполнительских действий, - оценивание и коррекция результатов. Эти процессы взаимосвязаны между собой, имеют сложную архитектуру и могут осуществляться как последовательно, так и параллельно. Было доказано, что успешность различных видов практической деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а любой структурно-функциональный дефект (недостаточная реализация какого-либо функционального компонента саморегуляции, неразвитость межфункциональных связей) процесса регуляции существенно ограничивает эффективность выполнения самых разных видов деятельности. Саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая

мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами.

Инструкция. Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно, прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Текст опросника

1. Свои планы на будущее я люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Я люблю всякие приключения и могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить во время, но, тем не менее, часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Я часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне важного события у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки

8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра. 9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.

10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.

11. переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств. 12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.

13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

14. Я не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.

15. Не люблю много раздумывать о своем будущем. 16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.

17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.

18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.

19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.

20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.

21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.

22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.

23. В первые дни отпуска при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.

24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов. 25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.

26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.

27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.

28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.

29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.

30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.

31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.

32. Считаю разумным принцип: «Сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы».

33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.

34. Стараюсь всегда учитывать мнение коллег о себе и своей работе.

35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.

36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.

37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах. 38. Редко отступаю от начатого дела.

39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.

40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.

41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.

42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.

43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.

44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.

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

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

Ключи к опроснику

Планирование (Пл): 1 да, 8 да, 15 нет, 17 да, 22 да, 28 да, 31 да, 36 да, 42 нет
 Моделирование (М): 5 нет, 9 нет, 12 да, 20 да, 25 да, 29 да, 32 нет, 38 да, 43 да.
 Программирование (Пр): 3 нет, 7 нет, 17 да, 19 нет, 26 нет, 33 нет, 37 да, 41 нет.

Оценивание результатов (ОР): 6 нет, 10 нет, 13 нет, 16 нет, 24 нет, 30 да, 34 нет, 39 нет, 44 да.

Гибкость (Г): 2 да, 11 да, 16 нет, 18 нет, 23 нет, 25 да, 35 да, 36 да, 45 да.
 Самостоятельность (С): 4 да, 12 да, 14 да, 21 да, 27 да, 31 да, 34 нет, 40 да, 46 да.

Общий уровень саморегуляции (ОУ): 1 да, 2 да, 3 нет, 4 да, 5 нет, 6 нет, 7 нет, 8 да, 9 нет, 10 нет, 11 да, 12 да, 13 нет, 14 да, 15нет, 16нет, 17 да, 18 нет, 19 нет, 20 да, 21 да, 22 да, 23 нет, 24 нет, 25 да, 26 нет, 27 да, 28 да, 29 да, 30 да, 31 да, 32 нет, 33 нет, 34 нет, 35 да, 36 да, 37 да, 38 нет, 39 нет, 40 да, 41 нет, 42 нет, 43 да, 44 да, 45 да, 46 да.

Обработка результатов

Подсчет первичных результатов обследования производится по ключам. Ответы «Верно» и «Пожалуй, верно» кодируются как положительные ответы (Да), а «Неверно» и «Пожалуй, неверно» — отрицательные (Нет). Каждое совпадение с ключом — 1 балл, несовпадение, т.е. противоположный ключу ответ — 0 баллов. Итогом является подсчет суммы полученных баллов по каждой из шкал.

Соотнося полученные баллы с нормативной таблицей можно определить уровень развитости по каждой шкале. Значения по шкалам Пл, М, Пр, Ор, Г, С колеблются в диапазоне от 0 до 9, а по шкале ОУ— от 0 до 46.

Таблица 1 – Нормативные данные по уровню развитости процессов саморегуляции и регуляторно-личностных свойств

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Самостоятельность	<3	4-6	>7
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

Приложение 2**Опросник Н. Б. Стамбуловой «Самооценка волевых качеств спортсмена» (Е. П. Ильин, 2011)**

По данной методике оценивается уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. Опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества – выраженность и генерализованность.

Выраженность характеризует наличие и устойчивость проявления основных признаков качества. Генерализованность характеризует универсальность проявления качества в различных ситуациях и видах деятельности.

Достижение успехов в том или ином виде спорта связывается с наличием у спортсмена ведущего волевого качества: в спортивной гимнастике, акробатике и в подобных видах спорта ведущим качеством является самообладание. В циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, ведущими качествами являются настойчивость и упорство. В спортивных играх, единоборствах ведущими качествами являются решительность, самостоятельность и инициативность. Общим для всех видов спорта является целеустремленность.

Инструкция. Прочтите внимательно каждое суждение. Проанализируйте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и проставьте его напротив номера суждения.

Варианты ответов:

1. Так не бывает (+2).
2. Пожалуй, да (+1).

3. Может быть (0).
4. Наверное, да (-1).
5. Уверен, что да (-2).

Целеустремленность

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего хочу достичь.
2. Неудача в соревновании побуждает меня тренироваться с удвоенной энергией.
3. Мои интересы неустойчивы, не могут пока определиться, к чему мне стремиться.
4. Я отчетливо представляю себе, чего хочу достичь.
5. Во время тренировки мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.
6. Если уж ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.
7. В каждом тренировочном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.
8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
9. Четкое планирование работы не характерно для меня.
10. Редко задумываюсь над тем, как можно применить полученные знания на практике.
11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.
12. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.
13. У меня есть главная цель в жизни.
14. После неудачи в соревновании долго не могу заставить себя тренироваться в полную силу.
15. К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к занятиям спортом.

16. Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.

17. Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.

18. Начиная новое дело, всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться: обычно надеюсь, что это прояснится в процессе.

19. Всегда стараюсь до конца выполнять любое общественное поручение.

20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.

Смелость и решительность

1. Принимая какое-нибудь решение, всегда реально оцениваю свои возможности.

2. Не боюсь вмешаться в ситуацию на улице, если нужно предотвратить несчастный случай.

3. Мне трудно выполнять обещания.

4. Высказываю свое мнение, несмотря на возможность конфликта.

5. Сознание, что соперник сильнее, является для меня серьезным испытанием.

6. Легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.

7. Установив для себя распорядок дня, придерживаюсь его.

8. Меня часто мучают сомнения.

9. Мне больше не по душе, если ответственность за совместное дело несут другие, а не я.

10. Вряд ли смогу рискнуть предотвратить несчастный случай.

11. Когда анализирую свои поступки, часто прихожу к выводу, что недостаточно хорошо продумал и спланировал свои действия.

12. Как правило, избегаю рискованных ситуаций.

13. Не испытываю страха перед сильным соперником.

14. Много раз решал с завтрашнего дня начать «новую жизнь», но с утра все шло по-старому.

15. Возможность конфликта заставляет меня держать свое мнение при себе.

16. Обычно мне легко удается справиться с сомнениями.

17. Постоянно чувствую ответственность за свои дела и поступки.

18. С трудом преодолеваю страх.

19. Для меня исключительный случай, если я не смог сдержать свое слово.

20. Возможность рискнуть доставляет мне радость.

Настойчивость и упорство

1. Начиная любое дело, уверен, что сделаю все возможное для его выполнения.

2. Всегда до конца стою на своем, если уверен в правоте.

3. Я не в состоянии принудить себя тренироваться на фоне усталости.

4. В соревновании всегда борюсь изо всех сил до последнего мгновения.

5. Мне трудно доводить до конца общественные дела.

6. Для меня характерна планомерность в работе.

7. На тренировочном занятии заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.

8. Часто бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес.

9. Мне больше по душе легкие, пусть даже менее результативные, пути к цели.

10. Не могу заставить себя планомерно заниматься в течение длительного времени.

11. Обычно не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело.

12. У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.

13. Систематически готовлюсь к учебным, спортивным занятиям.
14. Неудача в ходе соревнований резко снижает активность и желание продолжать борьбу.
15. В споре чаще всего уступаю другим.
16. До конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.
17. Испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.
18. Не могу заставить себя работать систематически.
19. Выполняя общественные поручения, всегда добиваюсь того, что необходимо.
20. Довольно часто испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

Инициативность и самостоятельность

1. Как правило, все важные решения принимаю без посторонней помощи.
2. Мне легко удается побороть смущение и первым завязать разговор с незнакомым человеком.
3. Никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных поручений.
4. При подготовке к занятиям (учебным, спортивным) довольно часто читаю литературу.
5. Отсутствие тренера на соревновании значительно снижает мои результаты.
6. Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.
7. На тренировочных занятиях стараюсь придумывать новые упражнения.
8. Чувствую себя спокойно и уверенно, если мной руководят.

9. Прежде чем что-то сделать, всегда советуюсь с кем-нибудь из знакомых.

10. В разговоре или при знакомстве стремлюсь предоставить инициативу другому.

11. Для меня удобнее всего выполнять работу по точно известному образцу.

12. Обычно отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.

13. К общественной работе отношусь не формально, стараюсь сделать ее не только полезной, но и интересной.

14. При изучении учебных предметов не стремлюсь знать больше, чем требуется для сдачи экзамена.

15. Обычно не задумываюсь над содержанием тренировки, точно выполняю то, что предлагает тренер.

16. Стремлюсь быть организатором новых дел в коллективе.

17. Если уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.

18. Процесс творчества не привлекает меня.

19. Результаты моих выступлений в соревнованиях практически не зависят от того, присутствует ли на них мой тренер.

20. В любую работу стремлюсь внести что-то новое, иначе мне неинтересно.

Самообладание и выдержка

1. Я легко могу заставить себя долго ждать, если необходимо.

2. В споре мне обычно удается сохранять спокойствие и объективность.

3. Не могу нормально тренироваться, если меня что-то тревожит.

4. В течение всего соревнования четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поведение.

5. Совершенно не переношу боли.

6. Мне удается сохранять ясность мысли даже в самых сложных жизненных ситуациях.

7. Неприятности, возникающие в моей жизни, не снижают качества моей тренировки.

8. Долгое ожидание очень мучительно для меня.

9. Бывает, когда я встревожен, волнуюсь, то совершенно теряю контроль над собой.

10. Во время экзамена иногда не могу ответить даже того, что знаю.

11. Считаю, что умение владеть собой не так уж важно для спортсмена.

12. Если у меня плохое настроение, никогда не могу этого скрыть.

13. На соревнованиях всегда мобилизуюсь и добиваюсь результатов, на которые рассчитывал.

14. Не могу сдержаться, чтобы на грубость не ответить тем же.

15. В процессе соревнований с трудом владею собой.

16. Мне легко заставить себя сдерживать смех, если чувствую, что он неуместен.

17. Сильное волнение, как правило, не сказывается на целесообразности моих действий и поведения.

18. В сложной ситуации обычно теряюсь, не могу быстро принять нужное решение.

19. Могу заставить себя действовать, преодолевая боль, если это крайне необходимо.

20. Специально учусь владеть собой.

Ключ к расшифровке. Утверждения 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20 служат для диагностики степени выраженности волевых качеств. Утверждения 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 19 – для выявления генерализованности волевых качеств.

Подсчитывается алгебраическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества. Для перевода на положительную шкалу оценок к суммарной оценке прибавляется 20 баллов.

Заключение об уровне развития каждого волевого качества

делается по параметрам выраженности и генерализованности согласно следующей шкале:

0–19 баллов – низкий уровень

20–30 баллов – средний уровень

31–40 баллов – высокий уровень