

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
“ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ”
(ФГБОУ ВО “ЮУрГГПУ”)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Развитие эмоционально-волевых качеств
обучающихся средствами физической культуры

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 “Педагогическое образование”
Магистерская программа: «Образование в области безопасности
жизнедеятельности и физической культуры»

Проверка на объем заимствований:
98 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
“ 3 ” _____ 2020 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
(д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:
студент ЗФ-314-212-2-1 группы
Небогатов Василий Николаевич

Научный руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент
Натарова Дарья Вячеславовна

Челябинск
2020

Содержание

Введение	3
Глава 1 Теоретическое обоснование развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры	8
1.1 Психолого-педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования.....	8
1.2 Методика развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры.....	19
1.3 Педагогические условия, обеспечивающие эффективность методики развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры.....	29
Выводы по первой главе.....	35
Глава 2 Экспериментальная работа по реализации методики развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры	37
2.1 Цель, задачи и организация экспериментальной работы по развитию эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры.....	38
2.2 Реализация методики развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры.....	52
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы.....	61
Выводы по второй главе.....	65
Заключение	66
Список использованных источников	69
Приложение	77

Введение

Проблема развития эмоционально-волевых качеств близка каждому человеку, в том числе она важную роль играет в жизни спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо воспитание воли, мужества, смелости и решительности. Развитие эмоционально-волевых качеств во многом зависит от того, как поставлена воспитательная работа в коллективе, поскольку именно в нем формируются такие чувства как дружба, коллективизм, товарищество, уважение к спортивным традициям команды, что является основой упомянутых качеств.

Проблема развития эмоционально-волевой сферы личности не нова, ей посвящены фундаментальные труды (Н.К. Аха, В.К. Вилюнаса, Л.С. Выготского, В.А. Иванникова, Е.П. Ильина, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, К.Э. Изарда). Авторы в своих работах теоретически обосновывают и экспериментально доказывают, что эмоциональная сфера личности неразрывно связана с волевой, поскольку эмоции обеспечивают общую мобилизацию всех систем организма, в то время как воля, проявляющаяся в развитии волевых свойств личности, степени волевого усилия и саморегуляции произвольной активности, обеспечивает избирательную мобилизацию психологических возможностей человека. Большая заслуга в разработке проблемы воли в психологии спорта принадлежит П.А. Рудику (1967), известному отечественному ученому в области психологии физического воспитания и спорта. Ученый определяет, главным требованием может быть развитие и анализирование спортивных проблем.

Развитие эмоционально-волевых качеств спортсмена во многом зависит и от работы тренера. Будь-то тренер по индивидуальному виду спорта или командному, выделение достаточного времени и технических возможностей для развития подобных качеств является обязательным этапом в подготовительном тренировочном процессе. Средства достижения необходимых эмоционально-волевых качеств и повышение эффективности

их применения в тренировочной и соревновательной практике, различны. Отличие одного средства от другого можно рассматривать в контексте определенного вида спорта.

Увеличение чувств является признаком победы или поражения, увеличивают ясность действий личности. В общем действии атлетов, физкультурное развитие в большей степени содействуют осуществлению ощущения качества собственных возможностей, увеличивают возможности выбранных направлений вследствие увеличения силовых и умственных черт, которые формируются на тренировках.

Тренер должен стремиться найти, приспособить и внедрить в свой тренировочный процесс такие упражнения, которые позволят развивать баскетболиста максимально эффективно с разнообразных сторон. Все тренера попадают в разные ситуации во время спортивного сезона, часто приходится корректировать программу тренировок в зависимости от предложенной тактики и стратегии соперников. Не хватает времени, в определенные периоды, чтобы тщательно отработать технические приемы и необходимые командные взаимодействия для достижения нужного результата в соревновании. Баскетболисты, уверенные в своих силах, в максимально короткие сроки адаптируются к сложившейся ситуации. Это значительно увеличивает командный игровой потенциал, повышает баскетбольный интеллект, как каждого отдельного баскетболиста, так и команды в целом. Игроки становятся проводниками тренерских идей, вследствие чего игра команды становится отражением тренерской квалификации.

Таким образом, проблема исследования заключается в поиске психолого-педагогических условий развития эмоционально-волевых качеств обучающихся физической культуры.

Цель исследования – выявить и модернизировать методику развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры.

Объект исследования – процесс развития физических качеств школьников общеобразовательных организаций.

Предмет исследования – методика развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры.

Гипотеза - развитие эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры будет эффективной, если:

- модернизирована методика развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры;
- определена совокупность методических приемов, средств во время занятий баскетболом;
- систематизированы физические упражнения, использованные на занятиях по физической культуре, с учетом индивидуальных особенностей развития каждого обучающегося;
- использован диагностический аппарат для оценивания тренировочного процесса на основе комплекса специальных упражнений.

Задачи исследования:

- 1) Изучить теоретический материал по данному эксперименту.
- 2) Выявить и модернизировать методику развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры.
- 3) Определить и апробировать комплекс педагогических условий развития эмоционально-волевых качеств у детей, занимающихся баскетболом.

Методологическую основу исследования составили: личностно-деятельностный подход (Л.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубенштейн, Б.Г. Ананьев), изучение эмоционально-волевой сферы личности (Н.К. Ах, В.К. Вилюнас, В.А. Иванников, Е.П. Ильин, К.Э. Изард и др.); проблемы воли в психологии спорта (П.А. Рудик и др.), развитие физических качеств у детей.

Методы исследования:

- теоретические: анализ философской, психолого-педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, наблюдение, диагностика, количественный и качественный анализ полученных данных.

База и этапы исследования: экспериментальная работа проводилась в три этапа с 2017 по 2019 годы на базе ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова». В исследовании приняли участие 20 респондентов возрастом 15 – 18 лет.

Первый этап: констатирующий – осуществлялось изучение и анализ литературы по проблеме исследования; определение объекта, предмета, цели исследования, формирование гипотезы исследования, выбор методов исследования.

Второй этап: формирующий – проведение диагностики спортсменов баскетболистов; разработка и внедрение в тренировочный процесс методики развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры.

Третий этап: контрольный – обобщение результатов исследования, формирование выводов, оформление результатов научно-исследовательской работы.

Перспективное развитие эксперимента:

- 1) Теоретико-методологической основой выступил личностно-деятельный подход, который обеспечил реализацию поставленной цели.
- 2) Теоретически обоснована и экспериментально доказана необходимость внедрения в тренировочный процесс модернизированной методики развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры.
- 3) Выявлены педагогические условия эффективной реализации методики развития эмоционально-волевых качеств.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в уточнении содержания понятия «эмоционально-волевые качества». Апробирование методики по развитию эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись посредством: публикаций материалов исследования в сборнике научных трудов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (2019); участием в научно-практических конференциях разного уровня.

Вопросы для рассмотрения:

- 1) Модернизированная методика развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры.
- 2) Педагогические условия реализации методики по развитию эмоционально-волевых качеств студентов, занимающихся баскетболом.
- 3) Подведение итогов исследования.

Магистерская работа содержит введение, две главы, включающих шесть параграфов, заключения, библиографического списка и приложения. Текст содержит 8 таблиц. Общее количество страниц с приложением 81.

Глава 1. Теоретическое обоснование развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры

1.1 Психолого-педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования

Физическая культура, как составляющая общего образа человека, может непосредственно влиять на формирование личности. Помимо укрепления здоровья, физического развития, совершенствования двигательных умений и навыков, занятия физическими упражнениями способствуют постижению эстетики двигательной активности, спортивной этики, формированию нравственности, совершенствованию психологической структуры личности.

Фактор физической культуры в определении личностных качеств увеличивается в совокупности с самой ее общественной значимостью, конечно человеческими функциями, возможностями формирования общего ряда качеств культурности человека. Большой эмоциональный тонус выполнения определенных физических упражнений, особенно в качестве эмоционально ярких соревнований, оказывает влияние на развитие возможности к сопереживанию, оказанию помощи при выполнении коллективных движений, общей ответственности для определения всеобщих целей (Марищук В.Л., Романенко Н.В., 1999) [47, 48, 49].

Одними из проявлений духовной сферы человека, которые тесно связаны с физкультурно-спортивной деятельностью являются эмоционально-волевые проявления.

Воля является важной составной частью мышления, которая определяется действием личности делать осознанные движения и решения, которые сопровождаются возникновением препятствий [67].

Как указывает К.К. Платонов (1972), наиболее существенным для понимания воли является целеустремленность, могущая принимать формы психического процесса, состояния и свойства личности [64, 66].

А.В. Запорожец (1967) характеризует моральные качества в проявлении личности делать что-то уверенно и осознанно. Выполнение внешних и внутренних трудностей он характеризует твердым признаком волевых действий. В труде «Развитие произвольных движений» он определяет, что влияние воли нельзя связывать с проблемой произвольных действий. Они хотя и имеют связь между собой, но характеризуются совершенно различным содержанием. Характер является как возможность двигаться, а также размытом наблюдении, определенной работе. Запорожец определяет движение в развитии воли и ее формировании с общественными факторами, с качеством воспитания человеческих свойств личности [25].

А.В. Веденов (1957) определяет развитие воли с формированием человеческих качеств. О воле он высказывается с точки зрения действий человека. «Волевая деятельность, - определяет он, - это деятельность, в образе которой всегда находится социальная необходимость» [7].

Касаясь теоретического определения воли, А.Ц. Пуни опирается на известное определение И.М. Сеченова (1953): «Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, - это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого, часто наперекор даже чувству самосохранения» (Поварницын А.П., 1976) [71, 73].

Волевым действием, с физиологической позиции, принято определять как чувство внутреннего напряжения, которое необходимо для сбалансирования процессов возбуждения и торможения. Конечно, такое сбалансирование делается возможностями второй сигнальной системы. В конкретном случае проявление характера осуществляет действие большого чувства, можно определить отсрочкой (скажем, во время увеличения физической нагрузки действие сберегающего процесса), в другом – нужно сделать содействие подобных работ (в четко проявляющихся ситуациях) [72].

Волевые действия в зависимости от уровня трудностей, которые необходимо преодолеть, делятся на несколько групп. К первой группе

относят волевые усилия при мышечных напряжениях, ко второй - при напряжении внимания, к третьей - волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости, к четвертой - с соблюдением режима и к пятой - с преодолением чувства страха [15].

Не обращая внимания на неодинаковую трактовку препятствий, многие ученые и преподаватели во время проведения работы по моральной тренировке ссылаются на систематизацию, где определяющим фактором является дробление препятствий на реальные и индивидуальные. Сущность такой систематизации определяется ни как какое-то проявление, доступность или комфортность, а как доступные условия единичного образования свойств осуществления подобных моментов, где наблюдается проявление характера [22].

Для представления психологической схемы волевого усилия, которое всегда является менее или более непредсказуемым определением воли, нужно хотя бы кратко определить его качество.

Проявление характера, проявляющееся собственно мотивированным и осознанным, содержит некоторые свойства: явление мотивации, реализации, условий и методов функционирования; требования выполнить такое действие; сила характера; действие конкретного желания. Определение этих частей неконкретное, так как волевое действие представляет из себя общее выпадение и явление или потерю какой-то одной части быстро воздействует на его прекращение.

Побуждение к выполнению волевого действия происходит при появлении конкретной потребности. Конечно для того чтобы необходимость стала возможной регулировать и направлять действия, она должна быть определенной, и в таком моменте выступит как мотив действия, которое направлено на выполнение конкретной цели. Цель в мировоззрении человека определяется в представлении последнего результата движения. Если она отсутствует, то движение лишается своего конкретного определения-целенаправленности и больше не будет волевым. Но определить волевое

движение можно лишь в таком моменте, если определена не только мотивы, но и цель, которые ее добиваются. Взаимосвязь цели и мотива характерно неопределенная. В таком моменте они определенно разделяются, в следующем выступают и совпадают как цель - мотив [62, 63].

Важным звеном в структуре волевого акта является решение осознанно действовать в определенном направлении. Принятие соответствующего решения не всегда является простым делом. В ряде случаев оно сопровождается борьбой мотивов, длительным обсуждением, сомнениями, колебаниями. Чем весомее противоборствующие мотивы, тем сложнее их борьба.

Анализ структуры и содержания волевого действия показывает, что оно находится в неразрывной связи с интеллектуальными процессами. Уже выбор цели, а тем более принятие решения, определение средств и способов достижения намеченных целей, связанное с обдумыванием различных вариантов, их взвешиванием, обсуждением, предъявляет большие требования к мышлению. (Поварицын А.П., 1976) [63].

Воля, является структурно сложной стороной личности, выявляется в волевых усилиях при помощи волевых качеств: дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность, самообладание и выдержку. Волевые характеристики, становясь определенными, проявляются в чертах характера, которые и характеризуют проявление человека к социуму и действиям.

Воля определенно зависима от темперамента (как черты личности), характеризующего движение ее выполнения в условиях социально-трудового действия.

Волевое усилие, определенно, имеет конкретную эмоциональную черту. Она связана и в определенной мере характеризуется эмоциональным влиянием человека к такой или другой цели. С отрицательными или положительными эмоциями, определено и значение действия, достижение конкретных итогов. Успешное определение действий связано с стеническими

эмоциями, конкретизирующими на преодоление еще большего количества трудностей. Плохие эмоциональные сотрясения и состояния в определенных случаях не способствуют выполнению конкретных действий (Поварницын А.П., 1976).

Эмоция это чувствование индивидом личного действия к определенным ситуациям жизни и еще своего ощущения, проявляющиеся в моменте столкновения с природой и собственное жизненное удовлетворение [50].

Эмоциональное развитие состоит из трех основных компонентов.

Первый из них, один для всех неопределенных состояний равновесия - это составная часть эмоционального возбуждения, которая определяет мобилизационные движения в организме человека.

Второй составная часть эмоции связана с тем, какое значение эмоциогенное состояние имеет для человека - негативное или позитивное. Это определяет качество чувства, положительное чувство является в том случае, когда ощущение является позитивным, отрицательное в том случае, когда негативное. Действие положительного эмоционального развития проявляется в побуждении движений, которые поддерживают контакт с положительным событием, негативного - в побуждении движений, которые направлены на удаление контакта с отрицательным событием (Изард К.Е., 1980) [29].

Третья составная часть эмоции определена со специфическими отличными особенностями состояния, которое имеет значение для человека, и определено может быть конкретизирован как качество (или содержание) эмоции. В зависимости от такой составной части эмоциональные возбуждения или вызванные эмоциями определенные образы поведения проявляют определенный характер.

От того, в каких моментах проявляется эмоция, ее представления будут отличаться.

Эмоция непосредственно внесет дезорганизацию в действия человека, определенно повлияет на мотивацию его поведения или будет регулировать его движения в зависимости от состояния. Определенно сложно сложить мнение о позитивном или негативном действии чувств в жизни индивида. Итоговое состояние зависит и от того и от другого.

В непростых моментах эмоции индивида имеют возможность проявляться в качестве аффектов, т.е. быстро и ярко, и в том числе не поддаваться действию мыслительного процесса, в том случае, когда не определены действия собственного контроля. Такие действия необходимо устранить, в том случае, когда индивид осознает и отдает себе отчет в сущности определения собственного ощущения (Изард К.Е., 1980).

Определение «воля» в психологии определяется как сложная мыслительная работа, которая делает инициативу человека и определяет делать действия в конкретном направлении.

В сравнении с разными мыслительными процессами, воля не определяется конкретному воздействию и качеству, что, конечно, не отвергает развития экспериментального, и в определенном случае научного познания воли индивида. Подобные разработки бурно развиваются с первых лет двадцатого столетия. В работах применяются определенные качественные идеи осуществления волевых проявлений и определены сравнительные мероприятия. Стоит сказать, что о возможности развиваться говорят не сразу, а неопределенно – по идеям, которые находятся в непосредственной связи с волевыми проявлениями индивида. Вследствие чего названия имеют неодинаковые – нравственно-волевые, морально-волевые, волевые. Это является причиной того, что в научной психологии в настоящий момент просто нет определенного названия воли. Имеются некоторые определенные описания, где можно найти ответ на вопрос «в чем это выражается?», а «не что из себя представляет?». Немов Р.С. в психологическом словаре-справочнике дает возможность увидеть таких

определений семь [55]. Рассмотрим все представленные, ведь эти определения непосредственно пригодятся в контексте данной работы.

1) Возможность проявления направленных движений личности.

2) Средство содержания собственного действия, происходящего с личностью, зависящего от собственного мировоззрения, определения направления и действий.

3) Личность может определять собственное развитие и придерживаться его в моментах, оказывающих влияние на возможность определения многочисленных проявлений действия.

4) Определяется как качественная форма влияния на действия личности. Характерное действие определяется свободным, когда личность этим руководствуется.

5) Личность может определять собственное направление в решении задач, в том числе собственные и окружающее давление в процессе реализации.

6) Определенное собственное ощущение умственного характера, влияющее на руководство некоторыми умственными процессами и действиями личности.

7) Различие в действиях личности от действий других индивидов. У индивидов отсутствует характер, руководствуются инстинктами природного влияния.

Вывод определений позволяет сделать прогноз, что исследователь связывает определение «воля» с мышлением, сознанием, потребностями, мотивами индивида; главной функцией воли определяет сознательную регуляцию действия в данных условиях. В итоге в некоторых случаях определяется характер во многих современных материалах. Например, можете убедиться, что характер это умственное действие личности собственными поступками, проявляющееся в навыках решать свои и окружающие препятствия во время действия определенных проявлений [54, 56].

В данном случае исследователи находят черты рационального действия в итоге сопоставления с некоторыми воздействиями, в решении чего характер не проявляется. К таким чертам можно определить:

- оказание собственных действий в решении ситуаций, решении требований, проявляющихся в процессе работы;
- действие, зависящее от мнений;
- определенные действия;
- качественное определение действий;
- собственное воздействие на действия личности [20].

Существование таких черт может быть востребованным в том случае, когда такое действие личности можно определить как характерное.

В отсутствии таких черт ситуации, определяется как проявление, где характер не оказывает никакого влияния.

Характер индивида по мнению многих ученых (А.И. Высоцкий [10], Е.П. Ильин [30], В.А. Иванников [33], А.Ц. Пуни [71], С.Л. Рубинштейн [76], И.М. Сеченов [79], И.В. Страхов [83]), характеризуется конкретными проявлениями, в данной ситуации конкретного определения, о наличии, содержания, числа и качества черт характера нет. Во многих работах по данному вопросу ученые определяют некоторое число разных черт характера, подчеркивается, подобные черты доводят неодинаковым наполнением и характеризуют как психологические в разном понимании, определяют противоречивые нередко подобные экспериментальные итоги об индивидуальности и разносторонности подобных черт характера.

Можно сделать вывод, что в психологии нет единства понимания на проблему воли и ее действий (волевых качеств).

Если посмотреть на педагогическую теорию, использующей так же активно определение волевых качеств и воли. Таким образом выпущены определенные книжные публикации. Можно их проанализировать. В качестве характера подчеркивается проявление личного влияния, такое влияние появляется в определенных, указанных направлениях. Что в итоге не

определяется задача, для ее реализации выполняется характерное действие, побуждающее к движению, а также цель. Направления работы характера определяются образом действий личности, индивидуальными способностями. Главными волевыми чертами характера человека называются мужество, дисциплинированность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, решительность, самообладание, смелость. В образовательной практике формирование характера учеников является очень важным, так как не имея таких черт обучающемуся нелегко проявить собственные возможности в полной мере [31, 32].

Обобщенное понятие характера можно увидеть в книге, где определяется он как единичная форма человека, каждую из сторон динамического влияния индивида в жизни, зависящую от влияния индивида на природную среду, видом занятости, характер проявляется в определенных моментах, которые отражают проявление намеченных задач, реализация задач должна быть определена с различными препятствиями: собственные (конфликтующие с таким проявлением побуждений каждого индивида) и окружающие (из окружающего мира, а также человек) [57]. Соискатель подчеркивает главное значение сильной личности – определенное управление собственным действием, навык реализовывать собственные определенные направления в четком режиме, а также целенаправленно реализовывать.

Вследствие чего, в осмыслении определения «воля» невозможно вычленить только педагогический или психологический момент, поскольку оно затрагивает соседние области человеческой работы.

В педагогических экспериментах В.А. Якунина [97], Т.И. Шульга [96], Н.Н. Чеснокова [95] сделаны выводы о различных аспектах развития (формирования) волевых качеств у определенных людей – курсантов военного вуза, студентов, учащихся спортивных школ, учащихся, что дало нам повод сделать следующие выводы.

1) База исследования неодинаковых организаций, определений, методов делается разработчиками, отталкиваясь от желаний соискателя, определенного умственного проявления характера и эмоциональных проявлений.

2) Вопрос характера и эмоций в образовании определяется в качестве содержания, в качестве определения, насыщенности, вследствие чего целью работы являются не качества как таковые, а средства, подходы, идеи направления.

3) Важной, определенно образовательной чертой характера и моральных черт не присутствует.

Наше освоение содержания и сущности волевых качеств у подростков осуществляется на следующих теоретических определениях:

- успешность деятельности и степень сформированности волевых качеств взаимосвязаны и взаимозависимы: формирование волевых качеств детерминируется характером и содержанием деятельности, в свою очередь, успешность деятельности зависит от степени сформированности волевых качеств, необходимых для ее осуществления;

- системообразующей функцией волевых качеств выступает обобщенная способность преодолевать различные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели;

- волевые качества выступают как единая, открытая, динамичная, целостная система, компоненты которой в зависимости от объективных условий конкретной деятельности по-разному соотносятся между собой, обеспечивая доминирование то одного, то другого волевого качества;

- волевые качества – это относительно самостоятельные, устойчивые психические образования личности, содержание которых обусловлено этапом онтогенеза, личного опыта, знаний, умений, сформированных мотивов и установок.

Выявлено, что характерные черты у личности достаточно много, исследователь их конкретизирует [9, 11, 12, 13, 35]. Также для единичного

свойства важными являются такие: А.Л. Венгер сказал, что главное наблюдение обучающихся в заведении определяется важность развития индивидуальности, выдержки, ответственности, стремления к достижению цели, побуждения к действию, уверенности. А.И. Высоцкий главным определяет упорство, индивидуальность, побуждение к действию, стремление к достижению цели, формирование их, он считает, содействует развитию многочисленных черт характера – храбрости, отваги, ответственности. Л.И. Божович ставит на совокупность работы формирования качеств характера, потому что они формируются не каждый сам, а одновременно, вследствие чего развитие каждого реализует дальше развитие остальных.

Опираясь на анализ сделанных опытов были подведены итоги. Определенных, присущих конкретному периоду жизни человека черт характера не наблюдается. Существует ряд черт характера, такой ряд отображает индивида конкретного возраста и получается из определенных черт индивида в контексте развития личности.

К основным чертам характера каждого возраста привязывают стремление к достижению цели, индивидуальность, побуждение к действию, упорство, уверенность. Основываясь цивилизованными, свойства определенного периода характеризуются конкретными моментами, они нужны, чтобы акцентироваться на их развитии.

На формирование качеств эмоций и воли студента в обществе оказывает воздействие определенные действия, необходимо конкретизировать, что они содействуют студентам к ежедневному формированию качеств эмоций и воли, формируют их, становятся неотъемлемой частью личности. К набору свойств относятся и возможности физического воспитания. Конкретное выявленное использование в период учебы способствует формированию качеств эмоций и воли у студентов, классифицируют их вместе с качествами индивидуального развития в данный момент жизни.

1.2 Методика формирования качеств эмоций и воли обучающихся средствами физического воспитания

Определение «атлет» часто связывают с определением «личность твердого характера». Но так как сущность самой воли как в всей психологии, так и в психологии спорта рассказывается до сих пор неоднозначно, собственно ни у кого не вызывает разногласий, что качества, свойства или характеристики личности, обозначаемые этим названием, необходимы в высшей степени в разном виде спорта [1].

В наборе главных качеств эмоций и воли спортсмена часто являются, например, как стойкость, побуждение к действию, спокойствие, уверенность, стремление к достижению цели, храбрость, упорство. В тоже время такие черты, в том числе и остальных умственных свойств человека, не зависят непосредственно от описания, определить четкое понимание чертам определенной спортивной деятельности очень тяжело. Но в итоге, опираясь на жизненный период и определенный выбор, необходимо подчеркнуть, не опираясь на конкретный вид спорта атлету нужно вместе каждые развитые качества эмоций и воли, таким образом общее развитие качеств является важным моментом тренировки атлета [2, 3].

Также имеется мнение, что определение характера в спортивной деятельности важно, потому что определенный вид спорта отражает собственные задачи перед такими чертами, подчеркиваемые характеристиками условий формирования, качеством препятствий, проявляющихся в работе.

У спортсменов средневикиков, скажем, в структуре главного свойства качеств важных черт проявляются стремление к достижению цели, у занимающихся спортивной деятельностью увеличенного воздействия (скажем, боксеры профессионалы) – уверенность и храбрость, у акробатов – спокойствие и упорство. В итоге можно выделить разные подходы к их формированию.

Подготавливать и развивать собственных воспитанников наставник обязан неплохо разбираться в них. Необходимо в том числе иметь ввиду основной подбор учеников. Необходимо знать антропометрические данные собственных воспитанников, качество подготовки, показатели резкости, физики, кроссовой подготовки, хорошо общаться с родственниками, жизненные вопросы, дисциплинированность в учебе, прилежность в работе, жизненные приоритеты и т.д.

Наставник должен определить, кто такие являются его спортсмены в развитии характера, потому что развитию качеств эмоций и воли необходимо уделить личные методы, поиска необходимых качественных способов тренировки.

Основным моментом в формировании эмоционально-волевых черт характера у обучающихся являются методы применения средств физической культуры. В сфере спортивного развития определяют использование следующих способов: образовательные и индивидуальные (оказывающие воздействие непосредственно на физкультуру).

Индивидуальными способами образования определяют: четко спланированные средства, состязательный и общеразвивающий [16, 18].

Способы четко спланированного средства отражаются важными в использовании упражнений физического воспитания. Влияние проявляется тогда, когда конкретное средство делается в запланированном действии и с высокой подтвержденной силой. К таким способам, определенно, относят способы познания активной динамики (совокупного влияния, общеразвивающего средства, индивидуального средства) и способы формирования силовых характеристик (общий способ, постоянного выполнения, временного выполнения, определенно-периодического выполнения, неопределенно-периодического выполнения). Необходимо подчеркнуть, способы являются большими образовательными воздействиями: характеризуют делать активную динамику студентов по индивидуальной спланированной подготовке (комбинация средств, методики

подготовки, взаимосвязи, объем развития и т.п.), конкретно спланировать воздействие по числу и влиянию, руководить динамикой в совокупности с умственным развитием студентов и поставленных задач, единично развивать силовые качества, применять силовые средства при подготовке с каждым контингентом в тренировке [14]. Широкий потенциал определяют как развитыми в момент получения результата в развитии качеств эмоций и воли у обучающихся.

Сущность метода игры имеет смысл применения состязаний для развития силовых и индивидуальных черт (также моральных) у обучающихся. Во время использования динамики движения образуется вследствие организации, средств и методов соревнования. Изучение научной литературы дает представление, что игровые методы реализуют всестороннее, комплексное формирование физических качеств и развитие двигательных умений и форм, так как во время игры они проявляются не отдельно, а в тесном контакте; являются эффективным методом формирования физических способностей, так как требуют от учащихся больших физических усилий, обусловленных моментами соперничества на игровом поле; способствуют развитию решительности, самостоятельности, целеустремленности, инициативы и других личностных и волевых черт характера, потому что представляют широкий выбор различных способов достижения цели (выйграть в игре), имеют импровизационный характер; обеспечивают мотивацию и эмоциональную привлекательность уроков по физической культуре [23, 24].

Состязательный подход выполняется в качестве неодинаковых соревнований различной формы: от спорта высших достижений до занятий физического воспитания. Состязательный метод – мотивирует наибольшее значение возможности двигаться и найти планку их формирования, диагностировать сущность проявления динамики движений, реализовывать наибольшую силовую тренировку, способствовать развитию качеств эмоций и воли [74].

Главное влияние способа состязаний в развитии качеств физкультурного направления является таким образом, что подход появляется вследствие обычной тренировочной работы (движения к совершенству, назначение на результат), осуществляет в работу мотивационную мощь необходимых человеческих проявлений, привязанных к физкультуре, отражает таким образом атлета делать осознанный выбор развития собственных способностей и делает востребованным его навыки проявлять себя в непосредственно непростых моментах.

Каждое соревнование, в тоже время очень важное, естественно никаким образом не определяет в размытом и непростом моменте развития личности. Только регулярное участие в текущих соревнованиях и систематическое применение соревновательных начал при формировании тренировочных занятий (контрольные состязания в подготовительных упражнениях, «прикидки», введение элемента игрового соперничества в выполнение тренировочных заданий и т. д.) являются постоянно действующими факторами развития черт характера атлета.

Качественное использование состязаний с таким направлением предполагает в основном умелую постановку тренером турнирных задач, соответствующих реальным навыкам атлета. От этого зависит мобилизованность спортсмена в своих навыках. В другом же проявлении тренировки в будущем оказывают «умственные препятствия», потому что имеются разногласия в реальных достижениях. На самом деле применяют различные диагностические приемы, которые направлены свести к минимуму наличия провала задач состязания, не приувеличивая атлетической мотивации.

В большей степени характерными можно назвать:

- реализация метода состязаний тренировочных движений с качеством в увеличении значений практической тренировки (практическое соревнование на максимальное значение движений тренировочного действия, в том числе моментов главного движения состязаний);

- соревнование движения небольших реализуемых требований, нуждающихся в скрупулезной тренировке, нуждающихся в умственной подготовке (соревнования в резкости изучения сразу определенных упражнений, в том числе странных сопоставлений знакомых средств);

- реализация на основе соревнования выборочно других средств главного состязательного движения (бросание нагруженного предмета, движение на отрезках, которые сочетаются с главной состязательной практикой);

- настраивание задач состязания на определенно подготовленную возможность выполнения (скажем, соревнование на результат, а не на участие в бросании, а также распределение нагрузки на дистанции);

- узаконивание формы единичного итога с наибольшим значением по количеству проявлений (скажем, требование увидеть итог, проявленный 84% индивидуального успеха, также многочисленное значение в отдельно взятом соревновании).

Вследствие определенного направления состязательных приемов границы разумного применения способа состязаний в занятии определенно увеличиваются.

В процессе привыкания атлета к состязательным нагрузкам и моментам важность способа состязаний в развитии эмоций и воли остается такой же в том случае, если уровень притязаний, которые необходимы качествам эмоций и воли, увеличивается. К такому приводит главным образом внедрение вторичных препятствий в подготовительные методы соревнований, наибольшего количества проводимых состязаний (достигается внедрением на определенных моментах тренировки постоянных состязаний, которые не привязаны уменьшенными, гибкими, перерывами в нерабочее время), увеличении уровня подготовки состязаний и гибкости проведения.

Основным определяющим проявлением качеств эмоций и воли атлета можно назвать значимые состязания наибольшего уровня, наиболее влиятельные в индивидуальном и социальном взаимодействии. Уровень

различных препятствий в тренировочных соревнованиях проявляется в большей степени, так как имеет способность определять нужную подготовку.

При формировании характеристик спорта необходимо задействовать в том числе тренировочные моменты, в проявлении неопределенного состязания, в каждый раз проявляющиеся в наибольшем командном формировании (подготовительном классе) и разговора, имеющего отношение к доминированию.

Привязывая такие разговоры качествам команды и взаимопомощи, наставник обязан избавляться от естественного противостояния, развивать по учительскому определенному направлению, для того, чтобы применять в качестве сосредоточенности в реализации непростых подготовительных и состязательных установок.

При использовании определенных способов физического развития для формирования у атлетов качеств эмоций и воли основное влияние определяет способ медленно увеличивающихся препятствий, которые проявляются у атлетов на спортивных тренировках и состязаниях. Нужно, чтобы атлеты развивали навыки удалять более многочисленные препятствия, в отличии от тех, которые могут столкнуться в состязаниях.

Набор теоретических способов определяют словесные способы наличия выраженности. К разговорным привязаны повествование, разбор силового движения, изучение сделанного движения, показ подобных движений, разбор и критика во время реализации движения, напутствия, указы, учения. К способам наличия выраженности применимы способы конкретной выраженности (преподаватель демонстрирует наглядно), окружающей выраженности (показ движения с применением выраженных средств, обучающих средств), дающие возможность ощущения способа движения, мгновенной высказанности о действенной динамике и содержания применяемых технологических принадлежностей [76].

Направить воспитанника выполнить трудное тренировочное упражнение можно не только уговорами, но и наглядной демонстрацией,

оказанием направленной помощи. Так, во время разучивания подпрыгивания с удержанием предмета, а также движение в тело дает возможность неуверенного спортсмена в следующем, он способен сделать такое непростое задание.

Необходимое свойство в развитии качеств эмоций и воли атлета это постановка задач наставником, в этом наставник не имеет права отказываться. Озадачивание учеников сначала с несложного – не задерживаться на занятиях, всегда быть аккуратным, а также в опрятной одежде, делать каждое задание, прилежно заниматься, добиваться хороших поощрений за дисциплину. Основная значимость состоит в том, чтобы направить на соблюдение учениками неотъемлемых требований состязаний.

Одним из основных направлений в воспитании значится формирование у спортсмена собственного мнения в решении задач занятия и соревнований. Действие выполнять в момент только при помощи наставника, делать упражнение не узнавая сущности подтолкнула группу успешных атлетов к непосредственным результатам на состязаниях. Атлет во время соревнования обязан действовать без помощи, без сомнений выполнять действия, без какого-нибудь ненужного движения.

Если посмотреть под другим углом, формировать индивидуальность необходимую для квалификации нужно также при одновременном увеличении всей образованности учеников, разучивании материала в сфере тренировочной деятельности, развитием силовых и качеств эмоций и воли.

Формирование характера не делается не имея навыков динамичного и направленного руководства, собственными эмоциями, движениями, действиями. Наиболее востребованным качеством значится совершенствование. В силовом воспитании атлета нужно определенно тщательно действовать под наблюдением преподавательского управления и индивидуальности обучаемого.

Но восприимчивость к совершенствованию не формируется без контрольно, это также необходимо формировать.

В преподавательской деятельности востребованы неодинаковые способы порицания: претензии наставника, социальное осуждение посредством команды, недопущение к спортивным тренировкам, отчисление из собранного коллектива, отчисление от допуска к состязаниям. Конечные порицания – непосредственно за сильные недоработки.

Обращаясь к большой деятельности воспитанников и действуя, в момент необходимости, действия по поощрению и порицанию, нужно не забывать о способах премирования. Это является определенно практичным способом развития. Простое, но поддерживающее напутствие точно анализируется обучающимися: в том числе, кто этого достоин, а также, кто этого не достоин.

Не нужно ждать нередко имеющуюся оплошность – поощрять успешных, сильно развитых учеников. В таком более имеют востребованность не такие тренированные. Имеет значение, как собственно наставник, определяя требование, поспособствовал ученику добиться поощрения, напутствие. Определенно, в таком случае активизируются улучшаться обучающиеся, в тот момент подталкивают к успешным действиям [46].

В другом случае, не нужно поощрять слишком много. На неопытного атлета похвала окажет лишнее успокоение, высокомерие. Многие наставники не помнят о просчетах собственных учеников, когда успешно участвуют в состязаниях. приходят к небывалым успехам, и, определяя, таким образом успешных не ругают, акцентируют действие собственных просчетов. Итак, способами похвалы нужно действовать умно и деликатно.

Обоснование таких способов имеется в книгах по диагностике обучению физического воспитания, имеет значение, это все связано с образованием данного описания, различных процессов, этапа тренировки обучающихся, желаний и индивидуальных черт учителя, средств применения качеств в определенных моментах учебного заведения.

В теоретическом и образовательном материале даются многие способы методики образования качеств эмоций и воли. Имеется мнение, что в большей степени качественным способом их образования определяется внимание с помощью привязки участия жизнедеятельности в определенных кульминационных моментах, возможностях сложных моментов [25]. В.А. Иванников рекомендует применять способ индивидуальности, с помощью определения конкретного чувства цельных составляющих, которые конкретизируют качества индивида [41]. По высказыванию Е.П. Ильина, практичным, но с наличием ошибок, появляется способ несвязанных оценок определения силовых черт индивида. Некачественность данного способа, с такой точки зрения, является в отличных характеристиках наличия единичных черт характера специалистов у участников эксперимента [42].

Сделав выводы по наличию таких и следующих способов определения качеств эмоций и воли, имеем мнение, самым лучшим, несложным, а также качественным способом определения качеств эмоций и воли у учеников в рамках данного эксперимента является совокупное применение способа внимания. В то же время отталкиваемся от предлагаемых определенных акцентов.

Конечные значения внимания являются качественными:

- внимание имеется в период большого отрезка (опытный эксперимент данной работы имеет место более одного года);
- в таком опыте участвуют в работе каждые мотивированные участники, в данной ситуации это родственники, преподаватели учебного заведения и конечно обучающиеся, учитываются, что ученики являются одинаковыми участниками опыта;
- участники эксперимента характеризуют не наличие общего характера, а наличие единичных качеств эмоций и воли у обучающихся опыта во многих образовательных и частных моментах;

– участникам эксперимента предлагается несложная в применении практическая форма диагностики определения качеств эмоций и воли в качестве тестов, контактирующих между собой;

– конечные итоги формируются и изучаются в интернете исследователем, который принимает в этом участие.

Качества эмоций и воли, которые формируются с требованиями физкультурного воспитания и отражающие индивидуальность атлета, сопоставляют в совокупности главное качество волевых черт – стремление к достижению цели, которая содержит большую наглость, возможность к конечной концентрации мотивации, решительность, чувствительную и окружающую умственную подготовленность. В работе с таким качеством развиваются непосредственно свойства личности атлета, например, организованность, ответственность, упорство.

В таком случае формирование качеств эмоций и воли, которые отражаются в динамичной активности, предопределяет практической подоплекой развитие силовых качеств, динамических свойств и возможностей, рабочие требования силовой тренировки атлета реализуются на базе достижения требований силовой, тренировочной и теоретической работы. Такие формы тренировки не только зависимы, чаще всего взаимодействуют между собой.

1.3 Педагогические условия, обеспечивающие эффективность методики развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры

Педагогическим условием может быть приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и турнирных установок. Желание делать каждое действие полностью, является каждый раз везде естественным развивается в занятии во время упорного труда и плана подготовительных тренировок, умно разработанных и реализованных в контексте

индивидуальной рабочей системы. Когда требование можно выполнить, действием для атлета является понятная реализация [4].

Начальным действием данного мнения атлета к работе это общая концентрация. Атлет обязан четко понимать (наставник обязан способствовать этому), достигнуть хороших результатов простых движений и достижения являются ощутимым, больше затраченных трудов, выполненных к реализации. Требования моральной тренировки в данной ситуации сотрудничают с требованием развития выполненной работы.

Условие каждый раз реализовать конкретное требование полностью конечно имеет значение не просто сделать с помощью реализации состязательных действий. Если не выполняет данные задачи выявляются начала сомнений, что отображается в повторяющихся действиях соревнования, непосредственно развивается кульминация.

В действительности совершенно, когда состязательные задания всегда делаются в подготовительном и конечно состязательном действии, заканчивались успешно. Очевидно, что не содействуют естественные, в том числе и конкретные действия, они в случае, определении условий реализации состязательного задания обязаны являться максимально анализированные наставником, в том, что выполнить задачу необходимой работы реализуемой.

Необходимо, к этому добавить, и иметь ввиду, что этап амбиций атлета, как кажется, иногда увеличивает каких-то значений реально достигаемых этим спортсменом сейчас. Реальное несовпадение друг с другом реализует ясность сомнения, подталкивает атлета не участвовать в соревновании.

Если это является противоречивым, факт конфликта с сомнением в работе тренировки атлета появляется во время, что данное ощущение в настоящий момент, а также, что спортсмен решителен. Скрупулезное формирование численной формы требований в совокупности с настоящими данными атлета, и принуждение к необходимой практики заданий – нужные

совокупные возможности развития сильной решительности и фактического собственного анализа.

Формированию черт к постоянным действиям и упорства в решении препятствий более содействуют серьезный образ содержания тренировок, определенно спланированный характер подготовительной тренировки, собственный показ необходимого влияния к занятию, всегда реализуемый наставником, развитая участниками баскетбольной команды средства обязательно делать необязательные собственные действия.

Внедрение дополнительных трудностей при реализации спортивного упражнения также необходимо отнести к нужному воспитательному условию. Не обращая внимания, что большое количество тренировочных усилий в работе подготовки имеет постоянное увеличение и умственных воздействий, нужно в большей степени делать непростые моменты, способствующие формированию характера. Во время, что атлеты вполне неплохо приспосабливаются к постоянным физическим воздействиям [5, 6].

Показателем увеличения препятствия, вполне возможно, отображается каждое окружающее и содержательное условие, а также природные возможности окружающей обстановки, неестественные трудности (имеется ввиду, уровень высоты подпрыгиваний или тумбы в движении, масса инвентаря), увеличение индивидуальных мнений, чувства усталости, негативные ощущения и т.д. [91, 93].

Наставники, выполняя чувствительную закалку атлетов используют неодинаковые тренировочные способы реализации вторичных препятствий. Ряд методических приемов, реально связанных с созданием препятствий, используется, кроме того, в момент осуществления задач физической, подготовительной и тактической тренировки.

Логика преодоления трудностей в неодинаковых разделах подготовки спортсмена нередко совпадает, но не каждый раз и не в общем. Нужно сказать, что тренировку бросающего диска, силовика и пауэрлифтера изредка дополняют длинный зимний забег, итоговый результат отражает хотя бы

небольшое осязаемое влияние для силовой или подготовительной тренировки. Что касается же волевой подготовки — это средство может оказаться крайне эффективным: преодолевая длинное расстояние, спортсмен должен будет часто преодолевать прежде всего собственно себя, в частности личные негативные эмоции, усиленные устранением специальной тренированности в этой непривычной работе и осмыслением того, что в этом спортивном отношении она не может быть безусловно необходимой [39, 40]. Выше изложенное о задаче необходимого решения требования и о диагностических возможностях, в результате чего является нужным, является грамотным и в качестве требований, дополненных непростыми препятствиями. Таким образом, чем осязаемее препятствие, тем скрупулезнее является осуществление реализации к ее решению. Очень тщательно выполненной подготовки определяет уход от неприятностей, взаимодействующих с умственной проблемой, подтверждающимся плохими действиями ранее по времени [44].

Неоценимая заслуга в разработке вопроса воли в психологии физкультуры принадлежит П.А. Рудик (1967), прославленному отечественному ученому в сфере психологии спорта и физического воспитания. Рудик П.А. показывает, что первоочередным требованием является изучение, систематизация и расстановка трудностей в спорте, он критикует традиционное деление препятствий на внутренние и окружающие. Для удобства дальнейшей работы над методикой волевой подготовки атлетов П.А. Рудик (1967) определяет трудности в две группы: объективные и субъективные [77, 78].

К естественным он представляет те препятствия, они чувствуются атлетом в совокупности с индивидуальными трудностями, если не убрать препятствия спортсмен не реализуется в определенном виде деятельности. Субъективные трудности определяются отношением спортсмена к возможностям спортивной деятельности, и вследствие чего в своем появлении условия определяются особенностями личности атлета. Что

проявляется в проявлении единичных черт и являются конечно неодинаковыми у атлетов, реализующихся в одинаковой спортивной деятельности. Это озадачивает наставника в большом учении и систематизации единичных возможностей собственных воспитанников использования на данной базе совокупных, естественно противоречивых способов развития возможностей в решении препятствий.

К практичным можно привязать препятствия, базу их определяет индивидуальное влияние атлета к конкретным чертам определенной спортивной деятельности, возможностям подготовки, активных состязаний и т.п. В форме определенного момента практического препятствия нужно рассмотреть неодинаковые черты сомнения, противоречия и разные умственные разногласия, проявляющиеся в момент, и после реализации конкретного состязательного средства. В тоже время естественным препятствием подобного проявления не наблюдается.

П.А. Рудик делает акцент, конечно же скрупулезное рассмотрение естественных и конкретных препятствий, присущих для одного или другого физкультурного действия, силовых характеристик, нужных при работе над такими препятствиями, необходимо умно разработать способ формирования качеств эмоций и воли.

Практические трудности проявляются в тот момент, атлет нуждается в определенном активном движении, естественного свойства прочности, характеристик и индивидуальных учений. Тактические трудности реализуются относительным несоответствием тактических приемов, умений и навыков атлета. Психологические трудности возникают вследствие относительного несоответствия качества развития тех или других психических качеств и черт личности спортсмена характеру и неоднозначности преодолеваемых трудностей, в том числе в связи с рассогласованным отражением их в мыслях спортсмена. Препятствия в базовой тренировке случаются, когда отсутствуют у атлета общий навык качества подготовки, ограничения у атлета нужных учений в сфере общих

предметов. Препятствия, взаимодействующие с теоретическим трудом и поддержанием плана, проявляются у атлета во время отсутствия мотивации к спортивным упражнениям, отсутствия ощущения необходимости внутри команды и возникновении проявлений и стремлений, противоречащих с постоянным планом. Препятствия, характеризующиеся условием организации состязаний, получаются в итоге различия навыков атлета конфликтным возможностям, где организуются состязания. Препятствия, зависящие от инфраструктурных условий, проявляются вследствие проблем с материалом, неправильно выбранных кроссовок и формы, не имея принадлежностей и возможностей заниматься в большом количестве. Недомогания и утомления способствуют к подталкиванию к проявлению умственных трудностей. Атлет проявляется более внимательным, не хочет моментов во время возникновения рецидивного повреждения, не хочет сопротивления, что отображает вторичные препятствия, зависящие от прогула спортивных тренировок и уменьшения тренировочной подготовки [42, 43].

О.А. Черникова впервые реализовала попытку изучить характер препятствий в некоторых видах спорта, приемов и возможностей их преодоления. На базе сделанных исследований она дает разъяснение трудностей и особенностей характерных усилий при их реализации. Чертой списка препятствий О.А. Черникова (1980) определила зависимость с формой течения мозговой работы. Например, в спортивной деятельности, которая связана с большими силовыми и умственными переутомлениями, подчеркивает препятствия, зависящие от возникновения режима сохранения. [38].

Подчеркнутые О.А. Черниковой (1980) принципы, идеи и средства качественного выполнения работы (действие последующего режима, высказывания проявляющегося в мотивирующем моменте, чувствительного момента, непредсказуемого движения наблюдения и т.п.) дают возможность подчеркнуть многие моменты проявления характера.

Педагогической возможностью, обеспечивающей эффективность методики формирования эмоционально-волевых качеств воспитанников средствами физической культуры, может быть развитие эмоциональной сферы индивида. Большинство эмоций (за исключением аффектов), служат предвестниками победы или неудачи, повышают предсказуемость поступков человека. В данном проявлении физкультурная жизнь, спортивное развитие в большей степени содействуют развитию ощущения в решительности собственной деятельности, увеличивают возможность реализации направленных задач, вследствие повышенных силовых и умственных черт, которые образуются во время тренировки [68].

Тренировочная подготовка и силовое формирование дают широкую возможность для формирования чувствительной деятельности личности. Занятия спортивного направления, подготовка и состязания основываются на условности действия высоких чувствительных напряжений, получения форм проявления чувств. В тоже время действия индивида, также во время показа резкости, координации, гибкости можно рассмотреть без труда, очень видимо, в том числе подтверждено преподавателями и командой. Присутствие условий состязания, применение условий выявления итогов силовых средств оказывает содействие появлению наличия требований, а также чувств на неодинаковых умственных этапах: от неоднозначных поступков и чувствительных условий до увеличения динамики и движения человека [34, 36, 41].

Существенная роль эмоций в спорте отражается в том, что эмоции не несут информации об окружающих объектах и ситуациях, в которых реализуется деятельность, но зато конкретно отражают отношения между практичностью и способом ее осуществления. Эмоции как бы узаконивают деятельность (прошлую, настоящую, будущую). Подобные связи сохраняются в голове человека, затем выступают распределителями его деятельности. Эта ситуация весьма необходима для физического воспитания и спорта. Ощущение «мышечной радости», подчеркиваемое И.М. Сеченовым

(1953), отражает движения человека, способствует развитию двигательных навыков и черт, становлению отношений с членами команды и соперниками (Попов А.Л., 2001).

Итоги первой части работы

Проанализировав большой объем, имеющий отношение к качествам эмоций и воли во время физического воспитания и тренировок, необходимо определить, главным моментом применения условий и приемов тренировки и физического воспитания, может быть развитие чувствительное, в том числе конечно черт характера (стремления к достижению цели, упорства, храбрости, самостоятельности). Во время упражнений физического воспитания, чувствительное содержание в состязании, общий состав тренировок содействует формированию качеств эмоций и воли. Определенно, средства физической культуры и спорта содействуют становлению чувства уверенности в собственных силах, повышают шанс реализации намеченных целей благодаря увеличенным физическим и психическим чертам характера, развиваемым в процессе тренировок.

К возможностям физического воспитания развития качеств эмоций и воли черт студентов определяются силовые нагрузки, природные воздействия и санитарные условия. Эти средства очень зависимы, являются необходимым условием в развитии качеств эмоций и воли вследствие: динамичного совокупного воздействия, потому что оказывают наибольшее влияние учитывать характеристики жизненного опыта субъекта; индивидуального (командная коллективизация студентов в отражении от этапа силовой тренировки) и единичного (подчеркивание единичных средств одного воспитанника) способов к содержанию и реализации силовой тренировки; конкретного влияния на развитие каждого качества эмоций и воли посредством использования неодинаковых способов, подталкивающих качества к решению проблем, во время уроков по физическому воспитанию.

Качества эмоций и воли развиваются при реализации обучающимися различных препятствий (собственных и окружающих), реализуется собственно в момент соревнований, способно выполняться во время уроков и подготовки, когда эти занятия зависимы от разучивания ранее не известных упражнений, движением к качественному этапу формирования силовых характеристик спортсмена.

Глава 2. Экспериментальная работа по реализации методики развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры

Экспериментальное исследование проводилось в 2017-2019 г.г. на базе ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова». В исследовании приняли участие студенты техникума и их родители. Одна группа в качестве экспериментальной и одна группа в качестве контрольной. В исследовании приняли участие спортсмены баскетболисты, занимающиеся в секции баскетбола техникума, 10 баскетболистов – первая команда и 10 баскетболистов – вторая команда. Возраст студентов 15 - 18 лет. Всего обучающихся, которые стали участниками исследования, 20 баскетболистов. Активное и заинтересованное участие приняли также родители экспериментальной и контрольной групп.

Опытная работа включала в себя три этапа.

Первый этап – констатирующий эксперимент – сентябрь-ноябрь 2017-2018 учебного года. Требования начального периода: применение сделанного и приспособленного исследователем к задачам работы проверочного способа, определение начального этапа периодов развития нужных для учеников качеств эмоций и воли (спокойствие, терпеливость, уверенность, побуждение к действию, упорство, стремление к достижению цели), познание содержания и подготовки использования методов физического воспитания в учебном заведении, где выполняется исследовательская работа.

Второй этап – формирующий эксперимент – ноябрь 2017-2018 учебного года – май 2018-2019 учебного года. Требования промежуточного периода: формирование способа развития качеств эмоций и воли у студентов методами физического воспитания в первой команде, анализ работы в этапах развития качеств эмоций и воли у обучающихся первой и второй команд, разработка данного способа.

Третий этап – оценочный эксперимент – июнь 2019 г. – декабрь 2019 г. Задачи третьего этапа: обобщение и анализ результатов формирующего этапа

экспериментальной работы, оценка результативности предложенной методики формирования эмоционально-волевых качеств у студентов средствами физической культуры, корректности проведенной опытно-экспериментальной работы.

2.1 Цель, задачи и организация экспериментальной работы по развитию эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры

Констатирующий эксперимент проводился в сентябре-октябре 2017/18 учебного года и начался с опроса учеников и их родителей по проблемам, связанным с формированием эмоционально-волевых качеств у студентов колледжа.

Некоторые преподаватели имеют мнение, что большое значение в развитии эмоционально-волевых качеств связано с дисциплинами, вызывающими интерес и которым нетрудно обучаться, с таким утверждением можно поспорить. Эмоционально-волевые качества, в силу своего определения, в тот момент проявляются и, в последствии, развиваются, когда цель достигается путем, связанным с принятием трудных решений. Во время работы не возникает трудностей, значит проявление воли не требуется. Подобные достижения характеризуют плохое восприятие большого количества преподавателей понимание самой реализации развития эмоционально-волевых качеств, вследствие чего востребованность и актуальность находит подтверждение в последовательной работе по данному направлению.

С какими дисциплинами связано развитие эмоционально-волевых качеств, которые оказывают большое воздействие на них? Многие преподаватели высказываются о большом влиянии физической культуры, при том собственные дисциплины не рассматривают в качестве альтернативы. Фактически, физическая культура может оказывать большое

воздействие на это направление, но иметь мнение как о единственной дисциплине это неправильно.

Многие преподаватели имеют мнение, что одним из подходящих вариантов, оказывающих большое воздействие на развитие качеств эмоций и воли непосредственно может быть физическая культура, и не рассматривают свои дисциплины в качестве альтернативы, что вполне закономерно. Можно утверждать, физическая культура имеет все необходимые перспективы в этом направлении, но опять же рассматривать ее как безальтернативный вариант неправильно [37].

Очень нужна модернизированная методика развития качеств эмоций и воли. Необходимо и актуально направление данной методики:

- увеличение уровня учебного и педагогического свойства культуры физического воспитания;
- устранение угрозы и хорошее самочувствие студентов;
- наибольшее повышение пользы от занятий и удовлетворение нужд обучающихся;
- увеличение качества учебного заведения;
- профилактика развития процесса двигательной активности с применением наибольшего количества возможностей.

Главными качествами эмоций и воли, на развитие этих качеств обращена данная методика, являются: терпеливость, уверенность, побуждение к действию, упорство, стремление к достижению цели [45].

Главными требованиями исследовательского проекта выступают разработанная методика и обеспечение средств по формированию качеств эмоций и воли студентов с помощью спортивной инфраструктуры.

Выполнено тестирование в количестве 30 родителей обучающихся колледжа (таблица 1). Большое количество родителей не делали выводов о возможности модернизированной методики развития качеств эмоций и воли у обучающихся (58 %). Главную работу по развитию качеств эмоций и воли они предпочитают переложить на преподавателей, так как студенты основное

время находятся в колледже (59 %), в то же время преподаватели, в свою очередь, хотят переложить ответственность на родителей. Несмотря на это являются сторонниками мнения провести работу по проекту модернизированной методики развития качеств эмоций и воли мощностями физического воспитания. Но главными направлениями данной методики можно определить: жизнь без угроз и хорошее самочувствие обучающихся (57 %); наибольшая польза от занятий и удовлетворение нужд обучающихся (65 %); увеличение уровня учебного и познавательного свойства физического воспитания (59 %). Главными качествами эмоций и воли студентов родители хотят видеть терпеливость (78 %), побуждение к действию (70 %) и упорство (76 %).

Таблица 1 - Результаты исследования родителей студентов

№ п п	Определение вопроса результаты ответа	Ответы (%)
а	Что Вы скажете, нуждаются ли ваши дети в развитии качеств эмоций и воли? - да- - нет- - не знаю-	 20 18 58
б	Какой фактор является определяющим в развитии качеств эмоций и воли? - большая бдительность преподавателей; - бдительность и наблюдение со стороны родителей; - общественная активность студентов в жизни колледжа, в различных конкурсах; - приходится заставлять студентов заниматься физкультурой и спортивной деятельностью.	 59 18 19 29
с	Для развития качеств эмоций и воли какой предмет более эффективный?	

	- химия -	20
	- история -	21
	- русский язык -	10
	- иностранный язык -	9
	- философия -	59
d	Посредством физической нагрузки для развития качеств эмоций и воли требуется ли модернизированная методика? - да - - нет - - не знаю -	49 26 27
e	Когда утвердится методика по развитию качеств эмоций и воли, в каком направлении она должна развиваться? - жизнь без угроз и хорошее самочувствие студентов; - наибольшая польза от занятий и удовлетворение нужд обучающихся; - поиск в направлении универсальности действий в развитии физических качеств вспомогательных средств; - увеличение уровня учебного и познавательного свойства физического воспитания; - улучшение положения учебного заведения.	57 65 19 59 9
f	Во время учебы обучающихся что за качества эмоций и воли являются определяющими? - храбрость; - уверенность; - терпеливость; - побуждение к действию; - упорство; - стремление к достижению цели.	10 28 78 70 76 49

Конечные итоги исследования определяют (таблица 2), что около 50 % обучающихся имеет мнение в актуальности действий по развитию качеств эмоций и воли (50 %), остальные (49 %) не имели никакого мнения. В

большей степени значимыми студенты считают следующие качества эмоций и воли: индивидуальность (69 %), терпеливость (68 %) и уверенность (70 %). 75 % обучающихся уверены, что есть необходимость в модернизированной методике по формированию качеств эмоций и воли и не возражают принять в ней участие. Главными направлениями данной методики, с точки зрения студентов, необходимо определить совершенствование качеств физических и удовлетворенность реализовать себя в любимых видах спорта и направлениях физической культуры. Обучающиеся не очень часто думают о развитии определенного качества эмоций и воли. В первую очередь, они хотят быть выносливыми, координированными, резкими, а в дальнейшем терпеливыми, индивидуальными и мотивированными. Еще раз можно убедиться в необходимости данной исследовательской работы по развитию у обучающихся качеств эмоций и воли. Благодаря возможностям физического воспитания в большей степени вероятно развить подобные качества, при том не забывать о природном влечении обучающихся к развитию физических способностей.

Таблица 2 - Результаты исследования студентов на актуальность модернизированной методики по формированию у них качеств эмоций и воли

№ п п	Определение вопроса результаты ответа	Ответы (%)
а	<p>Является ли для тебя требование необходимым по развитию качеств эмоций и воли?</p> <p>- да -</p> <p>- нет -</p> <p>- не знаю -</p>	<p>50</p> <p>-</p> <p>49</p>
б	<p>В первую очередь, какими качествами эмоций и воли у тебя возникает желание владеть?</p> <p>- храбрость;</p>	<p>51</p>

	- уверенность;	70
	- терпеливость;	68
	- побуждение к действию;	40
	- упорство;	39
	- стремление к достижению цели;	36
	- индивидуальность.	69
с	Есть ли необходимость задействовать возможности физического воспитания в рамках модернизированной методики по развитию качеств эмоций и воли?	
	- да -	75
	- нет -	9
	- не знаю -	12
d	Когда будет исследовательская работа завершена, то в каком направлении необходимо проводить работу в процессе данного проекта?	
	- формирование качеств физических способностей (выносливость, координированность, резкость);	79
	- удовлетворенность реализовать себя в любимых видах спорта и направлениях физической культуры.	88
е	Имеется ли желание принять участие в данном исследовании?	
	- да -	80
	- нет -	9
	- не знаю -	14

В теоретических и воспитательных книгах даются вниманию многие работы по определению всплеска качеств эмоций и воли. Например, А.И. Высоцкий определяет, в наибольшей степени объемным и реальным методом их тестирования может быть проявление результата определения итогов

движений в определенных, также и «конечных моментах», «в ситуациях сложных условий» и т. д. В.А. Иванников делает предложение о применении метода «дифференциала семантического», в направлении «определения конкретного ощущения хороших составляющих, которые определяют свойства эмоций и воли индивида». По высказыванию Ильина Е.П., эффективным, но не самым совершенным, имеется метод «индивидуальных свойств» выявления качеств эмоций и воли человека. Несовершенство такого метода, с его точки зрения, проявляется в несоответствии качеств видения черт эмоций и воли специалистов у людей, участвующих в эксперименте.

Сделав выводы об использовании таких и остальных методик тестирования качеств эмоций и воли, определились с результатом, что в большей степени, несложным также одновременно реальным методом тестирования качеств эмоций и воли обучающихся в процессе нашей работы является объемное применение метода внимательности. Вследствие чего необходимо определить из предлагаемых нужных возможностей.

Конечные итоги внимательности являются реальными, когда:

– внимательность делается посредством большого периода (исследовательский эксперимент выполнялся на протяжении периода в два года);

- в опытном эксперименте участвуют некоторые имеющие интерес лица, родственники и обучающиеся, вследствие чего эти лица являются в форме одинаковых участников исследования;

- участники исследования выявляют не факт наличия воли как таковой, а выявление определенных качеств эмоций и воли у соискателей проекта в отличных образовательных и бытовых действиях;

- участникам исследования поставлена несложная в реализации оценочная форма диагностики необходимых качеств эмоций и воли, которые представлены в качестве опросов.

В процессе разработки, опираясь на опросы обучающихся и родственников, в настоящий момент выбраны определенные качества эмоций

и воли: терпеливость, уверенность, побуждение к действию, упорство, стремление к достижению цели. В теоретическом сознании единичное качество эмоций или воли осуществляется формализация по следующим качествам – генерализованность и выраженность. В качестве выраженности качеств эмоций и воли определяется существование и измеренность черт важных характеристик, так как они диагностируются и определяются вследствие настоящей диагностики. В качестве генерализованности – многогранность черт, тем самым объемная очевидность мировоззрений в определенных и разносторонних моментах. Факт, когда одинаковые качества эмоций и воли в неодинаковых ситуациях является наличие ни как всегда: обучающийся является в определенной степени заинтересованном в образовательном процессе, такая характеристика, скорее всего, не покажется в обычной жизни.

Имея ввиду, что характеристика наличия качеств эмоций и воли выполняется методом действующего внимания, оценка все время проявляется как определенный темперамент. Разному человеку, который принимает участие в диагностике качеств, будет часто непросто охарактеризовать наличие этого или другого качества эмоций и воли. Таким образом, в рамках данной разработки в настоящий момент выбрана в пять ступеней форма диагностики, эта форма часто имеет применение в преподавательской деятельности качеств нелегко оцениваемых одинаковой формулировки – «определенно», «чаще определенно, чем не определенно», «сомневаюсь», «чаще неопределенно, чем определенно», «неопределенно».

Были выполнены тесты для характеристики наличия качеств эмоций и воли участниками исследования. Сделаны тесты, чтобы опросить участников исследования – родственников и обучающихся. Определенные ситуации в какой-то мере дополняются (даются другие определения), делают акцент на определение участников исследования характеризующих наличие качеств эмоций и воли. Такие ситуации образованы неоднозначным действием, что

конкретизировано в любом из тестов. Ситуации a, b, c, d, e – показывают значение «выраженности», ситуации f, g, h, i, j – «генерализованности» качеств эмоций и воли.

Вследствие чего разработаны два теста. Тест для родителей отображен в таблице 3, для обучающихся в приложении 1 к диссертации.

Таблица 3 – Тест для родителей по оценке проявления качеств эмоций и воли у обучающихся

Группа:						
Фамилия, имя и отчество студента:						
№ п п	Ситуации	Определенно	Чаше определено, чем неопределенно	Сомневаюсь	Чаше неопределенно, чем определено	Неопределенно
Терпеливость						
a	Когда это необходимо может перебороть себя много терпеть.					
b	В неоднозначных моментах получается быть сосредоточенным.					
c	Проявляет большое терпение.					
d	Во время переживания не может сохранять концентрацию.					
e	Думает, что знания по самообладанию не пригодятся для себя.					
f	В конфликтной ситуации может обладать сосредоточенностью.					
g	Когда ситуация выходит из под контроля, то не хочет тренироваться.					
h	Под воздействием боли теряет самообладание.					
i	Плохие результаты в учебе не связаны с домашними трудностями.					
j	Сохраняет предельную концентрацию в разговорах между родственниками.					
Уверенность						

a	Может в любое время адекватно отреагировать на свои действия при выполнении какой-то задачи.					
b	Не имеет трудностей, чтобы не зависеть от встревоженности.					
c	Не редко охватывают внутренние разногласия.					
d	Испытывает удовольствие во время выполнения какого-либо действия сбросить с себя давление за результат.					
e	Постоянно обдумывает свои действия, когда возникают трудности, после чего определяет план развития.					
f	При возникновении спорной ситуации на улице может оказать давление на более сильного оппонента.					
g	Не может сдерживать своих обещаний.					
h	При возникновении недопонимания всегда доводит свои мысли до собеседника.					
i	При встрече с серьезным оппонентом не может оказать достойного сопротивления.					
j	Всегда действует согласно плану.					
Побуждение к действию						
a	Необходимые действия выполняет самостоятельно.					
b	Проявляет разносторонность при решении своих действий.					
c	Всегда спрашивает мнение у взрослых для принятия какого-либо решения.					
d	Всегда перекладывает ответственность на другого человека во время диалога.					
e	Когда люди высказывают плохое мнение про его планы, то больше не					

	следует им.					
f	Не возникает трудностей, чтобы наладить контакт с посторонними людьми.					
g	Не проявляет никаких действий при решении собственных дел.					
h	Во время изучения материала к занятиям выполняет усиленную подготовку.					
i	Снижается его эффективность в работе, когда нет необходимой помощи.					
j	При оказании ему направления в действиях ощущает себя более раскрепощено.					
Упорство						
a	В начале любого действия выполняет все необходимое для его реализации.					
b	Свойственна последовательность в работе.					
c	Периодически прекращает работу над своими занятиями, не проявляя больше заинтересованности.					
d	Не вызывают интереса менее трудные направления к реализации цели.					
e	Сомневается, есть ли у него запас прочности достигнуть конечного результата.					
f	Имеет твердую позицию, если есть уверенность в своей правоте.					
g	Не может заставить себя выполнять работу вследствие утомления.					
h	Во время работы над индивидуальными упражнениями до конца придерживается намеченного плана.					
i	Не выполняет в полном объеме задания родителей.					
j	До самого конца работает над					

	упражнением, даже если чувствует недомогание.					
Стремление к достижению цели						
a	При выполнении определенной работы придерживается конкретных целей.					
b	При выполнении какой-нибудь цели все делает для того, чтобы ее реализовать.					
c	Если что-то не получается, то уже подумает, нужно ли этим делом заниматься дальше.					
d	Следовать выработанному плану не всегда у него получается.					
e	Первым не начинает никакое дело, только после подсказки родителей.					
f	Если у него случается неудачно выполнить контрольное задание, то дальше с еще большим энтузиазмом берется за работу.					
g	Пока не знает какой выбрать жизненный путь.					
h	Поставил перед собой четкие цели чего он хочет получить от учебы в колледже и после его окончания.					
i	Не придерживается определенного плана, когда работает над каким-нибудь заданием.					
j	Очень часто имеет четкие представления по поводу следующих своих действий.					

Для оценки итогов тестирования в форме диссертационной работы определена методика С.Л. Семеновой, Е.В. Дьяченко, Н.С. Глуханюк [17]. Написанные участниками исследования тесты (таблица 3) формируются исследователем в общие ведомости по конкретному студенту.

Таблица 4 – Общая ведомость тестирования наличия качеств эмоций и воли

Группа					
Фамилия, имя, отчество					
№ ситуации	Терпеливость	Уверенность	Побуждение к действию	Упорство	Стремление к достижению цели
a					
b					
c					
d					
e					
f					
g					
h					
i					
j					
	v =	v =	v =	v =	v =
	V = v+15 =	V = v+15 =	V = v+15 =	V = v+15 =	V = v+15 =
	g =	g =	g =	g =	g =
	G = g+15 =	G = g+15 =	G = g+15 =	G = g+15 =	G = g+15 =

Оценка итогов результатов выполняется при наличии ключа, который можно увидеть в таблице 5.

Таблица 5 – Ключ для оценки конечных итогов тестирования

Показатель выраженности						Показатель генерализованности					
Номер ситуации	Последовательность ответа					Номер ситуации	Последовательность ответа				
	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-		-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
a	-3	-2	1	+2	+3	f	-3	-2	1	+2	+3
b	-3	-2	1	+2	+3	g	+3	+2	1	-2	-3
c	+3	+2	1	-2	-3	h	-3	-2	1	+2	+3
d	+3	+2	1	-2	-3	i	+3	+2	1	-2	-3
e	+3	+2	1	-2	-3	j	-3	-2	1	+2	+3

В ключе отражены две группы ситуаций, определяющие выраженность качеств эмоций и воли (a, b, c, d, e) и характеризующие генерализованность (f, g, h, i, j). Рядом с ячейкой высказывания поставлено число пунктов, это количество начисляется за единичный способ ответа: 1 – определенно; 2 – чаще определенно, чем неопределенно; 3 – сомневаюсь; 4 – чаще неопределенно, чем определенно; 5 – неопределенно. Очки записываются в общие ведомости напротив ячейки с ответом. После чего определяется количество пунктов качества генерализованности и выраженности единичного качества эмоций и воли (v, g – прописные). К вычисленному количеству очков, для того, чтобы не получить минусовой оценки, присуждается 15 пунктов (V, G – заглавные). Характеристика наличия качеств эмоций и воли выполняется определенными показателями: 0-18 пунктов – низкая форма генерализованности (выраженности); 19-29 пунктов – средняя форма генерализованности (выраженности); 30-39 пунктов – высокая форма генерализованности (выраженности).

Можно сделать вывод, оценочный диагностический инструментарий развития качеств эмоций и воли формируется из: оценочных тестов показателей качеств эмоций и воли для обучающихся и родственников, диагностику определения и показателя итогов тестов С.Л. Семеновой, Н.С. Глуханюк, Е.В. Дьяченко, которая соответствует выполненной исследовательской работе.

Итоговые показатели, которые позволяют увидеть сопоставление можно лицезреть в таблице 6, где V – выраженность качеств эмоций и воли, G – его генерализованность.

Таблица 6 – Результаты оценки уровней сформированности эмоционально-волевых качеств у обучающихся

Г	С	Эмоционально-волевые качества, %				
		Уровни	Терпелив	Уверенность	Побуждение к	Упорство

Полученные итоги делают возможным опытное исследование рассмотреть в качестве диссертационной работы в форме сопоставляющего исследования.

Основной временной характеристикой является работа над условиями и действиями реализации возможностей физического воспитания в учебной структуре, в основе которой выполнялась опытная работа – ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова». Работа определила, что главной возможностью физического воспитания являются упражнения под нагрузкой, а средством их реализации – тренировочная программа. Во время тренировок в учебном заведении, чаще всего является наличие стандартной практической тренировки над тренировкой, которая развивает качества индивида обучающихся, условие к их развитию в качестве не основного материала, который проявляется и развивается в условиях занятий общей физической подготовки.

Разработанная методика реализации возможностей физического воспитания не исключает стандартные направления условий ее проявления, а совершенствует их, содействуя как формированию физических, так и развитию востребованных качеств эмоций и воли.

2.2 Реализация методики развития эмоционально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры

Формирующий эксперимент – ноябрь 2017-2018 учебного года – май 2018-2019 учебного года. Задачи формирующего эксперимента: реализация методики формирования качеств эмоций и воли у обучающихся средствами физической культуры в экспериментальной группе, мониторинг изменений в уровнях сформированности качеств эмоций и воли у студентов экспериментальной и контрольной групп, корректировка предложенной методики.

Во время формирующего эксперимента основное внимание было уделено развитию качеств эмоций и воли у студентов на тренировках по

баскетболу. Подготовительный период, в том числе и занятие физического воспитания, в соответствии с остальными возможностями физического воспитания, обладает некоторыми достоинствами. Период обладает устойчивой системой тренировок с физической нагрузкой, осуществляется наравне с остальными возможностями физического воспитания, выполняется и корректируется наставником [7, 8].

Тренером было акцентировано внимание на следующих моментах:

1. Определение задач тренировки. На каждом занятии может быть поставлено по несколько задач, некоторые из них должны быть связаны с формированием эмоционально-волевых качеств, в зависимости от тех упражнений, которые будут на тренировке основными.

2. Отбор средств и методов тренировки, соответствующих поставленным задачам. Никакие задачи, поставленные на тренировке, не могут быть достигнуты без четкого планирования и без учета подготовленности студентов.

3. Обеспечение непосредственной связи тренировки с предыдущими и последующими по направленности педагогическими задачами, объема и интенсивности физических нагрузок.

4. Объединение передовой, общей и единичной деятельности во время занятия. Любая подготовка в то время станет содействовать развитию качеств эмоций и воли, в момент подсчета субъективных возможностей баскетболистов.

5. Постоянное совершенствование содержания тренировки, материала ее проведения и организации. Многообразие развития и диагностики занятия содействует развитию у обучающихся стремления к тренировке баскетболом, что означает, разностороннее воздействие во время развития качеств эмоций и воли.

6. Обеспечение безопасности на тренировке. Повышение травмоопасности тренировок по баскетболу обусловлено характером их содержания – работой в спортзалах, с различными предметами, которые при

неправильной организации тренировок могут привести к травмам у баскетболистов. Данный период времени развития качеств эмоций и воли не рассматривает.

7. Ежедневное внимание в процессе и итогами деятельности во время занятий. Он позволяет выполнить оперативное руководство деятельности студентов на тренировках, быстро выяснить нужные корректировки и помогать в индивидуальном порядке в освоении физического упражнения.

Определяющее значение в развитии качеств эмоций и воли у обучающихся имели значимые для них конкретные во время работы требования:

- до того как сказать - все взвесь; до того как выполнить – все взвесь во второй раз; в реализации собственных стремлений – не забывай о стремлении остальных (терпеливость);

- в первую очередь проанализируй – затем делай; если сделал – закрепи (уверенность);

- действуй, в то время будет видно, когда помогут, определяют направление – выполняй исходя из своих побуждений; доверяй больше себе, а не остальным людям (побуждение к действию);

- достигай другое, не любимое, только необходимое; трудности существуют, потому нужно убрать с пути (упорство);

- определился с направлением – двигайся туда не останавливаясь; дисциплинирование деятельности – неуклонное достижение; дел больше нет – определи результат (стремление к достижению цели) [21, 19].

Являться устойчивым, координированным, резким – это не говорит, что являться деятельным, мотивированным, уверенным и терпеливым. При достижении успеха максимально собственных в настоящее время качества тренировочной подготовки, мобилизовав каждое свойство характера, является необходимым в данный период развития [28, 26].

Следовательно, одно из важнейших направлений в решении воспитательных задач тренировки – формирование эмоционально-волевых

качеств. Чувствуя доверие и уважение к себе со стороны тренера, веря в свои силы и самостоятельность, студенты с большим желанием участвуют в тренировочном процессе, максимально проявляя свои эмоционально-волевые качества. Кроме того, у них динамично развиваются формы ответственности и целеустремленности. Опытный эксперимент показал то как работа тренера над развитием качеств эмоций и воли во время подготовки определяется моментами:

- работы командных и индивидуальных направлений обучающихся, формы образования коллективного развития, выстроенных систем;
- качества стратегии, которая определяет у обучающихся мотивационное движение, четкую тренировочную подготовку;
- организации командного занятия.

Подготовка очень важна, в то же время не является определяющей чертой действия с возможностями физического воспитания с целью развития качеств эмоций и воли, так как организуется в четком направлении с регламентом, который разработан наставником. Действия наставника сделать занятия более интересными, находить разнообразные методы тренировки, каждый раз он обязан не забывать, после того, как тренировочный процесс завершится, подводить итоги тренировки он станет не в контексте развития качеств эмоций и воли, а в осуществлении индивидуальных требований по стратегической и подготовительной организации коллектива. Таким образом большое количество своей подготовки наставник действует именно в этом направлении. [51, 53, 60].

Привлечение студентов к занятиям в спортивной секции по баскетболу относится к внеклассной форме организации занятий физической культуры. Содержание внеклассной работы обусловлено, как правило, возможностями образовательной организации, обеспечением спортивным инвентарем, и, что немаловажно спортивными интересами преподавателей физической культуры.

Занятия в секции баскетбола обеспечивают в максимальной степени удовлетворение спортивных интересов студентов. Недостатком является небольшой охват от общего количества студентов колледжа. Чтобы свести к минимуму этот недостаток во время эксперимента привлекаются студенты, непосредственно не участвующие в тренировках, к организации и проведению различных соревнований в качестве волонтеров и просто болельщиков баскетбольной команды колледжа. Все изложенное отнимает большое количество сил, и в то же время заставляет их относиться дисциплинированно, побуждает индивидуально распределять собственные возможности, с учетом дисциплинарной составляющей, развивать терпение, отказаться от собственных отрицательных всплесков.

Определяющее действие в развитии качеств эмоций и воли осуществляют домашние тренировки с физической нагрузкой. Так как условия в семье у всех студентов разные, контроль над этими занятиями очень затруднен, основными формами использования их в экспериментальной работе стали привлечение родителей студентов к организации и проведению соревнований по баскетболу в колледже в качестве болельщиков на соревнованиях [61, 94].

Констатирующий эксперимент наглядно показал разный уровень сформированности качеств эмоций и воли у студентов колледжа, занимающихся в секции баскетбола. Как было уже сказано ранее, в экспериментальной работе приняли участие 20 человек. Одна группа в качестве экспериментальной и одна группа в качестве контрольной. 10 человек – экспериментальная группа и 10 человек – контрольная группа.

Главной целью формирующего эксперимента является привести обе группы, экспериментальную и контрольную, приблизительно к одному уровню сформированности качеств эмоций и воли. С помощью констатирующего эксперимента выявили, что уровень качеств эмоций и воли у студентов низкий и поэтому требует улучшения. Группы формировались таким образом, чтобы в контрольной оказались студенты с более высоким

показателем качеств эмоций и воли, а в экспериментальной с более низким. Вследствие чего необходимо повысить уровень качеств эмоций и воли в экспериментальной группе до уровня контрольной группы с помощью средств физической культуры.

Задача формирующего этапа: реализация методики формирования качеств эмоций и воли у спортсменов баскетболистов в экспериментальной группе. Важным моментом формирующего этапа является повышение уровня качеств эмоций и воли в экспериментальной группе средствами физической культуры, при этом уровень сформированности таких качеств в контрольной группе необходимо также постоянно держать под наблюдением. Перед тренером ставится сложная задача по реализации такой методики на практике, чтобы не было отрицательного воздействия на тренировочный процесс. Каждый баскетболист, в зависимости от своего амплуа, выполняет специфические баскетбольные упражнения, предусматривающие в том числе развитие определенных физических качеств игрока. В контексте данного исследования упражнения должны быть направлены как на развитие физических качеств баскетболиста, так и его эмоционально-волевой сферы личности. То есть в экспериментальном исследовании будет применяться методика формирования качеств эмоций и воли средствами физической культуры с учетом специфики баскетбола.

Методика формирования качеств эмоций и воли средствами физической культуры с учетом специфики баскетбола включает:

1. Метод наблюдения.
2. Метод педагогического требования.
3. Метод повторения упражнения.
4. Метод соревнования.
5. Метод игры.
6. Метод стимулирования.

Количество упражнений и их объем определяется периодом подготовки спортсмена. Для контрольной и экспериментальной групп виды

упражнений и интенсивность выполнения будет отличаться. При выполнении упражнений требуется развивать физические качества баскетболиста, технические баскетбольные приемы и отрабатывать тактические игровые моменты. В рамках опытной работы перед тренером ставится еще одна развивающая задача, заключающаяся в развитии качеств эмоций и воли баскетболиста. При подготовке любой баскетбольной команды развитие таких качеств спортсмена не должно сказываться на других стратегических не менее важных задачах на спортивный сезон [52, 69, 70].

Таким образом, упражнения для отработки технической подготовки баскетболистов, то есть дриблинг, передачи, подборы, для контрольной и экспериментальной групп будут подбираться с учетом направленности развития качеств эмоций и воли. По итогам констатирующего эксперимента экспериментальная группа была сформирована баскетболистами с менее выраженными качествами эмоций и воли. Вследствие чего, упражнения для данной группы будут носить более выраженный характер для развития подобных качеств. Развитие технических навыков игрока и его качеств эмоций и воли в экспериментальной группе становится как одна главная первоочередная задача.

В процессе формирования качеств эмоций и воли у студентов колледжа большое значение приобретают методы использования средств физической культуры. В многообразии подходов, во время опытного эксперимента, важный акцент был сделан на соревновательный и игровой методы.

Содержание метода игры определяется следующим, активные движения обучающихся формируются в контексте организации, возможностей и требований игры в баскетбол. Данный метод характеризует общее формирование подготовленности и развития динамичной сформированности, в том числе и индивидуально формировать общую физическую подготовку. Игра содержит в себе черты соревнования, что накладывает на обучающихся большие затраты сил, все это определяет их

практически методом развития качеств эмоций и воли. Большое количество различных подходов в реализации игровых достижений, индивидуальное свойство движений подталкивают к развитию у обучающихся побуждения к действию, стремления к достижению цели, индивидуальности, упорства, уверенности. Выполнение игровых требований и норм, соревновательная командная черта содействуют в развитии ощущения команды, дисциплинированности в собственных поступках в команде, поддержки и содействия. Чувствительные моменты, которые проявляются в данном методе, формируют у обучающихся большую позитивную заинтересованность к тренировкам [85, 74, 75].

Метод в соревновательной форме – это возможность сделать какие-то действия в качестве состязаний. Данный метод дает возможность сделать определение возможности во время тренировок, что способствует мотивации наибольшему динамическому развитию мощи, делает наибольшее силовое давление, и таким образом существенно развивает качества эмоций и воли у обучающихся [87, 82].

Метод убеждения. Внушение является сугубо выборочным – в том, как необходимо действовать. Это нужно для развития качеств эмоций и воли в целях внушения нужны моменты для внутренних разногласий, обучающийся делает, видение определенных других возможностей. В такое время порицание обучающегося не имеет места в этом качестве. Обучающийся обязан рассмотреть недостаток собственного мнения, касающийся требований, затем определиться в действиях по предотвращению. При помощи чего внушение является методом развития индивидуальности, уверенности и терпения [84, 86].

Метод педагогического требования. Во время экспериментальной работы использовались следующие приемы указанного метода: косвенные требования – просьба, проявление огорчения, совет, намек и т. п.; прямые педагогические требования – приказание, предупреждение, указание, предписание, возмущение и т. п [88, 92].

Метод стимулирования. Стимулировать к формированию качеств эмоций и воли нужно не студентов вообще, а каждого в отдельности. В то же время нужно принимать во внимание условия: совокупное влияние окружающих (задачи родственников, преподавателей, одноклассников) и собственных качеств (стремление стать таким же как пример, стать значимым и уверенным в коллективе баскетболистов); влияние голоса социального высказывания для обучающегося (всем обучающимся важно, в каком качестве его воспринимают, в том числе, если он это не показывает, что важен взгляд преподавателей, товарищей по коллективу); мотивация студентов к наградам; стремление соревноваться в состязаниях. Анализируя работу, мотивирование, не ограничивающее возрастными чертами, в конечном итоге дает неплохие оценки, подталкивает обучающихся убрать препятствия с пути, желание стать лучшим, соответственно, к динамическому развитию собственных качеств эмоций и воли [81, 80, 90, 89].

Комплекс упражнений по развитию технических баскетбольных элементов и качеств эмоций и воли для студентов экспериментальной группы:

1. Прыжки на прямых ногах, не сгибая в коленях, с отягощением.
2. Выполнение подпрыгиваний с пивотами.
3. Выполнение подпрыгиваний с дриблингом.
4. Прыжки с толчком боком, спиной, грудью двух игроков.
5. Прыжки с дриблингом на щите двумя мячами.
6. Не давать мячу упасть с баскетбольного кольца.
7. Выполнение подпрыгиваний через препятствия вместе с мячом.
8. Прыжок в высоту через планку с ведением мяча.
9. Прыжки по лестнице с ведением мяча.
10. Выполнение подпрыгиваний с отягощением.
11. Передачи в парах во время кроссовой подготовки двумя мячами.
12. Барьерный бег в парах с передачами двумя мячами.
13. Передачи в парах во время серийных прыжков через барьеры.

14. Передача и ловля мяча во время прыжка в высоту.
15. Выполнение подпрыгивания одновременно с передачей мяча.
16. Выполнение подпрыгивания три раза с передачей мяча.
17. Выполнение передач при помощи медицинских мячей.
18. Передачи во время прыжков с поворотами.
19. Выполнение передач, располагаясь около стены.
20. Выполнение передач, располагаясь около стены несколькими мячами.
21. Стоя на месте разновысокое ведение двумя мячами.
22. Стоя на месте ведение двумя мячами.
23. Стоя на месте низкое ведение двумя мячами.
24. Стоя на месте ведение 3 – 4 мячами.
25. Дриблинг мяча во время скольжения в наклоне.
26. Дриблинг нескольких мячей во время скольжения.
27. Дриблинг нескольких мячей с полуприставным шагом.
28. Дриблинг мяча с подпрыгиванием на несколько градусов.
29. Выполнение подпрыгиваний через препятствие с дриблингом мяча.
30. Эстафета с ведением двумя мячами.

Конечные итоги выполненного исследования отражены во время выполнения этапа оценки эксперимента.

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы

Оценочный эксперимент – июнь 2019 г. – декабрь 2019 г. Задачи третьего этапа: обобщение и анализ результатов формирующего этапа экспериментальной работы, оценка результативности предложенной методики формирования качеств эмоций и воли у студентов средствами физической культуры, корректности проведенной опытно-экспериментальной работы.

По итогам общих данных (см. параграф 2.1 диссертации) определяется конкретный показатель для всех обучающихся следующие качества эмоций и

воли: терпеливость, уверенность, побуждение к действию, упорство, стремление к достижению цели критериями выраженности (V) и генерализованности (G).

В результате определенных итогов искался общий показатель генерализованности и выраженности свойств качеств эмоций и воли в первой и второй группах. Подведение итогов общего показателя L:

$$L = \frac{\sum_{t=1}^r L_t}{r},$$

где: r – число обучающихся, которые участвовали в тестировании;

L_t – количество очков, заработанных обучающимися по одному качеству эмоций и воли.

В таблице 7 можно увидеть итоги эксперимента, проработанного в июне 2019 г. в сопоставлении с итогами констатирующего эксперимента.

Таблица 7 – Итоги показателей наличия качеств эмоций и воли у обучающихся (формирующий эксперимент)

Группы	Субъекты	Эмоционально-волевые качества, %											
		Уровни	Замеры	Терпелив		Уверенность		Побуждение к		Упорство		Стремление к	
				V	G	V	G	V	G	V	G	V	G
Контроль Роль на я	Роль	слабый	эк	62	65	72	70	48	54	61	53	35	44
			эф	58	60	68	65	44	50	59	49	25	32
		средний	эк	38	35	28	30	52	46	39	47	65	56
			эф	42	40	32	35	40	40	41	51	52	56
		сильный	эк	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	эф		-	-	-	-	16	10	-	-	23	12	
	Суд	слабый	эк	60	68	52	55	57	52	45	52	53	48
			эф	55	62	50	52	55	50	40	47	45	46
		средний	эк	40	32	48	45	43	48	55	48	47	52
			эф	45	38	38	48	45	50	47	53	38	43
сильный		эк	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

	е н т ы		эф	-	-	12	-	-	-	13	-	17	11
Э к с п е р и м е н т а л ь н т а я	Р о д и т е л и	слабый	эк	64	62	70	62	54	60	58	62	40	53
			эф	52	58	48	55	45	55	47	49	23	35
		средний	эк	36	38	30	38	46	40	42	38	60	47
			эф	33	35	32	35	37	45	31	43	50	41
		сильный	эк	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	эф		15	7	20	10	17	-	22	8	27	24	
	С т у д е н т ы	слабый	эк	57	57	60	63	65	68	54	63	62	67
			эф	45	52	42	48	32	36	38	45	28	37
		средний	эк	43	43	40	37	35	32	46	37	38	33
			эф	38	35	33	37	40	45	41	40	42	41
сильный		эк	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	эф	17	13	25	15	28	19	21	15	30	22		

Видение процесса исследовательского эксперимента показывает занятия под физической нагрузкой организуются с препятствиями, обучающийся обязан задействовать качества эмоций и воли, чтобы убрать препятствия с пути, а также были преодолимыми для всех, иначе не предвидится мотивации, чтобы это сделать, в дальнейшем выполнить их будет невозможно.

Подведение итогов, которые проявились в результате работы в процессе исследования, дают результат, во время эксперимента в произвольной команде имели место большие перепады в развитии у обучающихся колледжа качеств эмоций и воли. По оценкам родителей по параметру выраженности от 15% до 27% студентов оцениваются как имеющие сильный уровень выраженности качеств эмоций и воли, по параметру генерализованности от 7% до 24%. Самую высокую оценку

родителей получили такие качества, как стремление к достижению цели и побуждение к действию.

Также большие показатели имеют значения развития качеств эмоций и воли собственно обучающихся: значение выраженности от 17% до 30%, значение генерализованности от 13% до 22%.

Эти итоги больше тех, которые наблюдались на первом этапе работы.

Характерными данные итоги являются в тех случаях, когда они сопоставляются с итогами тестирования конечной группы. По оценке родителей, в контрольной группе только от 10% до 23% студентов имеют сильный уровень выраженности у стремления к достижению цели и побуждения к действию, по остальным качествам сильного уровня не показывают.

За время экспериментальной работы в экспериментальной группе снизилось число студентов со слабым уровнем выраженности и генерализованности качеств эмоций и воли, в контрольной группе снижение произошло от 3% до 10%.

Данные результаты говорят о больших показателях опытного эксперимента, а также практичности диагностики развития качеств эмоций и воли у обучающихся возможностями физического воспитания.

Чтобы определиться в достоверности конечных итогов в процессе второго этапа работы был задействован способ из математики – « Z^2 показатель» [58]. Формула, чтобы его найти:

$$Z^2 = \sum_{p=1}^n \frac{(W_p - S_p)^2}{S_p},$$

где: S_p – показатель итогов внимательности до работы;

W_p – показатель итогов видений, выполненных в заключении;

n – совокупное количество образований, появившихся по итогам раскола итогов внимательности.

По оптимальному уровню S_p , переведенный в проценты, равен 17%, а $W_p = 22\%$. Вследствие чего показатель $Z^2=67$ (0,67). В результате крайних показателей Z^2 наличие общей неточности не больше чем 0,001.

Можно сделать вывод, что выполнение исследовательской работы дает возможность определить данную работу как удачную, практичность данной методики развития качеств эмоций и воли у обучающихся состоявшейся.

Итоги второй части работы

Первичный этап работы предусматривал возможность физического воспитания в учебных заведениях применяются в качестве формирования подготовки обучающихся: гибкости, резкости, скорости и мощи. Целенаправленная работа по формированию качеств эмоций и воли не осуществляется. У студентов колледжа наблюдается слабый уровень сформированности основных качеств эмоций и воли – уверенности, терпеливости, побуждения к действию, стремления к достижению цели, упорства. Как студенты, так и их родители, высказывают заинтересованность в разработке и внедрении в практику методики по формированию качеств эмоций и воли. Что является показателем необходимости определенного пути опытной работы, а также предпосылки в нужности разработки модернизированной методики, с использованием возможностей физического воспитания.

Наиболее высокая результативность применения средств физической культуры для формирования качеств эмоций и воли у студентов наблюдается при условии, когда создается обстановка, сопряженная с преодолением трудностей. Когда силовая нагрузка делается без труда, а также во время упражнения нет необходимости пересиливать себя, в это время наблюдается общее развитие организма, одновременное развитие качеств эмоций и воли не наблюдается. В то же время можно сказать, что обучающемуся необходимо давать такие возможности, когда работа над силовыми занятиями не будет отнимать много ресурсов. Необходимо, чтобы было

объективное сочетание и преодоления трудностей, и достижения цели, связанной с овладением упражнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Экспериментальное исследование проводилось в 2017-2019 г.г. на базе ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова». В исследовании приняли участие обучающиеся колледжа и их родители. Одна группа в качестве экспериментальной и одна группа в качестве контрольной.

Опытная работа включала в себя три этапа.

Первый этап – констатирующий эксперимент – сентябрь-ноябрь 2017-2018 учебного года. Второй этап – формирующий эксперимент – ноябрь 2017-2018 учебного года – май 2018-2019 учебного года. Последний период – подведение итогов – июнь 2019 г. – декабрь 2019 г.

Приняв участие в разрешении проблем, которые имеют отношение к качествам эмоций и воли во время уроков физического воспитания и тренировки, вследствие чего, главным итогом применения возможностей физического воспитания характеризуется развитие качеств как эмоций, так и конечно же воли (стремление к достижению цели, упорство, храбрость, побуждение к действию). Во время тренировок набор чувств во время состязаний, командный рисунок уроков содействует формированию качеств эмоций и воли. В целом, средства физической культуры и спорта способствуют становлению чувства уверенности в своих силах, повышают шанс достижения намеченных целей благодаря возросшим физическим и психическим качествам, развиваемым в процессе занятий.

Качества эмоций и воли воспитываются при преодолении занимающимися разного рода трудностей (внутренних и внешних), которое происходит в основном во время состязаний, однако может происходить и в процессе занятий и тренировок, если они связаны с освоением новых движений, выходом на новый уровень развития физических качеств.

Задача формирующего этапа: реализация методики формирования качеств эмоций и воли у спортсменов баскетболистов в экспериментальной группе. Важным моментом формирующего этапа является повышение уровня качеств эмоций и воли в экспериментальной группе средствами физической культуры, при этом уровень сформированности таких качеств в контрольной группе необходимо также постоянно держать под наблюдением. Перед тренером ставится сложная задача по реализации такой методики на практике, чтобы не было отрицательного воздействия на тренировочный процесс. Каждый баскетболист, в зависимости от своего амплуа, выполняет специфические баскетбольные упражнения, предусматривающие в том числе развитие определенных физических качеств игрока. В контексте данного исследования упражнения должны быть направлены как на развитие физических качеств баскетболиста, так и его эмоционально-волевой сферы личности. То есть в экспериментальном исследовании будет применяться методика формирования качеств эмоций и воли средствами физической культуры с учетом специфики баскетбола.

Результативность проведенной работы была проверена в ходе оценочного этапа опытно-экспериментальной работы.

Анализ результатов, полученных по окончании формирующего эксперимента, показывает, что за время исследования в экспериментальной группе произошли значительные изменения в сформированности у студентов колледжа качеств эмоций и воли. По оценкам родителей по параметру выраженности от 15% до 27% студентов оцениваются как имеющие сильный уровень выраженности качеств эмоций и воли, по параметру генерализованности от 7% до 24%. Самую высокую оценку родителей получили такие качества, как стремление к достижению цели и побуждение к действию.

Не менее высоко оценивают уровни сформированности качеств эмоций и воли сами студенты: по параметру выраженности от 17% до 30%, по параметру генерализованности от 13% до 22%.

Данные результаты выше, чем это было на этапе констатирующего эксперимента.

Значительными данные итоги являются, когда они сопоставимы с итогами тестирования во второй команде. По оценке родителей, в контрольной группе только от 10% до 23% студентов имеют сильный уровень выраженности в стремлении к достижению цели и побуждению к действию, по остальным качествам сильного уровня не показывают.

За время экспериментальной работы в экспериментальной группе снизилось число студентов со слабым уровнем выраженности и генерализованности качеств эмоций и воли, в контрольной группе снижение произошло от 3% до 10%.

Можно сделать вывод, что выполнение исследовательской работы дает возможность определить данную работу как удачную, практичность данной методики развития качеств эмоций и воли у обучающихся состоявшейся.

Список использованных источников

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте /И. В. Аулик. – М.: Медицина, 1990 – 138 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры /Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978 – 223 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990 – 180 с.
4. Белоусов В. В. Педагогика: учебник для институтов физической культуры / В. В. Белоусов. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 288 с.
5. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М.: Советский спорт, 1980 - 114с.
6. Былеева Л. В. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физической культуры. 5-е издание /Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 –221 с.
7. Веденов А.В. Воспитание воли школьника в процессе учебной деятельности/ А. В. Веденов. - М., 1957-140 с.
8. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков/ Л. В. Волков. – Киев: Здоровье, 2011 – изд.3-е испр. и доп. – С.22–29.
9. Выготский Л. С. Педагогическая психология/ Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1996 – 536с.
10. Высоцкий А. И. Волевая активность школьников и методы ее изучения: Учебное пособие / А. И. Высоцкий. – Челябинск.: ИФКиС, 1979 – С.77-80.
11. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Л. Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1973 –276 с.

12. Гогунев Е. Н., Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – М.: Академия, 2002 – 287с.
13. Годик М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки /М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1978 –114с.
14. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для ИФК / М.А. Годик. – М.: «Академия», 1988 – 238с.
15. Горбунов Ю.Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры, 2002 №7 С. 37-39
16. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 2010 – изд.2-е, испр. и доп. – 352с.
17. Гуревич К. М. Психологическая диагностика: Учебное пособие / К. М. Гуревич, Е. М. Борисова. – М.: Просвещение, 1997 – 463 с.
18. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981 –375 с.
19. Джамгаров Т. Т. Лидерство в спорте / Т. Т. Джамгаров, В. И. Румянцева. – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 354 с.
20. Джеймс У. Психология /Под ред. Петровской Л. А. – М.: Педагогика, 1991 – 369 с.
21. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья /С.А. Душанин, Л.Я. Иващенко, Б.А. Пирогова. – Киев: Здоровье, 2011 – 224с.
22. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсмена / К. П. Жаров. – М.: Физкультура и спорт, 1976 – 151с.
23. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебник для педагогических ВУЗов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М.: Академия, 2001 – 518 с.
24. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для пед. ВУЗов / М. Н. Жуков. – М.: Академия, 2002 – 159 с.

25. Запорожец А.В. Восприятие и действие / А. В. Запорожец. - М.: Просвещение, 1967-240 с.
26. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979 –150с.
27. Зинченко А. П. Игровая педагогика (система педагогических работ Г. П. Щедровицкого) / А. П. Зинченко. – Тольятти: Международная академия бизнеса и банковского дела, 2000 – 183 с.
28. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология / Е. К. Ермоленко. – Ростов н/Д: Феникс, 2012 – 3-е изд. – С. 12–29.
29. Изард К. Е. Эмоции человека / К. Е. Изард. - М.: Изда-во МГУ, 1980-340 с.
30. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. – СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000 – 486с.
31. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001 – 280 с.
32. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер 2002 – 508 с.
33. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – Физкультура и спорт, 1987 – 25с.
34. Канаев Б.И. Об образовании: с тревогой, надеждой и улыбкой / Б. И. Канаев. – М.: НОУ ВПО ИКиП, 2013 – 442с.
35. Крутецкий В. А. Психология: учебник для пед. училищ / В. А. Крутецкий. –М.: Просвещение, 1986 –336 с.
36. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2016 –13 изд. – С.67.
37. Курамшин В.С. Теория и методика физической культуры: учебник / В. С. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004 – 2-е изд.испр. – 464с.

38. Ладанов И. Д. Управление стрессом / И. Д. Ладанов. – М.: Просвещение, 1989 – 217с.
39. Ладанов И. Д. Экспериментальные исследования волевой активности / И. Д. Ладанов. – Рязань.: Мысль, 1986 – С.43–45.
40. Левитов П. Д. Психология характера / П. Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1969 – 56с.
41. Летунов С. П. Врачебный контроль в физическом воспитании / С. П. Летунов, Р. Е. Мотылянская. – М.: Физкультура и спорт, 1971 – С.9–12.
42. Лях В. И. Физическая культура: учебник / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2013 – 190с.
43. Магин В.А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности: учебное пособие/ В.А. Магин, В.В. Вучева, О.Н. Мещерякова. – Ставрополь: АГРУС, 2014 – 204с.
44. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник. – 2-е изд., испр и доп / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2009 – 496
45. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008 –544с.
46. Мартиросов Э. Г. Применение антропометрических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учеб. пособие / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010 –120с.
47. Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов. – М.: Советский спорт, 1990 – 320с.
48. Марищук В. Л. Вопросы разностороннего воспитания курсантов высшего военного учебного заведения / В. Л. Марищук, Н. В. Романенко. - СПб: ВИФК, 1996-300 с.
49. Марищук В.Л., Романенко Н.В. Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями. - В кн.
50. Мельников В. М. Психология: учебник / В. М. Мельников. М.: Физкультура и спорт, 1987-367 с.

51. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Г.И. Погадаева. – М.: Физическая культура, 2000 – 496с.
52. Начинская С.В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Начинская. – М.: Академия, 2005 – 240с.
53. Нечунаев И. А. Книга-тренер / И. А. Нечунаев. – М.: Советский спорт, 2013 – С.55–58
54. Немов, Р. С. Психология: в 3-х т. Общие основы психологии /Р. С. Немов. - Том 1. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 688 с.
55. Немов, Р. С. Психология: Словарь-справочник: в 2-х ч. /Р. С. Немов. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - Ч. 1. - 304 с.
56. Немов, Р. С. Психология: в 2-х т. Психология образования /Р. С. Немов. - Том 2. - М.: Просвещение, 1994. - 496 с.
57. Новиков А. М. Педагогика: словарь системы основных понятий / А. М. Новиков. - М.: Издательский центр ИЭТ, 2013. - 268 с.
58. Новиков, А.М. Методология образования. Издание второе /А. М. Новиков. - М.: Эгвес, 2006. - 488 с.
59. Новиков, Д. А. Статистические методы в педагогических исследованиях (типовые случаи) /Д. А. Новиков. - М.: МЗ-Пресс, 2004. - 67 с.
60. Озолин Н. Г. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Н. Г. Озолин, В. И. Воронкин, Ю. Н. Примаков. – М.: Физическая культура, 1989 – С.89–91.
61. Основы специальной психологии/ Под ред. Л.В. Кузнецовой. – М.: Академия, 2003 – 480с.
62. Педагогика физической культуры и спорта/Под ред. С.Д. Неверковича – М.: Физическая культура, 2006 – 528с.
63. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. – М.: Физическая культура, 1984 –104 с.
64. Платонов К.К. Психология и философия / К. К. Платонов. - М. Просвещение, 1972-250 с.

65. Поварницын А. П. Волевая подготовка лыжника-гонщика / А. П. Поварницын. - М. Физкультура и спорт., 1976-128 с.
66. Подласый И. П. Педагогика: Новый курс: учебник для ВУЗов по педагогической специализации в 2 кн / И. П. Подласый. – М.: Владос, 2001.– 574 с.
67. Попов А.Л. Спортивная психология Учебное пособие для физкультурных вузов / А. Л. Попов. - М. Изд-во «Флинта», 2001 - 152 с.
68. Попов В. Б. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / В. Б. Попов, Ф. П. Суслов, Е. И. Ливадо. – М.: Физическая культура, 1984 – 224с.
69. Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры: учебник для техникумов физической культуры / Ю. И. Портных. – М.: Физическая культура, 1990 – 344 с.
70. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник / Сост. Сурков Е. Н.; под ред. Агеевца В. У – СПб.: Нева, 1996 – С.88.
71. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А. Ц. Пуни. - М., 1977-140 с.
72. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – М.: Просвещение, 1969 –287 с.
73. Пуни А. Ц. Психология: учебник для техникумов физической культуры / А. Ц. Пуни, Т. Т. Джамгаров. – М.: Физическая культура, 1984 – 255с.
74. Рипа М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – М.: Кнорус, 2011 – С.178–181.
75. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: учебное пособие / Е. И. Рогов.– М.: ВЛАДОС, 2009 – 2-е изд. – С.58–97.
76. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии в 2т / С. Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2001 – Т. 2 – Воля – С.182–211.

77. Рудик П. А. Психология. Краткий курс / П. А. Рудик. - М. Физкультура и спорт., 1967-320 с.
78. Рудик П. А. Психология: учебник для учащихся техникумов физической культуры / П. А. Рудик. – М.: Физическая культура, 1976 – 239 с.
79. Сеченов И.М. Избранные произведения / И. М. Сеченов. - М. Медицина, 1953 - 340 с.
80. Смирнов А. А. Избранные психологические труды в 2 томах/ Под ред. Ломова Б. Ф. – М.: Педагогика, 1997 –273 с.
81. Смоленцева В.Н. Психорегуляция в спорте // Теория и практика физической культуры / В. Н. Смоленцева, 2001№5 с. 19-23
82. Солодков А. С. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебник / А. С. Солодков. – М.: Терра–Спорт, Олимпия Пресс, 2001 – 520с.
83. Страхов И. В. Психология характера / И. В. Страхов. – Саратов: ГПУ, 1970 – С.11.
84. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Практическая подготовка студентов: учебное пособие/ Под ред. С.А. Козловой. – М. Владос, 2008 – 271
85. Федоров В.А. Профессионально-педагогическое образование / В. А.. Федоров – Екатеринбург.: Изд-во Урал.гос.проф.пед. ун-та, 2001 – 330с.
86. Физическое воспитание: учебник для студентов вузов/Под ред. В.А. Головина, А.В. Коробкова, В.В. Маслякова, А.В. Чоговадзе, В.Г. Щербакова. – М.: Физкультура и спорт, 2008 – С.111–115.
87. Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974 –232с.
88. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980 –276 с.
89. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – С.76.

90. Фомин Н. А. Физиология человека / Н. А. Фомин. – М.: Просвещение, 2012 – изд.3-е, испр. и доп. – С.292 – 294
91. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001 – 480с.
92. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990 – 319с.
93. Хрипкова А. Г. Гигиена и здоровье / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колисов. – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 232с.
94. Чесноков Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник/ Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2011 – 400 с.
95. Шульга, Т. И. Формирование волевых качеств у учащихся на уроках физической культуры: дс. ...канд псих. наук /Т. И. Шульга. – Ростов-на-Дону, 1987. – 164 с.
96. Якунин, В. А. Педагогическая психология: учеб. пособ. /В. А. Якунин. – СПб.: Изд-во Михайлова В. А.; Изд-во Полиус, 1998. – 639 с.

Приложение 1

Опросный лист для студентов

Таблица 8 – Опросник для студентов по оценке проявления
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ качеств

Группа:						
Фамилия и имя студента:						
№ п/п	Суждения	Да	Скорее да, чем нет	Затрудняюсь ответить	Скорее нет, чем да	Нет
Терпеливость						
1	Могу заставить себя долго ждать, если это необходимо.					
2	Удается сохранить ясность мысли даже в сложных ситуациях.					
3	Не могу долго ждать.					
4	Когда встревожен, волнуюсь, теряю контроль над собой.					
5	Считаю, что умение владеть собой не такое важное качество для человека.					
6	В споре обычно удается сохранить спокойствие и хладнокровие.					
7	Не могу нормально заниматься, если что-то тревожит.					
8	Совершенно не переношу боль.					
9	Неприятности дома не оказывают негативное влияние на учебу.					
10	В общении с одногруппниками четко контролирую свои мысли, действия, поступки.					
Уверенность						
1	Принимая какое-то решение, всегда реально оцениваю свои возможности.					
2	Легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.					
3	Меня часто мучают сомнения.					

4	Мне больше нравится, когда ответственность за совместное дело несут другие, а не я					
5	Часто анализирую свои поступки в случае неудач и делаю выводы, о том, что сам плохо продумал и спланировал свои действия.					
6	Не боюсь вмешиваться в конфликтную ситуацию на улице, чтобы помочь более слабому.					
7	Чаще всего не выполняю обещанное.					
8	Высказываю свое мнение, несмотря на возможность возникновения конфликта.					
9	Более сильный соперник является для меня серьезным препятствием.					
10	Четко придерживаюсь распорядка дня.					
Побуждение к действию						
1	Все важные решения принимаю без посторонней помощи.					
2	К выполнению домашних заданий стараюсь подойти творчески.					
3	Прежде чем что-то сделать всегда советуюсь со старшими.					
4	При разговоре и знакомствах всегда стремлюсь предоставить инициативу другому.					
5	Обычно отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.					
6	Легко удается побороть смущение и первым завязать разговор с незнакомым человеком.					
7	Никогда по собственной инициативе не берусь выполнять домашнюю работу.					
8	При подготовке к урокам часто использую дополнительную литературу, а не только учебник.					

9	Отсутствие совета, поддержки снижают мою результативность в учебе.					
10	Чувствую себя спокойно и уверенно, когда мной руководят.					
Упорство						
1	Начиная любое дело, делаю все для его выполнения.					
2	Мне характерны систематичность и планомерность в работе.					
3	Часто бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним.					
4	Больше нравятся легкие, пусть даже менее результативные пути к достижению цели.					
5	Обычно не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело.					
6	Всегда до конца отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.					
7	Не в состоянии принудить себя заниматься на фоне усталости.					
8	При выполнении домашних заданий стараюсь изо всех сил сделать все, даже если не получается до последнего момента.					
9	Не довожу до конца общественные поручения					
10	Дома заставляю себя всегда полностью выполнить задание, даже если устал.					
Стремление к достижению цели						
1	Приступая к любому делу, я всегда четко осознаю, чего хочу достичь.					
2	Если ставлю перед собой цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению.					
3	При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.					
4	Четкое планирование работы					

	нехарактерно для меня.					
5	Никогда сам не проявляю инициативы, предпочитаю следовать указаниям педагогов.					
6	Неудача на контрольной работе всегда побуждает меня заниматься с удвоенной энергией.					
7	Мои интересы неустойчивы, пока не определился, чем буду заниматься в жизни.					
8	Я отчетливо представляю себе, чему хочу научиться в колледже, чем буду заниматься после него.					
9	Во время урока мне быстро надоедает работать по предложенному плану.					
10	На большинстве уроков ставлю перед собой конкретные задачи.					