

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
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

Г А Н Ы Ч С Т Е П А Н А Л Ь Б Е Р Т О В И Ч  
В Ы П У С К Н А Я К В А Л И Ф И К А Ц И О Н Н А Я Р А Б О Т А

**РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ У ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ.**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

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

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

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

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся \_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ 13-14 ЛЕТ .....	7
1.1. Анатомо-физиологические особенности юношей 13-14 лет .....	7
1.2 Психологические особенности юношей 13-14 лет .....	12
1.3. Проявление волевых способностей юношей 13-14 лет в физкультурной деятельности .....	17
1.4 Средства и методы развития волевых качеств .....	29
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	33
2.1 Методы исследования .....	33
2.2. Организация исследования .....	35
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ .....	38
3.1 Методика экспериментального исследования .....	38
3.2. Результаты проведения эксперимента .....	44
ВЫВОДЫ .....	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	51
Приложение 1 .....	51
Приложение 2 .....	53
Приложение 3 .....	55

## ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема данной работы является актуальной. Ведь задача социального становления детей стала особенно важна для общества.

Именно молодые люди должны готовить себя к новым социальным отношениям, учиться умению преодолевать и разрешать конфликты в обществе, развивать общественные процессы в позитивном русле, объективно приносить пользу обществу, утверждать идеи мира, добра, справедливости, совершенствоваться и саморазвиваться.

**Целью исследования:** обоснование развитие волевых качеств на уроках физкультуры обучающихся юношей 13-14лет.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс.

**Предмет исследования:** развитие волевых качеств обучающихся юношей 13-14лет на уроках физической культуры.

**Гипотеза исследования:** Развитие волевых качеств при занятиях физической культурой и спортом будет успешно осуществлено, если:

- будут организованы систематические занятия физкультурой и спортом по формированию волевых качеств;
- учитывается личностный уровень развития волевых качеств;

– будут использоваться приемы взаимодействия школьников в системе «ученик – учитель – школьный спортивный коллектив» как непосредственного источника и средства воспитания волевых качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Задачи исследования:**

1. Теоретическое обоснование содержания развития волевых качеств в структуре развития личности обучающихся;
2. Определить педагогические условия формирования волевых качеств личности юношей при занятиях физической культурой;
3. Экспериментально проверить эффективность разработанных средств и методов развития волевых качеств личности обучающихся при занятиях физической культурой в школе.

# 1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ 13-14 ЛЕТ

## 1.1. Анатомо-физиологические особенности юношей 13-14 лет

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

большой тренировочной работы, направленной на достижение высокого спортивного мастерства [3].

В психологических периодизациях Д.Б. Эльконина и А.Н. Леонтьева ведущей деятельностью в юности признается учебно-профессиональная деятельность. Несмотря на то что во многих случаях юноша продолжает оставаться школьником, учебная деятельность в старших классах должна приобрести новую направленность и новое содержание, ориентированное на будущее. Речь может идти об избирательном отношении к некоторым учебным предметам, связанным с планируемой профессиональной деятельностью и необходимым для поступления в вуз (например, химия и биология для будущих медиков), о посещении подготовительных курсов, о включении в реальную трудовую деятельность в пробных формах (помощь воспитательнице в детском саду, автомеханику во время ремонтных работ автомобиля и т.п.). В других случаях юноши и девушки еще более приближаются к производственной сфере: продолжают образование в ПТУ, техникумах, колледжах, технических лицеях или начинают собственную трудовую жизнь, совмещая работу с учением в вечерних школах. По мнению Д.И. Фельдштейна, в юношеском возрасте характер развития определяют труд и учение как основные виды деятельности. Другие психологи говорят о профессиональном самоопределении как ведущей деятельности в ранней юности. И.В. Дубровина уточняет, что к моменту окончания школы о самом самоопределении говорить рано, ибо это только намерения, планы на будущее, не реализованные еще в действительности. В старших классах формируется психологическая готовность к самоопределению. Готовность к самоопределению означает не завершенные в своем формировании психологические структуры и качества, а определенную зрелость личности, т.е. сформированность психологических образований и механизмов, обеспечивающих возможность роста личности сейчас и в будущем. Содержание психологической готовности к самоопределению [18]:

- сформированность на высоком уровне психологических структур: теоретического мышления, основ научного и гражданского мировоззрения, самосознания и развитой рефлексии;

развитость потребностей, обеспечивающих содержательную наполненность личности (потребность занять внутреннюю позицию взрослого человека — члена общества, потребность в общении, потребность в труде, нравственные установки, ценностные ориентации, временные перспективы);

- становление предпосылок индивидуальности как результат развития и осознания своих способностей и интересов, критического отношения к ним.

Большинство исследователей рассматривают профессиональное самоопределение как процесс, развернутый во времени. Профессиональное самоопределение \* это многомерный и многоступенчатый процесс, в котором происходит выделение задач общества и формирование индивидуального стиля жизни, частью которой является профессиональная деятельность. В процессе профессионального самоопределения устанавливается баланс личных предпочтений и склонностей и существующей системы разделения труда. Профессиональное самоопределение нельзя рассматривать как некоторый «стоп-кадр» процесса развития. Сделанный профессиональный выбор не сужает возможности: приобретаемый на избранном пути опыт изменяет картину дальнейших возможностей выбора человека и направление его дальнейшего развития, открывает для него новый, ранее недоступный мир. В раннем юношеском возрасте профессиональное самоопределение составляет важный момент личностного самоопределения, но не исчерпывает его. Видение себя будущим профессионалом является показателем связи молодого человека с обществом, вхождения в общество. Выбор профессии фактически означает проецирование в будущее определенной социальной позиции. В современном понимании профессиональное самоопределение



рассматривается не только как конкретный выбор профессии, но как непрерывный процесс поиска смысла в выбираемой, осваиваемой и выполняемой профессиональной деятельности. При таком понимании профессиональное самоопределение — это процесс чередующихся выборов, каждый из которых рассматривается как важное жизненное событие, определяющее дальнейшие шаги на пути профессионального развития личности. Уже на предыдущих возрастных ступенях складываются представления о ряде профессий. Информированность о профессии, учет позиции близких людей, личные склонности и способности оказывают влияние на профессиональное самоопределение молодых людей. Чем старше юноша, тем настоятельнее необходимость выбора. Решение о выборе профессии принимается в течение нескольких лет, проходя ряд стадий. На стадии фантастического выбора (до 11 лет) ребенок, размышляя о будущем, еще не умеет связывать цели и средства. Первичный выбор, совершаемый на этой стадии, производится в условиях малодифференцированного представления о профессиях, при отсутствии выраженных интересов и склонностей. По мере интеллектуального развития подросток или юноша все больше интересуется условиями реальности, но еще не уверен в своих способностях — стадия пробного выбора (до 16—19 лет). Постепенно фокус его внимания сдвигается с субъективных факторов к реальным обстоятельствам. Из множества вариантов постепенно выделяются несколько наиболее реальных и приемлемых вариантов, между которыми и предстоит выбирать. Стадия реалистического выбора (после 19 лет) включает обсуждение вопроса с осведомленными лицами, осознание возможности конфликта между способностями, ценностями и объективными условиями реального мира. Опыт изучения проблемы профессионального самоопределения обобщен Н.С. Пряжниковым. В разработанной им содержательно-процессуальной модели профессионального самоопределения центром признается ценностно-нравственный аспект, развитие самосознания (развитая рефлексия, самопознание) и потребность в профессиональной

компетентности. Основу профессионального самоопределения составляют следующие психологические факторы [21]:

- осознание ценности общественно полезного труда,
- общая ориентировка в социально-экономической ситуации в стране,
- осознание необходимости общей и профессиональной подготовки для полноценного самоопределения и самореализации,
- общая ориентировка в мире профессионального труда,
- выделение дальней профессиональной цели (мечты),
- согласование мечты с другими важными жизненными целями (семейными, личностными, досуговыми),
- знание о выбираемых целях,
- знание о внутренних препятствиях, осложняющих достижение избранной цели, и др.

Одной из особенностей самоопределения современных подростков является ориентация на престижность профессий, на элитность, на «самое лучшее» в том смысле, как это субъективно понимается ими самими. Подростки и молодежь часто бывают захвачены идеей быстрой карьеры, блистательного и стремительного успеха, богатства. Пряжников говорит об опасности изощренной манипуляции, основанной на «лучших» конформистских традициях, когда с помощью искусных средств массовой информации и так называемого общественного мнения формируется основа для профессионального и личностного выбора конкретного человека, что подрывает самую суть самоопределения. Помощь молодому человеку со стороны общества и взрослых необходима, но в виде «разумной и неманипулятивной корректировки профессионального выбора, основанной не на выдаче готовых рекомендаций, а на постепенном формировании у самоопределяющегося подростка самой способности осознанно и самостоятельно планировать профессиональные и жизненные перспективы и при необходимости своевременно корректировать их» [14].

## 1.2 Психологические особенности юношей 13-14 лет

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

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

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

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

Виды взрослости (Драгунова):

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

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

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

***Подростковый период можно разделить на 3 этапа:***

1. Младший подростковый возраст (10-12 лет)
2. Подростковый возраст (13-15 лет)
3. Юношеский возраст (16-18 лет)

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

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

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

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

Одно из новообразований подросткового возраста — чувство взрослости. Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни. С внешней стороны у подростка ничего не меняется: учится в той же школе (если, конечно, родители вдруг не перевели в другую), живет в той же семье. Все так же в семье к ребенку

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

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

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

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

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

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

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

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

В этом возрасте, как отмечает А. И. Высоцкий, происходит коренная перестройка структуры волевой активности. В отличие от школьников младших классов подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). В то же время волевая сфера подростков весьма противоречива. Это связано с тем, что при значительно возросшей общей активности подростка механизмы его волевой активности еще недостаточно сформированы. Внешние же стимуляторы (воспитательные воздействия и пр.) в силу критичности подростков, их стремления к независимости воспринимаются иначе, чем в младшем школьном возрасте, и поэтому не всегда вызывают соответствующую волевую активность. Снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства, отчасти это связано с тем, что вследствие утверждения своего «Я», права на собственное мнение, на свою точку зрения советы взрослых воспринимаются критически. Настойчивость проявляется только в интересной работе [7, с. 9].

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

Возрастает смелость (которая в этот период вообще достигает наибольшего проявления). Под влиянием патриотических чувств подростки могут совершить даже героический поступок, что неоднократно наблюдалось во время Великой Отечественной войны.

В то же время, как показали В.И. Камышова и И.К. Петров, подростки 12-14 лет переоценивают уровень развития у себя волевых качеств, особенно терпеливости и энергичности (по В.К. Калину). У школьников 12 лет наблюдается дисгармония в развитии основных волевых качеств, но уже в 13 лет появляется некоторая гармония. Пятнадцатилетние подростки в целом адекватно оценивают развитие у себя основных волевых качеств, но уже в 13 лет появляется некоторая гармония. Пятнадцатилетние подростки в целом адекватно оценивают развитие у себя основных волевых качеств самооценка и оценка со стороны группы совпадают. Но эти подростки склонны к переоценке настойчивости, самостоятельности, целеустремленности [13, с. 213].

### **1.3. Проявление волевых способностей юношей 13-14 лет в физкультурной деятельности**

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

- слабое физическое развитие подростков;
- отсутствие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями;



- отсутствие у юношей физической и психологической выносливости;
- отсутствие культа здорового образа жизни.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что у части выпускников средних школ оказываются слабо сформированными такие важные личностные качества, как инициативность, выдержка, самостоятельность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм. [3, с. 105].

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

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

Физические упражнения на организм подростка оказывают:

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

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

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

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

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

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

Надо развивать не абстрактную волю и даже не абстрактную «силу воли», а конкретные компоненты воли и конкретные проявления «силы воли» (волевые качества), причем специфичными для них методами. Непонимание этого приводит, например, к таким весьма странным рекомендациям: «осознание поставленной цели может закаливать проявления «силы воли» (волевые качества), причем специфичными для них методами. Непонимание этого приводит, например, к таким весьма странным рекомендациям: «осознание поставленной цели может закалить волю» или «тренировать волю надо, прежде всего преодолевая свои недостатки (лень, неаккуратность, дурные привычки и т.п.)» [9, с. 120].

Сначала, значит, устраним недостатки, а потом примемся за развитие положительных качеств. А вот еще одна рекомендация того же автора: «Для воспитания воли нужна постоянная, систематическая работа над собой, которую нужно начинать как можно раньше» [9, с. 125].

Волевые свойства личности формируются в процессе деятельности. Поэтому для развития «силы воли» (волевых качеств) чаще всего

предлагается путь, который считается наиболее простым и логичным: если «сила воли» проявляется в преодолении препятствий и трудностей, то и путь ее развития идет через создание ситуаций, требующих такого преодоления.

Имеется определенная последовательность в выработке волевых качеств личности у подростка.

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

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

Воспитательная работа является необходимым условием развития волевой сферы человека.

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

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

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

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

Формирование морального компонента воли помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации, независимо от ее специфики. Он не только

стимулирует силу воли, но и определяет смысл ее проявления. Задача воспитания состоит в том, чтобы придать волевым усилиям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И.М. Сеченова, совершить нравственный подвиг.

Тогда и сами преодолеваемые человеком трудности получают другой эмоциональный оттенок: человек начинает испытывать «приятную усталость», «упоение опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, т.е. отражают два, казалось бы, противоположных переживания. При этом необходимо формировать волевые умения: приемы самоубеждения, самоободрения, самоприказа [4].

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

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

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

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

Вместе с тем работ посвященных формированию у школьников морально-волевых качеств в спорте сравнительно мало (С.А. Алексеев, Н.М. Богатырев, Ю.И. Зотов, В.Н. Казанцев, Ю.П. Мальцев, А.И. Михеев, В.П. Шевченко и др.). На экспериментальном материале вскрывается связь между нравственными качествами воспитанников и уровнем их самостоятельности (Н.М. Богатырев), отношением к нравственным знаниям (Ю.И. Зотов), содержанием нравственных идеалов.

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

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

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

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

Одним из условий повышения эффективности формирования у подростков морально-волевых качеств при занятиях спортом является

взаимодействие субъектов деятельности, входящих в состав педагогической системы «ученик - педагог (тренер) - детский спортивный коллектив».

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

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

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

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

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

Преодоление трудностей и препятствий совершается для достижения определенных целей. Чем значительнее цель, чем выше уровень волевых мотивов, тем большие трудности способен преодолеть человек. Важно, чтобы подросток среди повседневных дел никогда не утрачивал дальней перспективы, не терял из виду конечных целей деятельности. Поэтому необходимым условием воспитания воли является формирование высших мотивов деятельности моральных принципов и убеждений, основывающихся на нравственном мировоззрении. Особо важное значение приобретает в этой связи воспитание общественных потребностей, сознательности и чувства долга.

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

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

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

деятельность, он не торопясь выполняет намеченное, поведение его характеризуется собранностью и целеустремленностью. [19, с. 23].

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

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

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

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

1. Наметить при выполнении физических упражнений систему препятствий и трудностей, преодоление которых требует проявления запланированного волевого умения. Имеется в виду: длительная физическая



нагрузка и борьба с утомлением; риск и опасность, ограниченность времени на принятие и выполнение решений; повышенная ответственность за исполнение двигательных действий; необходимость действовать по личному почину.

2. Предусмотреть благоприятные условия для выполнения физических упражнений, которые стимулировали бы активность по преодолению препятствий и трудностей. Таковыми могут быть, например, занятия на красивой местности, помощь и страховка, соревновательный или игровой метод тренировки.

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

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

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

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

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

В 13-15 лет у учащихся заканчивается формирование познавательной сферы. У ребят повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. В силу высокого уровня развития мыслительных процессов у старшеклассников ярко выражено стремление к самосовершенствованию и самопознанию, сознательному обучению и тренировке. В этом возрасте проявляется достаточно высокая волевая активность, проявляется настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути усиления тренировочной направленности уроков.

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

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

В процессе учебной деятельности пытаться формировать у учащихся положительное отношение к предстоящим трудностям, связанным со

вступлением во взрослую жизнь. Проводить сюжетно-ролевые уроки, в которых учащийся проигрывает ситуации, встречающиеся во взрослой жизни. Такие уроки обогащают личностный опыт школьников, позволяют моделировать поведение в различных ситуациях. [3, с. 32].

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

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

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

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

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

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

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

- самоутверждение (за счет здорового образа жизни);

- оптимизация жизненной установки;

- расширение межличностных связей.

Применение комплекса физических упражнений решает следующие задачи:

- сохранение и укрепление физического здоровья школьников;

- развитие потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спецификой северного региона;
- формирование у подростков необходимых личностных качеств, самооценки, выдержки, уверенности, самообладания;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, дальнейшему развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции, так необходимых в специфических региональных условиях;
- развитие личностного представления о ценности здорового образа жизни, престижности высокого уровня здоровья как условие совершенствования эмоционально-волевой сферы учащихся.

Созревая психологически, ребята начинают осознавать огромную значимость посильных физических упражнений. «Внутренний настрой» движет ребятами в совершенствовании многих физических, волевых и умственных качеств. [5, с. 19].

#### **1.4 Средства и методы развития волевых качеств**

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически связан с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием качеств, интеллектуальной подготовкой спортсменов.

В процессе воспитания волевых качеств у спортсменов решающими факторами являются нацеленность на высшие достижения, постоянное повышение тренировочных требований, ориентация на преодоление растущих трудностей [11].

В. Кеплер и В. Платонов считают, что практической основой методики волевой подготовки являются:

а) регулярная и обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок.

Это требование связано с воспитанием у спортсмена привычек к систематическим усилиям и настойчивости во время их преодоления, умение довершать дело до конца, достигать поставленной цели.

Успех этого дела возможен лишь тогда, когда спортсмен четко осознал задачи спортивной подготовки, понимает, что достижение спортивных результатов невозможно без преодоления возрастающих трудностей, верит в тренера и в выбранную им методику подготовки.

б) систематическое введение дополнительных трудностей.

При этом используются различные средства ввода дополнительных задач, проведения тренировочных занятий в осложненных условиях, увеличение степени риска введения возбуждающих сенсорно эмоциональных факторов, осложнения соревновательных воздействий и другое.

в) использования самих соревнований и соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

Повышению эффективности использования соревновательного метода; способствуют следующие методические приемы:

соревнования с установкой на количество выполнения задания,

соревнования с установкой на качество выполнения задания,

соревнования в осложненных или не привычных условиях их прохождения.

Последовательное усиление саморегуляции на основе самопознания, осознание сути своей спортивной деятельности.

Сюда входят следующие компоненты:

неотступное соблюдение определенного режима жизни;

саморегуляция эмоций, психического и физического состояния методом аутогенной тренировки и других видов методов и приемов;

постоянный самоконтроль. (Пономарева В.В., 2009)

Положительные волевые качества необходимы спортсмену, развиваются в процессе тренировок и участия в соревнованиях.

Воспитание воли зависит от личных усилий, его морального и психологического состояния, физической и технико-тактической подготовленности.

Волевая подготовка, как один из постоянных факторов повышения спортивного мастерства, должна представлять собой целенаправленный процесс воздействия на сознание, чувства и поступки спортсмена для формирования у него волевых качеств как постоянных черт характера, необходимых для победы во время напряженной спортивной борьбы. Тренер должен воспитывать у спортсменов постоянные и устойчивые волевые качества, которые бы характеризовали их поведение в любых сложных условиях.

Основные волевые качества в спорте: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание [15].

*Целеустремленность* выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения.

*Настойчивость и упорство* означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствий на пути к достижению цели.

*Инициатива и самостоятельность* предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям.

*Решительность и смелость* есть выражение активности юного спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях юный спортсмен может идти и на опр риск.

*Выдержка и самообладание* означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т. е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержаться и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Воспитание волевых качеств у юных спортсменов требует прежде всего постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, юные спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством развития волевых качеств детей и подростков, занимающихся спортом, является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

Развивать волевые качества у юных спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей.

При воспитании волевых качеств у спортсменов необходимо прежде всего учитывать особенности избранного вида спорта.

*методических приемов:* использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, снарядов, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; проведение занятий в присутствии судей, гостей, зрителей; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т. д.[32].

## **2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Методы исследования**

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие методы:

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

Исследование проводилось при помощи таких методик, как:

1. Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.
2. Методика «Социальная смелость». Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор Н).
3. Тест «Самооценка силы воли». Методика описана Н. Н. Обозовым (1976).

#### **Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.**

*Данная методика представляет собой анкету, содержащую 22 вопроса. (Приложение 1) Отвечая на них, подросток имеет выбор из 5*



ответов, каждый из которых оценивается по пятибалльной системе. Вопросы непосредственно касаются оценки подростком своих действий в разных ситуациях. Оценка теста: шкала импульсивность – вопросы 1–12; а-5 баллов, б-4, в-3, г-2, д-1.; шкала волевой регуляции – вопросы 13–22; а-5 баллов, б-4, в-3, г-2, д-1.

Методика подтверждает положение о том, что у юношей и девушек в возрасте 13-14 лет уже сформирована такая важная сторона личности как способность контролировать и управлять своими эмоциями и чувствами. Они в состоянии дать оценку своим поступкам, хотя нередко затрудняются объяснить мотивы, побудившие их совершать подобное.

Чем больше набранная сумма баллов, тем больше выражено исследуемое качество.

#### **Методика «Социальная смелость»**

Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор Н). Данная методика представляет собой тест опросника, содержащий 13 вопросов (Приложение 2).

Обработка данных опроса: за ответы «а» и «в» начисляется по 2 балла, за ответ «б» – 1 балл. Учитываются ответы «да» по пунктам 1,2,4, б, 8,10, 12,13 и ответы «нет» по пунктам 7, 9, 11. Высчитывается общая сумма баллов.

Чем больше набранная сумма баллов, тем больше выражена социальная смелость.

#### **Тест «Самооценка силы воли»**

**Данная методика представляет собой тест опросника, содержащий 15 вопросов (Приложение 3).**

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

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

*Педагогический эксперимент.* В соответствии с целью и гипотезой исследования, связанной с повышением уровня развития волевых качеств у юношей 13-14 лет на уроках физической культуры, были проведены тесты до и после введения методики. В педагогический эксперимент входила реализация методики по развитию волевых качеств юношей 13-14 лет.

*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 Стьюдента.

## **2.2. Организация исследования**

Для исследования волевых качеств были взяты учащиеся 7-8 класса МОУ Гимназия Универс № 1 в количестве 20 человек.

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

Исследовательская работа проводилась на базе Универс №1 г. Красноярск. В работе принимали участие юноши 13-14 лет (по 10 человек в каждой группе).

Первая – экспериментальная группа, занимавшаяся **по разработанной нами методике.**

Контрольная группа занималась по программе общеобразовательной школе, экспериментальная группа занимались по разработанной методике, в которой вариативная часть составляла 25%.

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

При сравнении средних значений результатов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента в тестах мы определили, что результаты не имеют достоверных отличий.

Таблица 1 – Сравнение показателей развития волевых качеств до и после эксперимента контрольной и экспериментальной групп (n = 10)

Название методики	Группа	После эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )	Р табл.	Р факт.		
Волевая регуляция подростка	К	21,7± 0,8	2,22	>1,70		
	Э	20,7± 0,9				
Методика «Социальная смелость»	К	10,0± 0,8		2,22	>1,03	
	Э	10,8± 0,9				
Тест «Самооценка силы воли».	К	11,8± 0,6			2,22	>1,52
	Э	12,0± 0,7				

## **Этапы исследования**

I этап (сентябрь - октябрь 2016 год) — анализ научно-методической литературы по теме исследования.

II этап (ноябрь – декабрь 2016 год) — определение уровня развития волевых качеств и разработка экспериментальной методики.

III этап (январь – апрель 2017 год) — проведение педагогического эксперимента. Написание дипломной работы.

### **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ**

#### **3.1 Методика экспериментального исследования**

Физические упражнения направленные на развитие координационных способностей не только совершенствуют физическую подготовку учащихся, но и воспитывают эмоционально-волевую сферу. Поэтому сочетание физических нагрузок направленных волевым компонентом - необходимое условие развития волевых качеств.

Воля - это и сознательное управление своими действиями, и волевое усилие, и специфические его проявления (волевые качества).

Надо развивать не абстрактную волю и даже не абстрактную «силу воли», а конкретные компоненты воли и конкретные проявления «силы воли» (волевые качества).

Исходя из выше сказанного, мы составили комплексы упражнений, которые на наш взгляд, будут способствовать развитию волевых качеств, т.к. совершенствование функций вестибулярного анализатора связано с повышенными трудностями при выполнении физических упражнений.

Вестибулярный анализатор реагирует на ускорение при падениях и наклонах, на прямолинейное ускорение и угловое ускорение (вращение). В этом случае тренировка вестибулярного анализатора девушек должна быть направлена на функциональное совершенствование полукружных каналов, то есть на повышение устойчивости вестибулярного анализатора занимающихся к воздействию различных (по величине и направленности) угловых ускорений.

Первый комплекс был направлен на тренировку полукружных каналов, воспринимающих угловое ускорение (таблица 2).

Следующий комплекс упражнений, составленный нами, на наш взгляд, оказывает воздействие на отолитовый орган, который воспринимает прямолинейные ускорения (таблица 3).

Третий комплекс упражнений, который мы составили, совершенствует навыки сохранения равновесия (таблица 4).

Тренировка вестибулярного аппарата сопровождается не только положительным, но и в ряде случаев отрицательными результатами. У девушек со слабой нервной системой произошло некоторое понижение вестибуляторной устойчивости; у испытуемых со средней силой нервной системы уровень вестибуляторной устойчивости примерно остался на том же уровне. Для «слабых» нагрузка была избыточной, это и привело к понижению вестибуляторной устойчивости. Для «средних» – выбранный вариант нагрузки был оптимальным, следовательно, произошло повышение вестибулярной устойчивости. Для «сильных» нагрузка была недостаточной, и поэтому практически не наблюдалось сдвигов в лучшую сторону. В процессе тренировок нами также применялись различные подвижные игры.

Таблица 2 – Комплекс упражнений, оказывающих преимущественное воздействие на систему полукружных каналов, воспринимающих угловое ускорение

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Прыжки на месте с поворотом на 90*, 180*	10–12 раз	Направо налево
2	Повороты и наклоны туловища в различные направления	10–12 раз	Темп средний
3	Быстрые повороты туловища в наклоне вперёд	10–12 раз	Темп быстрый
4	Кувырки вперёд, назад	6–8 кувырков	Разная скорость вращений

Таблица 3 – Комплекс упражнений, оказывающий воздействие на отолитовый орган, воспринимающий прямолинейные ускорения

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Ходьба и бег с внезапными остановками, с последующей переменной положения тела и изменением направлений движений	2–5 минут	Оценивать качество выполнения
2	Прыжки на двух и одной, на месте и с продвижением в остановку	12–16 раз	С различным положением головы
3	Ходьба по прямой линии	25–30 м.	С различным положением рук и головы
4	Подвижные игры и эстафеты с включением разнообразных двигательных сочетаний (в п. 1–3)	7–10 минут	Применять в различных частях урока

Таблица 4 – Комплекс упражнений направленных на сохранение равновесия

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Стойка на носках с открытыми и закрытыми глазами	30 с. и больше	С различными положениями рук и головы
2	Прыжки с двух на одну с последующим удержанием равновесия	3–4 прыжка за 15 с.	Равновесие с выключением зрения
3	Равновесие на одной, со сменой положения свободной ноги	30 с. и больше	С выключением зрения
4	Наклоны вперёд, назад, в стойке на носках с различным положением рук и головы	6–8 раз	С разной амплитудой и в разном темпе
5	Различные равновесия после 5 кувырков вперёд, назад	5–8 раз	В разном темпе
6	Различные равновесия после 10 поворотов переступанием	5–8 раз	В разном темпе

Разработанные нами комплексы упражнений применялись по следующей методике. В недельном цикле тренировочных занятий предусматривалось проведение трёх занятий. В течение первых трёх недель на первом занятии, то есть по понедельникам, нами применялся первый комплекс упражнений, на втором занятии – второй комплекс, а на третьем – третий комплекс упражнений. Затем в течение последующих каждых двух недель мы применяли поочередно первый и второй; первый и третий

комплексы. За две недели до контрольного среза мы применяли второй и третий комплексы упражнений. Проведя контрольный срез и определив уровень координационных способностей, мы выяснили, что вестибулярная подготовленность повысилась незначительно. Далее мы решили применять интегральный комплекс, то есть сочетание упражнений из первого, второго и третьего комплексов (таблица 5).

Таблица 5 – Интегральный комплекс для развития вестибулярной подготовленности

№ комплекса	Части урока		
	Подготовительная	Основная	Заключительная
Первый	3	1, 4	2
Второй	1	2	4
Третий	1, 3	5, 6	4

Примечание: смотрите таблицы 3–5

Этот комплекс применялся на протяжении 4-х месяцев. За девушками велось постоянное наблюдение за качеством, дозировкой выполнения комплекса, а также за субъективными показателями состояния занимающихся – побледнение, потоотделение, головокружение и другие. В марте и апреле применялся этот же комплекс, но с увеличенной нагрузкой. В первом комплексе – упражнения 1 и 3 по 15–20 раз; упражнение 4 – 10–12 кувырков. Во втором комплексе упражнение 1 – 4–7 минут; упражнение 2 – 20–24 раза; упражнение 4 – 10–12 минут. В третьем комплексе дозировка увеличилась: в упражнении 1 и 3 – одна минута и более; в упражнении 4–6 по 10–12 раз.

В процессе исследования уровня развития вестибулярной устойчивости у девушек при выполнении различных способов удержания равновесия отмечается незначительное время удержания равновесия. Часть испытуемых принимали исходное положение и через непродолжительное время теряли



его. При раздражении вестибулярного аппарата наблюдалось резкое нарушение равновесия тела.

Наблюдения во время занятий позволили проследить за особенностями выполнения комплексов вестибулярной подготовки. После разминки обнаруживался двоякий эффект: повышение, либо понижение длительности сохранения равновесия. В случае, когда физическая нагрузка оказывалась значительной, как правило, наблюдалось снижение длительности сохранения равновесия.

Оптимальные варианты разминки, т.е. количество выполненных подходов, было обычным, не более 2–3. Это зависит от прироста длительности сохранения равновесия. Прирост времени длительности сохранения равновесия от подхода к подходу изменялись. Наши наблюдения, показали, что в подготовительной и заключительной частях занятия наблюдалось нестабильное сохранение равновесия. Например, были случаи, когда в начале тренировки при выполнении равновесия после 5 кувырков девушки удерживали равновесие в интервале от 5 до 10 секунд. В конце тренировки время удержания равновесия снижалось до трёх секунд.

Тренировка вестибулярного анализатора, проводимая при одинаковой для всех занимающихся нагрузке, оказало резкое влияние на организм. Вращательные нагрузки вызывали нарушение ранее усвоенного характера движений выполняемых в заданном ритме, при этом значительному изменению подвергаются двигательные действия, совершаемые с наибольшей и средней амплитудой.

При выполнении одного упражнения вращательного характера, уровень устойчивости вестибулярного анализатора не имеет значения. Значение устойчивости вестибулярных реакций возрастает при увеличении силы и длительности воздействия вестибулярных раздражений. При вестибулярном раздражении у юношей возникают определённые вегетативные и соматические реакции. Эти реакции выразились в нарушении функций равновесия, потере ориентировки в пространстве, увеличения

колебания общего центра тяжести. Раздражение вестибулярного анализатора приводит к изменению внешнего дыхания, покраснению или побледнению кожных покровов, в некоторых случаях появляется тошнота и головокружения.

Предлагаемая нами методика вестибулярной подготовки учитывала ответную реакцию организма занимающихся на вестибулярные раздражения при выполнении рекомендуемых трёх и интервального комплексов. С этим и связано изменение дозировки упражнений в интегральном комплексе в конце учебного года.

Таблица 6 – Распределение учебного времени при трехразовых занятиях в неделю юношей 13–14 лет.

Группа	Кол-во человек	Разделы и авторы программ			Количество часов
		Количество уроков в неделю			
		1 урок	2 урок	3 урок	
Контрольная группа (КГ)	10	Общепринятая программа (легкая атлетика, спортивные игры)			102
Экспериментальная группа (ЭГ)	10	Общепринятая программа (легкая атлетика, спортивные игры)	упражнения направленные на развитие координационных способностей		68 часов по общепринятой программе 34 часа развитие координационных способностей

### 3.2. Результаты проведения эксперимента

Сравнение исходных и конечных показателей развития волевых качеств после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах показало, что результаты достоверно выше в экспериментальной группе ( $P < 0.05$ ),

Таблица 1 – Сравнение показателей развития волевых качеств до и после эксперимента контрольной и экспериментальной групп ( $n = 10$ )

Название методики	Группа	После эксперимента ( $X \pm m$ )	P табл.	P факт.		
Волевая регуляция подростка	К	23,7± 0,7	2,22	6,70		
	Э	30,7± 0,8				
Методика «Социальная смелость»	К	11,0± 0,8		2,22	5,03	
	Э	15,8± 1,0				
Тест «Самооценка силы воли».	К	12,8± 0,7			2,22	3,85
	Э	18,3± 0,8				

## ВЫВОДЫ

1. Волевые качества личности формируются в процессе всей жизнедеятельности человека, в том числе и в учебной деятельности. В свою же очередь волевые качества школьников оказывают влияние на их учебную деятельность и успеваемость.

2. В результате проведенного исследования нами определены педагогические условия формирования волевых качеств личности юношей при занятиях физической культурой; Физическая культура и спорт являются эффективными средствами воспитания физически и духовно здорового молодого поколения. Физическая культура способствует формированию волевых качеств детей школьного возраста. Занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют формированию морально-волевых и гражданских качеств личности.

3. Экспериментально доказана эффективность разработанных средств и методов развития волевых качеств личности обучающихся при занятиях физической культурой в школе. Сравнение исходных и конечных показателей развития волевых качеств до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах показало, что результаты достоверно выше в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной ( $P < 0,05$ ).

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г.Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
3. Васильков А.А. Теория и методика спорта / А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 192 с.
4. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
5. Гогунув, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших. педагогических учебных заведений / Н.Е. Гогунув. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
6. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для вузов / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2007. – 294 с.
7. Гордон, С.М. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов спорта и единоборств) / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2003. №2. С. 34-41.
8. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
9. Евсеев Ю.Н. Физическая культура / Ю.Н. Евсеев. - Ростов-на-Дону:
- 10.Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. - М.: Питер, 2007. - 512 с.
- 11.Еркомашвили, И.В. Основы теории физической культуры // курс лекций. – 2009. - Екатеринбург. – С. 15-30

12. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведен. физ. культуры / Ю.А. Ермолаев. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 443 с.
13. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие. – М.: Академия, 2002.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
15. Ильин Е.П. Психология воли.-СПб., 2000.- с.114-254.
16. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры / Е.П. Ильин. - СПб.: изд-во РГПУ им. А.П. Герцена, 2000. - 486 с.
17. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
18. Кедровский Б.Г. Взаимоотношения тренеров с юными спортсменами / Б.Г. Кедровский // Физическое воспитание студентов. -2013. -№ 4. -С. 31-34.
19. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 304 с.
20. Кокорева В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Кокорева. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 210 с.
21. Коренберг В. Б. Спортивная метрология: Учебное пособие для высших учебных заведений. - М: Советский спорт, 2004.
22. Крюкова В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Крюкова. - М.: Мир, 2003. - 142 с.
23. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2003. - 184 с.
24. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин . - Москва : Советский спорт, 2010. 464 с.
25. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

- 26.Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. - М.: «Физическая культура», 2009. - 496 с.
- 27.Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
- 28.Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
- 29.Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: Монография. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005. – 208 с.
30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. 4-е издание. М.: Омега-Л, 2006. - 316 с.
- 31.Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. - Оренбург: ОГУ, 2002. 114 с.
- 32.Мельников, В. М. Введение в экспериментальную психологию личности / В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский. - М.: Просвещение, 2006. - 320 с.
- 33.Начинская С. В. Спортивная метрология: Учебное пособие для высших учебных заведений. - М: Академия, 2005.
- 34.Немов, Р. С. Общая психология. Том 3. Психология личности / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2012. - 752 с.
35. Общая психология и психология личности / Под редакцией А.А. Реана. - М.: АСТ, АСТ Москва, Прайм-Еврознак, 2011. - 640 с.
- 36.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать М.: Астрель: АСТ, 2004. 863с.
- 37.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев: Олимпийская литература, 2004.
- 38.Пономарёв, В. В. Физическая культура. Физическая подготовка студентов: учебное пособие к самостоятельному изучению дисциплины «Физическая

- культура» для студентов всех специальностей очной формы обучения/ В.В. Пономарёв, Т.А. Трифоненкова, Т.Н. Поборончук, А.А. Мельничук – Красноярск: СибГТУ, 2011. 96 с.
39. Попов, А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. – М.: Флита, 2000. – 152 с.
40. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проект, 2005. – 128 с.
41. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2013. 204 с. Тулинцев А.Е. Реализация принципа научности в современном физическом образовании / А.Е. Тулинцев//Наука и школа.- 2011. -№ 3. -С. 86-90.
42. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: учебное пособие / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. - М.: Советский спорт, 2002. - 250 с.
43. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176с
44. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашинорбоева.- Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2007. 229 с.
45. Хижняк С.В. Методы статистической обработки, часть 2.-Красноярск,2003.
46. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с
47. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.
48. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие / О.В. Хухлаева. - М.: «Академия», 2002. - 133 с.



- 49.Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. –М.: Советский спорт, 2006. – 164 с
- 50.Якушев П.В. Теория спорта .Курс лекций /В. П. Якушев. – Витебск: Изд-во УО "ВГУ им. П. М. Машерова", 2005. 129с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Приложение 1

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков

Текст опросника

1. Всегда быстро находишь ответ, когда тебя о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
  - а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда
2. У тебя часто меняется настроение.
  - а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда
3. Многие вещи тебя раздражают, выводят из себя.
  - а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда
4. Ты обидчив, но не злопамятен.
  - а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда
5. Когда кто-то на тебя кричит, он кричит в ответ.
  - а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда
6. Может нагрубить родителям, учителям.
  - а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда
7. Требуешь к себе внимания, не хочешь ждать.
  - а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда
8. Горячишься во время разговора, часто повышаешь голос.
  - а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда
9. Любишь организовывать и предводительствовать.
  - а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда
10. Похвала и порицание действуют на тебя сильнее, чем на других.
  - а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда
11. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:
  - а) отвечаете в еще более грубой форме

- б) отвечаете ему тем же,
- в) демонстративно оскорбляетесь,
- г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.
- д) не обращаете на это внимание,

12. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:

- а) злитесь на них.
- б) стараетесь уйти от них и держаться подальше,
- в) сами включаетесь в игру и начинаете подпрыгивать им, подшучивая над собой,
- г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.
- д) не обращаете никакого внимания

13. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние твои поступки оказывают на окружающих людей?

- а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

14. Ты не бросаешь работу на пол пути, несмотря на усталость

- а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

15. Тебя раздражает, когда на остановке приходится долго ждать транспорт, даже если ты не торопишься

- а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

16. Если требуют обстоятельства можешь долго заниматься неинтересным делом

- а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

17. Установив распорядок ты его соблюдаешь, даже если это неудобно

- а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

18. Ты всегда отстаиваешь свое мнение, если прав.

- а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

19. Даже если в работе не все получается, стараешься доводить ее до конца.

- а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

20. Участвуешь ли ты в разных соревнованиях

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

21. в споре тебе удается сохранить выдержку

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

22. Специально учишься владеть с собой

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

## Приложение 2

### Методика «Социальная смелость»

#### Текст опросника

1. При общении с людьми я:

а) с готовностью вступаю в разговор;

б) нечто среднее;

в) предпочитаю спокойно оставаться в стороне.

2. Я чувствую себя немного не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей

а) да,

б) нечто среднее,

в) нет

3. Я всегда рад оказаться среди людей, например в гостях, на танцах, на какой-либо коллективной встрече

а) да,

б) нечто среднее,

в) нет

4. Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту, опыту и положению

а) да,

б) нечто среднее,

в) нет

5. Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей

а) да,

б) нечто среднее,

в) нет

6. Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал

а) довольно часто,

б) иногда,

в) почти никогда

7. Когда я нахожусь в большой группе людей, то я предпочитаю молчать и предоставив слово другим

а) да,

б) нечто среднее,

в) нет

8. Мне легко вступить в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий

а) верно,

б) не уверен

в) неверно

9. Когда требуется немного дипломатии и умения убедить людей что-либо сделать, с обычно просят меня

а) верно

б) не уверен

в) неверно

10. Я считаю себя открытым общительным человеком

а) да,

б) нечто среднее,

в) нет

11. В общении я

а) свободно проявляю свои чувства,

б) нечто среднее

в) держу свои переживания «про себя»

12. Мне не очень нравится когда смотрят как я работаю

а) да б) нечто среднее, в) нет

13. Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты  
а) да, б) не уверен, в) нет

## Приложение 3

Тест «Самооценка силы воли»

Текст опросника

1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней
2. Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью
4. Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны
5. Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного как было запланировано вечером
6. Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания
7. Быстро ли Вы отвечаете на письма
8. Если у Вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубного кабинета, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения
9. Будете ли Вы принимать очень неприятное лекарство которое Вам рекомендовал врач
10. Сдержите ли Вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет немало хлопот, являетесь ли Вы человеком слова

11. Без колебаний ли Вы отправляетесь в поездку в незнакомый город если это необходимо
12. Строго ли Вы придерживаетесь распорядка дня времени пробуждения, приема пищи, занятия, уборки и прочих дел
13. Относите ли Вы неодобрительно к библиотечным задолжникам
14. Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить выполнение срочной работы. Так ли это?
15. Сможете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова противоположной стороны?