



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ-
ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

**Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения заочная**

Работа рекомендована к защите
«21» мая 2024 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расцектаева Расцектаева Д.О.

Выполнил:
студент группы ЗФ-418-263-4-1
Костоглодов Иван Владимирович
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Подскребышев Егор Александрович

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	6
1.1. Общая характеристика морально-волевых качеств спортсменов-легкоатлетов.....	6
1.2. Социальные и психофизиологические особенности развития подростков 14-17 лет	14
1.3. Методы и средства развития морально-волевых качеств подростка-легкоатлет.....	21
Выводы по первой главе.....	24
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	26
2.1 организация экспериментального исследования	26
2.2. Анализ и интерпретация результатов	40
выводы по второй главе.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	53
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	56

ВВЕДЕНИЕ

Во все века люди высоко ценили качества человека, такие как нравственность, мораль, воля, характер. Поэтому, в настоящее время основной целью политики государства в области физической культуры выступает оздоровление нации, воспитание морально-волевых качеств человека, формирование здорового образа жизни у населения в целом [10; с. 123].

Физическая культура выступает как составная часть общей культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, воли и совершенствования его двигательной активности.

Для общества, в целом, в качестве ценностей выступают здоровье, образование, физическая культура как составная часть общей культуры [10; с. 52]. Эти ценности и цели находят свое отражение в реальных процессах развития и модернизации общего и профессионального образования.

Перед общеобразовательной школой ставится задача подготовки ответственного гражданина, способного самостоятельно оценивать происходящее и строить свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей [31; с.160]. Решение этой задачи связано с формированием устойчивых морально-волевых качеств личности подростка, в которых имеет немаловажную роль воля и его нравственное воспитание.

С точки зрения современных подходов, целью физического воспитания является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования [3; с. 250]. Достижение этой цели обеспечивается решением связанных между собой основных задач, направленных на гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание ценностных ориентаций на физическое и

духовное совершенствование личности, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, овладение основами знаний, способами собственно двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что у части выпускников средних школ оказываются слабо сформированными такие важные личностные качества, как инициативность, выдержка, самостоятельность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм. На занятиях легкой атлетикой учащиеся сталкиваются с трудностями различного характера, что является хорошей основой для развития морально-волевых качеств, так как личность приобретает новые качества, преодолевая трудности в процессе деятельности.

Чтобы сохранить здоровье человека и его физическую работоспособность, всесторонне и гармонично воспитывать, и развивать его физические и духовные качества, необходима настойчивая научно-исследовательская работа. Решение этого вопроса возможно также и через реализацию научно обоснованных методик физического воспитания учащихся. Поэтому выявление влияния средств и методов на организм подростка и поиск новых средств, методов воздействия физического воспитания на функциональное состояние учащегося будет способствовать повышению работоспособности занимающихся средних классов.

Актуальность выбранной темы также заключается в том, что подготовка легкоатлета — многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания.

Объект исследования: морально-волевые качества подростков-легкоатлетов в подготовительном периоде

Предмет исследования: развитие физических качеств у подростков 14-17 лет на занятиях легкой атлетикой.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить методику формирования морально-волевых качеств подростков-легкоатлетов в тренировочном процессе подготовительного периода

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме развития физических качеств подростков 14-17 лет и на занятиях легкой атлетикой
2. Выявить уровень развития морально-волевых качеств подростков 14-17 лет на занятиях легкой атлетикой
3. Разработать и апробировать комплексы физических упражнений направленных на развитие морально-волевых качеств у подростков 14-17 лет
4. Проанализировать эффект воздействия специализированных упражнений на развитие морально-волевых качеств у подростков 14-17 лет на занятиях легкой атлетикой
5. Провести сравнительный анализ, показателей уровня развития морально-волевых качеств подростков 14-17 лет на занятиях легкой атлетикой.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование нового, экспериментального комплекса упражнений для развития качеств у подростков 14-17 лет на занятиях легкой атлетикой, повысит уровень развития морально-волевых качеств у данной группы.

Практическая значимость. Результаты проведенного исследования могут быть использованы как на секционных занятиях по легкой атлетике, так и на уроках физической культуры у учащихся средних классов.

Внедрение результатов исследования в практику физического воспитания школьников создаст дополнительные возможности повышения их уровня физического трудолюбия и работоспособности.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ- ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

1.1. Общая характеристика морально-волевых качеств спортсменов-легкоатлетов

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. По мнению Барышева Н.В., Миниярова В.М. в спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались побед на чемпионатах Европы и мира, на Олимпийских играх [4; с.345].

Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Недостаточное развитие даже одного из них часто является причиной поражения высококвалифицированных спортсменов [22; с.67]. Поэтому психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

Процесс морально-нравственного и волевого развития юных спортсменов заключается в становлении общечеловеческих нравственных идеалов, воспитании гражданской зрелости, мотивов и интересов, высоких нравственных потребностей. При изучении данного явления, мы обращаем внимание прежде всего на основы морально-нравственных ценностей и

волевых качеств [11; с.35]. Наличие таких качеств обеспечивает успех формирования активной нравственной позиции ребенка, который может ставить перед собой цели, принимать ответственные решения в трудной жизненной ситуации, а не только на спортивной арене.

Проблема становления личности – одна из самых сложных проблем человечества, она является актуальной в философии и социологии, педагогике и психологии. Эти науки взаимосвязаны, сплетены общей идеей становления жизнедеятельности и развития человека как личности. Например, «в философии, проблема личности связана с тем аспектом жизни человека, который раскрывается в поисках его предназначения и места человека в мире, в смысле его существования» [10; с.231]. Ценность жизнедеятельности и существования человека как центра мироздания, во все времена была актуальной проблемой философского осмысления. Процесс становления человека как личности, его духовное начало были раскрыты в работах Г.С. Батищева, М.М. Батахина, Н.А. Бердяева, В.В. Зеньковского, В.В. Розанова, В.С. Соловьева и др. Проблемы развития личности рассматривались в трудах Б.Г. Ананьева, Л.И. Анцыферова, В.И. Андреева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубенштейна и др. Ученые обращают наше внимание на то, что человеку необходимо заниматься саморазвитием. Развитием волевой сферы личности занимались и зарубежные ученые [13; 25; 47; 48].

В.В. Белорусова [2; с.53], размышляя на тему влияния занятий в спортивной секции на моральную сторону личности, заявляет, что спортивная деятельность при соответствующих педагогических условиях развивает и формирует морально направленные и волевые качества.

Действительно, занятия спортом способствуют формированию морально-нравственных качеств подростка. Однако хороший спортсмен не может рассматриваться только лишь со стороны морально-нравственного аспекта. Прежде всего, спортсмен характеризуется как человек, наделенный бойцовскими качествами, готовый вступить в противоборство с

противником на спортивной арене. Проявления волевых усилий, большой волевой напряженности определяет спортсмена высокого класса. Загайнов Р. [6; с. 65] пишет, что, по его наблюдениям, спортсмен-чемпион в соревновательных условиях, а в частности в таких кризисных ситуациях как предстартовая лихорадка или нахождение спортсмена в условиях враждебности зрителей или «засуживания», максимально мобилизует внутренние ресурсы, проявляет волевые качества. Это позволяет предполагать, что воля в жизни спортсмена играет весьма значимую роль.

Анализ научной литературы показывает недостаточную разработанность данной проблемы. Работы, посвященные волевой организации личности легкоатлетов немногочисленны. Содержащиеся в них сведения отрывочны, разрознены. В них отсутствует целостное описание волевой сферы спортсменов. Одни исследователи обращаются к волевой активности легкоатлетов, уделяя особое внимание волевым качествам спортсменов (Ю.Я. Горбунов, Л.Л. Озорнина, М.А. Оконешникова и др.) [2;4;6;12]. Другие - изучают волевой самоконтроль как составляющую комплекса индивидуально-психологических особенностей, определяющих успешность легкоатлетов высокой квалификации в спортивной деятельности (А.А. Залиханова и др.) [4; с. 321]. При этом у исследователей не возникает разногласий по поводу особой значимости волевых качеств для спортсменов-легкоатлетов.

Доказано, что волевая активность способствует лучшему приспособлению легкоатлетов к специфическим условиям спортивной деятельности. Она выполняет системообразующую и компенсаторную функции в интегральной индивидуальности спортсменов [30; с.211].

Воспитание волевых качеств спортсмена играет значительную роль в системе спортивной тренировки и обуславливает успех в спортивной деятельности [20; с.230]. В спортивной психологии основными волевыми качествами принято считать целеустремленность, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, настойчивость и упорство,

выдержку и самообладание. По мнению Л.П. Матвеева [30; с.232], волевые качества не поддаются прямой оценке, дать четкое разграничение их роли очень трудно. Тем не менее, основываясь на практическом опыте, имеет смысл говорить о том, что независимо от вида спортивной деятельности, спортсмену нужны в совокупности все развитые волевые качества, поэтому воспитание этих качеств должно входить в основное содержание подготовки спортсмена.

Б.Н. Смирнов (1984) дал следующее определение: «Волевыми качествами личности называются конкретные проявления воли, обусловленные характером преодолеваемых препятствий» [22; с.232]. В то же время, Е.П. Ильин [8; с.22] считает, что это одно из самых удачных формулировок, но тем не менее нуждается в корректировке и трактует это определение по-своему: «волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности» [27; с.225]. По определению Е.П. Ильина, «воля — это сознательное управление человеком своими действиями и поступками, своей деятельностью и поведением» [34, с.32]. Р.Я. Пилюян [33; с.256] определяет волю как психическую деятельность человека, при управлении своими мыслями, желаниями, действиями для достижения поставленной цели при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений.

Ряд диссертационных исследований, отражающих проблему морально-волевой подготовки, воспитанию моральных и волевых качеств, направлены на изучение данного вопроса. Это работы Е.А. Байер, В.В. Находкина, Ю.В. Шевчук [22, 23, 34, 35]. Особый интерес вызывают исследования Л.Г. Авдониной, Л.В. Логинова, С.Б. Петрыгина, О.И. Строгонова, Чедовой Т.И., М.С. Терзи, Пилипко В. Ф., Гавричкин С. В., Севрюков А. Н., раскрывающие вопросы воспитания моральных и волевых качеств юного поколения

Во многих исследованиях, посвященных теме воспитания волевых качеств спортсмена, толкование этих качеств может быть несколько различным. Самообладание – способность сохранять ясность ума, управлять своими действиями и чувствами в условиях высокого эмоционального напряжения. Настойчивость понимается как способность достаточно длительно, не снижая активности и энергии, добиваться поставленной перед собой цели, вопреки препятствиям и трудностям [37; с.44]. К инициативности добавляется самостоятельность и характеризуется способностью действовать не только инициативно, но и, не поддаваясь при этом влияниям других людей.

Развивать волевые качества, особенно благоприятно посредством занятия спортом. Соревновательный фактор, как неотъемлемый элемент спортивной деятельности, позволяет проявить спортсмена крайние усилия, и, следовательно, продуктивно содействует упражнению и созданию его волевых механизмов. Спортивные соревнования являются наилучшим и естественным методом для упражнения крайних усилий.

В то же время возникает потребность не только в формировании воли, но и в диагностики волевой сферы личности. Психологи, изучающие волевые качества спортсмена, выбирают такие методики, в которых фиксируются действия спортсмена в соревновательной обстановке или выбираются такие тестовые методики, в которых обязательно присутствует элемент соревновательной деятельности.

Как считает А.В. Веденов [32; с.67], немислимо формирование воли у ребенка вне коллектива, причем такого коллектива, который углубляет и развивает черты коллективизма. Именно в коллективе начинают формироваться нравственные отношения, которые основываются на взаимопомощи, сотрудничестве и взаимовыручке, требующие умения наладить контакт и учитывать интересы других.

В исследовании Р.С. Немова [31; с.92] подчеркнут тот факт, что развитие воли тесно связано с развитием и обогащением нравственно-

мотивационной сферы. Необходимость включения в нее все более высоких мотивов, способность выделить и оценить нравственную сторону в поступке, является неотъемлемой чертой воспитания воли. Мотив поступка, при участии воли, становится регулируемым, а поступок произвольным.

По мнению Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни, способность к саморегуляции возникает при наличии ряда специальных умений и навыков, таких как правильное восприятие предъявляемых требований со стороны тренера-преподавателя, товарищей по команде, родителей; оценка своих возможностей и возможности получения помощи со стороны; умение превозмочь другие желания, которые мешают выполнить предъявляемые требования, анализом встречающихся трудностей [28; с.345].

Подростку приходится совершать нравственный выбор, требующий от него волевого усилия, связанного с отказом от чего-то приятного. Ему необходимо упорно трудиться и настойчиво тренироваться, соблюдать строгий режим, выдерживать тренировочные нагрузки, следить за рационом питания, в общем и целом подчинить свою деятельность задаче достижения поставленной цели. Осознание нравственных потребностей определяет моральный выбор, который в свою очередь характеризует сформированность нравственно-волевых качеств [34; с.79].

Анализируя исследования М.Я. Набатниковой и В.Ф. Ковалевского [15; с.85], мы обратили особое внимание на тот факт, что, исходя из условий и содержания организации различных форм работы по физическому воспитанию, использование различных средств и методов и соответствующей организацией тренировочного процесса невозможно создать средствами отдельного вида спорта. Поэтому целесообразно и то, что использование на тренировке специфических средств и элементов других видов спорта, способствует корректировки воспитательных воздействий посредством смежных дисциплин. Этот аспект был продуман и в нашей модели морально-нравственной и волевой подготовки, на основе элементов контактных видов спорта.

Один из основных доминирующих мотивов поведения юного спортсмена, выявленных психологами, является стремление подростка занять достойное место среди сверстников в спортивном коллективе. Это обусловлено возрастными особенностями подростка – стремлением к самоутверждению. От профессиональной компетенции тренера во многом зависит направить это стремление в нужное русло. Не следует забывать и о том, что потребности становятся мотивами лишь тогда, когда осознаются как объекты, которые должны быть удовлетворены и подталкивают подростка к активной деятельности. Особое место занимают такие мотивы, как желание стать лучше, добиться похвалы тренера, получить награду и встать на высшую ступеньку пьедестала.

Воспитание морально-нравственных и волевых качеств зависит от многих факторов, одним из немаловажных является процесс постановки цели и создание эффективных путей ее достижения [18; с.122]. На протяжении всей сознательной жизни человек всегда ставит перед собой цели. Достижение целей требует определять способ и характер действий подростка, которые он должен подчинять своей воле. Зачастую подростки руководствуются стремлением достигать ближайшие цели, так как не все могут удерживать в сознании отдаленную цель. Важно создать условия для достижения ближайших целей, поэтапную реализацию их в реальность и способствовать увеличению морально-нравственных напряжений подростка [18; с.125].

Достижение целей и желаемых результатов требует прежде всего раскрытия такого волевого качества как целеустремленность. Безусловно, правильная постановка целей зависит во многом от компетентности тренера, но не менее важно и то, насколько спортсмен будет иметь желание ее осуществить. Развитие целеустремленности требует проявления волевых усилий и стоит отметить, что это весьма долгий и непростой процесс. Как отмечает Максачук Е.П. [20; с.19], в процессе воспитания целеустремленности, прежде всего, необходимо заинтересовать детей в

поставленной цели, обозначить перспективы, так как стремление реализовать немеченые планы, которые не подкреплены интересом, обречены на провал.

Спортсмены должны понимать, что цели могут быть различной срочности и ориентироваться во времени их выполнения. Тренер может дать установки для всей команды, и для каждого в отдельности, тем самым дифференцировать цели. Для оптимизации деятельности спортсменов следует хорошо спланировать систему контроля над поставленными целями [9; с.55]. Полученная информация позволяет комплексно, аналитически и достоверно корректировать структуру системы подготовки спортсменов. На начальных этапах тренировочного процесса стоит поощрять стремление к достижению цели, привносить элемент оптимизма, отмечая успехи каждого.

От постановки цели тренировочного занятия до соревнования происходит комплексная интеллектуальная работа, которая естественно интегрируется в волевую подготовку и имеет немаловажное значение для конечного результата. От правильной оценки ситуации спортивной борьбы, качественного и полного рассмотрения возможных вариантов событий зависит степень подготовленности воспитанника к предстоящей борьбе и глубины проявления волевых качеств.

С таким мотивом деятельности, как целеустремленность, неразрывно связано такое морально-нравственное качество, как ответственность.

Ведущие мотивы, которые заставляют активно действовать юного спортсмена в коллективе – это чувство долга и ответственности. Так, в процессе подготовки необходимо помнить о том, чтобы у спортсмена было чувство причастности к общему делу [31; с.243]. Именно в таких условиях возникает чувство ответственности и, в конечном счете, приобретает коллективный характер. Осуществление поставленной цели требует от юного спортсмена активизации таких импульсов, которые бы способствовали достижению определенных результатов и соответствуют поставленным задачам. Другими словами, личность юного подростка

должна обладать таким качеством как общественная инициатива. В нашем исследовании оно обозначено как инициативность и самостоятельность.

Морально-нравственная подготовка – это спортивно-педагогический процесс, направленный на воспитание морально-нравственных норм поведения и ценностей, принятых в спортивно-культурном сообществе, которыми руководствуется личность (спортсмен) в различных жизненных ситуациях. Данное определение является рабочим понятием в нашем исследовании.

Таким образом, одними из основополагающих качеств спортсмена являются целеустремленность, общественная инициатива и ответственность перед тренером и коллективом при совершении морально-нравственного поступка, что в свою очередь определяет волевою зрелость подростка как способность к нравственному поведению и высокой степени организованности юного спортсмена.

1.2. Социальные и психофизиологические особенности развития подростков 14-17 лет

Физиологические особенности возрастного развития детей 14-17 лет хорошо изучены и представлены большим числом ученых. Обобщая полученную информацию, можно заключить, что в физическом развитии учащихся старшего возраста происходят значительные изменения: оно закономерно и взаимосвязано с сенситивными периодами развития.

Подростковый возраст характеризуется продолжением морфофункционального созревания различных органов и систем организма. Работоспособность и выносливость увеличиваются, физические нагрузки переносятся легче, но иногда у учащихся происходит переоценка своих физических сил, что может отрицательно сказаться на здоровье при перегрузках. Поэтому необходимо тщательно подбирать уровень нагрузки. Способности организма к напряжению напрямую зависят от уровня

развития центральной нервной системы. В этом возрасте она еще формируется и характеризуется неустойчивостью и легкой возбудимостью [35, с. 290].

В функциональных системах происходит созревание отдельных звеньев сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, эндокринных органов. Кислородные механизмы обеспечения мышечной деятельности в 23 этом возрасте начинают приближаться к параметрам взрослых людей. Однако, экономизации этого процесса пока не наблюдается. Сердце у подростков увеличивает свой объем от 35 до 70 %. Характерной чертой здесь является увеличение емкостей полостей сердца по сравнению с увеличением просвета сосудов. Это может быть причиной, так называемой, юношеской гипертонии. Артерии у подростков относительно широкие и более развиты, чем вены [12, с. 69].

В период 15-16 лет развивается эндокринная система, влияющая на функции головного мозга. Гипофиз стимулирует половые железы. В нервной системе происходят изменения, которые характеризуют все большее усовершенствование протекания основных нервных процессов. В этот возрастной период просматривается неравномерность роста различных частей организма подростков. Изменяющиеся антропометрические показатели обуславливают изменение пропорций тела, четкое проявление соматических типов.

В этот возрастной период быстро растут трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост позвонков в высоту. Однако окостенение скелета еще продолжается и в самую последнюю очередь эти процессы завершаются в позвоночном столбе. Это обуславливает высокую подвижность позвоночника, требующую соблюдения полноценных мышечных нагрузок, не приносящих вреда формирующемуся опорно-двигательному аппарату [34, с. 452].

Физическое развитие делает резкий скачок в процессе полового созревания. В среднем рост видоизменяется до 8 см в год, а в отдельных

случаях – до 18-20 см. Вес увеличивается не так интенсивно: до 14-15 лет на 1-2 кг в год, после до 18 лет годовое увеличение бывает 8 и более кг.

В характеристиках суставно-связочного аппарата мышцы, сухожилия, тканевая дифференциация скелетных мышц начинают достигать показателей взрослого человека. В целом мышечная масса увеличивается, изменяется диаметр мышечных волокон, их толщина.

В некоторых видах спорта подростки достигают спортивного успеха. Они начинают участвовать в соревнованиях. Напряженная длительная работа ими переносится тяжело, но зато они достаточно легко приспосабливаются к скоростным упражнениям. Подростков необходимо нагружать постепенно, учитывая их индивидуальные особенности [13, с. 214].

Подростки во время занятий физическими упражнениями быстро утомляются, но восстанавливаются и готовы к работе настолько же быстро. Должна быть ниже, чем у взрослых насыщенность тренировочного занятия. Применение однообразных упражнений с использованием статических напряжений следует избегать. Аккуратнее нужно быть с тренировкой дыхания. Тренировки в этом возрасте должны быть разноплановыми. Большое значение имеет состояние сердечно-сосудистой системы, верхних дыхательных путей и носоглотки [18, с. 64]. Подростки стараются проявить свою силу, гордятся ею, но нередко переоценивают свои способности. Порой подростки для достижения отличных результатов неверно употребляют максимальные напряжения, забывая об основных принципах построения тренировочного процесса.

Подростковый возраст (14-17 лет) наиболее благоприятен для начала спортивной специализации. Но это не значит, что всю подготовку нужно начинать именно в этом возрасте. Систематические занятия физической культурой должны начинаться намного раньше. Вполне может быть, что и на этом временном отрезке возможны индивидуальные различия, и их нужно рассматривать в процессе физической подготовки.

В возрастной психологии 14-17 лет принято наименовать переходным возрастом. Он называется иначе периодом предполового и полового созревания. Процесс полового созревания у юношей наступает примерно на 2-3 года позже, чем у девушек. Он сопровождается глубокой перестройкой эндокринной системы, усиленным ростом половых желез, щитовидной железы и надпочечников. Это сопровождается высокой 25 активностью обменных процессов, усилением клеточной и тканевой дифференцировки. Необходимо отметить, что данные процессы имеют индивидуальный характер и в учебном классе могут быть представители, половое созревание которых идет ускоренными темпами, и могут быть те, у кого эти процессы протекают в замедленном темпе [8, с. 68].

Психологические особенности подростков мужского пола просматриваются с раннего возраста и по мере развития индивида они становятся все более и более очевидными. Педагоги отмечают, что у лиц мужского пола 14-17 лет врожденные черты характера с трудом поддаются воспитанию.

В целом, мальчики развиваются как физически, так и психологически более медленно, чем девочки. Эта тенденция просматривается с самого раннего возраста и ее можно увидеть в более позднем формировании речевой функции, интеллектуальных проявлений. Мальчики с детства менее ответственные, добросовестные и вырабатываются эти качества у них труднее.

Однако, как указывает А. Л. Венгер, после 14 лет, подростки мужского пола не только догоняют, но и часто опережают девушек в этом умении. Но в связи с особенностями речевой сферы подростки часто замедленно реагируют на то, что им говорят. Очевидными следствиями этого являются нередкие жалобы на непонимание подростками объяснений учителя, на то, что им необходимо повторять информацию несколько раз [6, с. 17].

Следует помнить, что подростки очень переживают собственную неуклюжесть и косноязычие, а также повышено чувствительны как к

насмешкам по этому поводу, так и к оказываемой помощи. Если в период специфической неловкости и нарушения координации движений не заниматься развитием грубой и тонкой моторики, то в дальнейшем это не компенсируется или компенсируется с большим трудом.

Главное психологическое приобретение ранней юности – открытие своего внутреннего мира. Для ребенка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Вполне осознавая свои поступки, он еще не осознает собственных психических состояний. Если ребенок сердится, он объясняет это тем, что кто-то его обидел, если радуется, то этому тоже находятся объективные причины. В этом возрасте внешний, физический мир – только одна из возможностей субъективного опыта, средоточием которого является он сам.

Обретая способность погружаться в себя, в свои переживания, юноша заново открывает целый мир новых эмоций, красоту природы, звуки музыки. Открытия эти нередко совершаются внезапно, как наитие. Подросток 14-17 лет начинает воспринимать и осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, а как состояния собственного «Я» [15, с. 25].

Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «Я» еще не определено, расплывчато, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается его избирательность, потребность в уединении.

До подросткового возраста отличия ребенка от других привлекают его внимание только в исключительных, конфликтных обстоятельствах. Его «Я» практически сводится к сумме его идентификаций с разными значимыми людьми. У подростка и юноши положение меняется. Ориентация одновременно на нескольких значимых людей делает его позицию неопределенной, внутренне конфликтной. Бессознательное

желание избавиться от прежних детских идентификаций активизирует его рефлексию, а также чувство одиночества или страха одиночества.

Представление подростка или юноши о себе всегда соотносится с групповым образом «мы», то есть образом типичного сверстника своего пола, но никогда не совпадает с этим «мы» полностью. Образы собственного «Я» оказываются гораздо тоньше и нежнее группового «мы». Юноши считают себя менее смелыми, менее общительными и жизнерадостными, но зато более добрыми и способными понять другого человека, чем их ровесники [34, с. 48].

Развитие временных представлений тесно связано как с умственным развитием, так и с изменением жизненной перспективы ребенка. Восприятие времени подростком еще остается дискретными и ограничено непосредственным прошлым и настоящим, а будущее ему кажется почти буквальным продолжением настоящего. В юности временной горизонт расширяется как вглубь, охватывая отдаленное прошлое и будущее, так и вширь, включая уже не только личные, но социальные перспективы.

Изменение временной перспективы тесно связано с переориентацией юношеского сознания с внешнего контроля на самоконтроль и ростом потребности в достижении конкретных результатов. Диффузность, расплывчатость представлений о времени сказывается и в самосознании, в котором страстная жажда нового опыта может перемежаться со страхом перед жизнью. Индивидуально-психологические проблемы тесно переплетаются с морально-философскими, так что образ юноши-философа недаром фигурирует не только в художественной, но и в научной литературе [29, с. 60].

Размышления о себе и направлении своей жизни возникают непроизвольно, по случайным поводам, часто не своевременно. Обостренное чувство необратимости времени нередко соседствует в юношеском сознании с нежеланием замечать его течение, ощущением, будто время остановилось. Чувство «остановки времени», как бы возврат к

детскому состоянию, когда время еще не существовало в переживании и не воспринималось осознано. Подросток может попеременно чувствовать себя то очень юным, даже совсем маленьким, то, наоборот, чрезвычайно старым, все испытавшим [14, с. 80].

Самооценка часто служит средством психологической защиты. Желание иметь положительный образ «Я» нередко побуждает индивида преувеличивать свои достоинства и преуменьшать недостатки. В целом адекватность самооенок с возрастом, как указывают И. Ю. Кулагина и В. Н. Колюцкий, повышается. Самооценки взрослых по большинству показателей более реалистичны и объективны, чем юношеские.

Чрезвычайно важный компонент самосознания – самоуважение. Это понятие многозначно, оно подразумевает и удовлетворенность собой, и принятие себя, и положительное отношение к себе, и согласованность своего наличного и идеального «Я». Подростки 14-17 лет с пониженным самоуважением особенно ранимы и чувствительны ко всему, что как-то затрагивает их самооценку. Они болезненнее других реагируют на критику, смех, порицание. Их больше беспокоит плохое мнение о них окружающих. Они болезненно реагируют, если у них что-то не получается в работе или если они обнаруживают в себе какой-то недостаток. Пониженное самоуважение и коммуникативные трудности снижают социальную активность [23, с. 219].

Интересы и склонности подростков 14-17 лет достаточно часто направлены на относительно отдаленные предметы, это обуславливает частое переключение внимания, склонность отвлекаться на посторонние дела. Однако, представителям этого возраста мужского пола свойственно более широкое поле мышления, обширный кругозор, более высокие показатели логичности мышления, объективность обобщений. Вместе с тем, по сравнению с представительницами женского пола, они демонстрируют меньшую бытовую приспособляемость. Так же являются заметными различия и в восприятии времени и пространства между юношами и

девушками. Первых интересует удаленные предметы и явления, а вторые переключают свое внимание и интересы на близлежащие предметы и события [9, с. 892].

Таким образом, социальные и психофизиологические особенности развития подростков 14-17 лет относятся к периоду подросткового возраста. В этот период происходят различные структурные и функциональные изменения в организме и психике ребенка. Это время ускоренного физического развития и полового созревания, характеризующееся важными изменениями в организме подростка, в том числе появлением вторичных половых признаков. Психологические, личностные изменения у подростка происходят неравномерно. Потребность в признании собственной взрослости в этом возрасте максимальна, а социальная жизнь, которую ведет подросток, в основе своей остается прежней: ребенок также ходит в школу, делает домашние задания, общается с друзьями и семьей.

1.3. Методы и средства развития морально-волевых качеств подростка-легкоатлет

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу.

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются: 1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха; 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием; 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Анализ научно-методической литературы показывает, что развитие волевых качеств подростка-легкоатлета процесс сложный и кропотливый [27; с. 58]. Воспитывать волевые качества необходимо с раннего детства, что довольно сложно. Занятия физическими упражнениями – незаменимое средство, которое может облегчить эту работу [27; с.109]. Опыт работы специалистов в области физической культуры и спорта показывает, что использование различных методик воспитания волевых качеств, дает хорошие результаты.

Мы хотели экспериментально изучить возможность воспитания волевых качеств при помощи специальных физических упражнений. Выбрали методику определения уровня воспитания волевых качеств школьников, предложенную Барышевой Н.В., Миньяровым В.М., Неклюдовой М.Г. [25; с.140]

Набор тестов, влекущий за собой выполнение сложного, связанного с временными затратами и физическими напряжениями задания:

1. Прыжок с одного препятствия на другое, стоящее от первого на расстоянии меньше максимально возможного прыжка на полу на 20 – 30 см;
2. Ходьба по бревну вперед и назад спиной на высоте 30 см., а потом – 1 метр;
3. Прыжок толчком двумя ногами вверх с площадки 50 х 50 см, которая постепенно поднимается над полом - с 50 см. на 1,5 м.

В первом тесте решительность и смелость измеряется временем (с) от команды до начала действия. Во втором – разницей времени на выполнение задания на обоих брёвнах. В третьем тесте мерой смелости служит степень уменьшения высоты прыжка с увеличением высоты площадки. Во втором и в третьем тесте, чем меньше разница, тем больше смелость [34; с.102].

Анализ различных методик воспитания волевых качеств подростков на занятиях легкой атлетикой дал возможность подобрать следующие специальные упражнения:

Упражнения на смелость и решительность

- 1) Бег под крутую горку с преодолением препятствий.
- 2) Прыжки в глубину и соскоки с гимнастических снарядов.
- 3) Ходьба и бег с закрытыми глазами.
- 4) Прыжки через препятствия и гимнастические снаряды.
- 5) Преодоление специальных полос препятствий.

Статические упражнения для воспитания волевых качеств

Использование статических упражнений для воспитания волевых качеств, предлагают несколько методик, одна из них гимнастика «цигун» [22; с. 107].

- Встаньте, расставив параллельно ступни на ширину плеч или шире, колени чуть согнуты. Если ноги расставлены широко, то носки и колени следует чуть повернуть внутрь, чтобы поза была устойчивой. Позвоночник необходимо выпрямить, для этого таз несколько подать вперед (присесть на высокий стул). Голова прямо, взгляд направлен вперед (устремлен в бесконечность). Рот приоткрыт, кончик языка касается нёба позади зубов.

- Следя, чтобы туловище не отклонялось и оставалось вертикальным, поднимите руки вперед и «обнимите толстое дерево» (придайте рукам округлое положение на уровне груди). На расстоянии примерно 10 см. ладони и пальцы «смотрят» друг на друга. Пальцы расслабленно полусогнуты. Плечи свободно опущены, локти как бы висят.

- Поза общеоздоровительная, стоять в ней рекомендуется от нескольких секунд до нескольких минут (в зависимости от возраста занимающихся). Ею можно заканчивать комплекс каких-нибудь упражнений, можно выполнять как отдельное упражнение.

- «Стояние столбом»— это небольшая серия упражнений, помогающих прочувствовать данную стойку.

1. В исходном положении покачиваться влево и вправо (как маятник). Чтобы стопы были крепко прижаты к земле.

2. Покачиваться «столбом» вперед-назад. Требования те же.

3. По «квадрату»: влево-вперед-вправо-назад. Точно фиксируются движения и направления.

4. Перемещаться в позе «столбом» по кругу. Требования те же.

Выводы по первой главе

1. Процесс морально-нравственного и волевого развития юных спортсменов заключается в становлении общечеловеческих нравственных идеалов, воспитании гражданской зрелости, мотивов и интересов, высоких нравственных потребностей. При изучении данного явления, мы обращаем внимание, прежде всего, на основы морально-нравственных ценностей и волевых качеств [33; с.115]. Б.Н. Смирнов (1984) дал следующее определение: «Волевыми качествами личности называются конкретные проявления воли, обусловленные характером преодолеваемых препятствий». В то же время, Е.П. Ильин [5; с. 345] считает, что это одно из самых удачных формулировок, но тем не менее нуждается в корректировке и трактует это определение по-своему: волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности. Одними из основополагающих качеств спортсмена-легкоатлета являются целеустремленность, общественная инициатива и ответственность перед тренером и коллективом при совершении морально-нравственного поступка, что в свою очередь определяет волевою зрелость подростка как способность к нравственному поведению и высокой степени организованности юного спортсмена.

2. Основными задачами на подготовительном этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех двигательных способностей и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

3. В возрасте 14-17 лет рост тела не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому часто подросток чувствует себя усталым, неуклюжим, думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко. Продолжают проявляться признаки полового созревания. Происходят изменения в мышлении. Начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние «контрастные» объяснения, возрастает способность к логическому мышлению. Подросток 15-16 лет способен к сложному восприятию времени и пространства; к проявлению творческого воображения и творческой деятельности; прогнозировать последствия своих поступков. Повышенная чувствительность к оценке внешности, способностей и умений сочетается с излишней самонадеянностью

4. Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу.

Существуют различные точки зрения на формы и методы формирования морально-волевых качеств посредством легкоатлетической подготовки. Обязательным условием является создание посильных трудностей, через преодоление которых и будет формироваться морально-волевая сфера молодых легкоатлетов, что имеет большое значение для достижения спортивного результата.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1 Организация экспериментального исследования

Исходя из теоретического обзора по теме исследования, была проведена экспериментальная работа в данном направлении. Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «МОУ Полетаевская СОШ» п. Полетаево с сентября 2023 года по апрель 2024 года. В исследовании принимали участие 15 школьников в возрасте от 14 до 16 лет. Была задействована одна группа (контрольная и экспериментальная), в состав которых вошли по 15 испытуемых (мужского и женского пола).

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов:

На первом этапе (сентябрь – октябрь 2023 года) проведен анализ литературных источников по проблеме исследования. Разработан план исследовательской работы согласно поставленным задачам. Изучены особенности легкой атлетики как спортивной секции в средней школе. Охарактеризованы социальные и психофизиологические особенности развития детей 14-17 лет. Нами проведено педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом старших школьников на занятиях секции легкой атлетики. Проводился констатирующий этап исследования по определению актуального состояния проблемы и выявлению возможностей и перспектив ее решения в условиях учебно-тренировочного процесса на базе исследования. Проведено педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент. На констатирующем этапе проведено первичное обследование испытуемых согласно подобранным нами методам оценки уровня сформированности морально-волевых качеств спортсменов-легкоатлетов.

На втором этапе (ноябрь 2023 года – март 2024 года) осуществлялся формирующий этап эксперимента. В экспериментальной группе проходили

занятия в рамках методики формирования морально-волевых качеств на занятиях легкой атлетики в группе 14-16 лет. В контрольной группе проходили занятия согласно учебному плану секции легкой атлетики.

На третьем этапе (апрель 2023 года) был проведен контрольный этап исследования. Происходило повторное выявление уровня сформированности морально-волевых качеств. Сравнивались результаты на начало и конец эксперимента. Также на контрольном этапе исследования происходила обработка полученных данных. Проводился анализ, систематизация и обобщение по результатам опытно-экспериментального исследования.

Для решения задач исследования использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Психологическое тестирование;
5. Метод групповой экспертной оценки;
6. Метод математической статистики.

При анализе научно-методической литературы, были изучены особенности формирования морально-волевых качеств на занятиях легкой атлетики. Охарактеризованы социальные и психофизиологические особенности развития детей 14-17 лет.

При применении метода исследования – педагогическое наблюдение, произошло целенаправленное восприятие педагогического явления, изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса на занятиях секции легкой атлетики. Мы проводили педагогическое наблюдение за процессом подготовки испытуемых контрольной и экспериментальной групп. В процессе наблюдения велись протоколы, в которых фиксировались методические рекомендации для каждого школьника. На основании их в последствии определялось содержание

методики формирования морально-волевых качеств при занятиях секции легкой атлетики.

Методологической основой исследования явились концептуальные идеи и фундаментальные работы специалистов (С.Л. Выготский, П.Л. Гальперин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Ф.Р. Зотова, И.Ш. Мутаева, В.В. Павлов); теория физической культуры и спорта [13; с.119] Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивается опорой на методологию эволюционного, системного и деятельностного подходов; логически обоснованной программой исследования; использованием комплекса методов, адекватных предмету, цели и задачам исследования; корректностью математической обработки экспериментального материала; воспроизводимостью результатов исследования и апробацией выводов, полученных в ходе работы.

Педагогический эксперимент происходил с учетом специфики возрастных характеристик детей старшего школьного возраста. Он заключался в выявлении эффективности методики формирования морально-волевых качеств при занятиях секции легкой атлетики.

Психологическое тестирование включало в себя оценку уровня развития морально-волевых качеств каждого отдельного участника секции. Психологическое тестирование производилось при помощи контрольных тестов:

1. Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков;
2. Тест «Самооценка силы воли» Методика описана Н. Н. Обозовым (1976) и предназначена для полной характеристики проявления «силы воли»;
3. Методика экспертного оценивания С. В. Гуцыкова: «Метод непосредственного оценивания».

Показатели контрольных тестов служили средством получения изначальных данных и отслеживания динамики сформированности

морально-волевых качеств при занятиях секции легкой атлетики контрольной и экспериментальной групп.

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков;

Данная методика представляет собой анкету, содержащую 22 вопроса. (Приложение 1) Отвечая на них, подросток имеет выбор из 5 ответов, каждый из которых оценивается по пятибалльной системе. Вопросы непосредственно касаются оценки подростком своих действий в разных ситуациях. Оценка теста: шкала импульсивность – вопросы 1–12; а-5 баллов, б-4, в-3, г-2, д-1.; шкала волевой регуляции – вопросы 13–22; а-5 баллов, б-4, в-3, г-2, д-1 [27 с.92.].

Тест «Самооценка силы воли».

Методика описана Н. Н. Обозовым (1976) [35; с.445] и предназначена для характеристики проявления «силы воли». Данная методика представляет собой тест опросника, содержащий 15 вопросов (Приложение 2)

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

Подсчитывается сумма набранных баллов: 0–12 баллов – «сила воли» слабая; 13–21 баллов – «сила воли» средняя; 22–30 баллов – «сила воли» большая [28; с. 117].

Методика экспертного оценивания С. В. Гуцыкова: «Метод непосредственного оценивания».

Представляет собой упорядочение исследуемых объектов в зависимости от их важности путем приписывания баллов каждому из них. При этом наиболее важному объекту приписывается наибольшее количество баллов по принятой шкале (дается оценка). Наиболее распространен диапазон шкалы оценок: от 0 до 1; 0 до 5; 0 до 10; 0 до 100. В простейшем случае оценка может быть 0 или 1.

Иногда оценивание осуществляется в словесной форме. Например, «очень важный», «важный», «маловажный» и т.п., что тоже иногда для большого удобства обработки результатов опроса переводится в балльную шкалу (соответственно 3, 2, 1).

Непосредственное оценивание следует применять при полной уверенности в профессиональной информированности экспертов о свойствах исследуемых объектов. По результатам оценок определяются ранг и весомость (значимость) каждого исследуемого объекта. На основании данного метода была разработана таблица, в которой экспертам (тренер) было предложено оценить учащихся по шкале от 0-5 по следующим критериям: целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание (Приложение 3). Максимальный балл 30, средний балл от 16 до 24 и низкий балл ниже 15 [24; с.67].

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

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

Констатирующий эксперимент

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.

По итогам первоначального замера из 15 учащихся: 8 человек имеют низкий уровень импульсивности и волевой регуляции – 55%, 5 человек средний уровень – 35%, и только 2 человека с высоким уровнем – 10%.

На основании полученных данных построим график, который будет наглядно демонстрировать уровень импульсивности и волевой регуляции подростков.

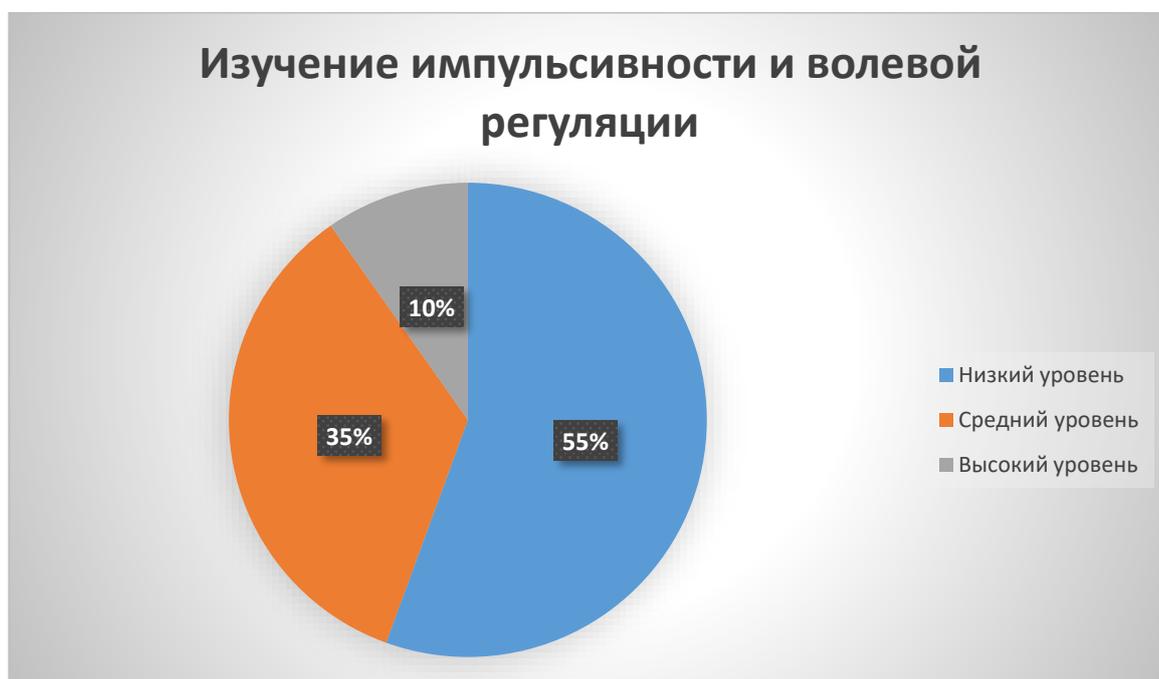


Рисунок 1. Уровень импульсивности и волевой регуляции подростков

Полученные результаты свидетельствуют о низком уровне импульсивности и волевой регуляции в группе, в основном средний и высокий балл набрали те учащиеся, которые занимаются спортом в различных секциях и те учащиеся, которые высокомотивированы в целом.

Тест «Самооценка силы воли».

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

Подсчитывается сумма набранных баллов: 0–12 баллов – «сила воли» слабая; 13–21 баллов – «сила воли» средняя; 22–30 баллов – «сила воли» большая [28].

По итогам первоначального замера из 15 учащихся: 9 человек имеют низкий уровень «Самооценка силы воли» – 62%, 4 человек средний уровень – 28%, и 2 человека с высоким уровнем – 10%.

На основании полученных данных построим график.



Рисунок 2. Уровень «Самооценка силы воли»

Исходя из полученных результатов, видно, что преобладают низкий и средний уровни «самооценки силы воли», и только 10% учащихся с высоким уровнем. Это свидетельствует о том, что учащиеся адекватно оценивают себя.

Дети не поставили себе завышенный результат, так как данное тестирование перекликается с первой методикой.

Методика экспертного оценивания С. В. Гуцыкова: «Метод непосредственного оценивания».

По итогам первоначального экспертного оценивания тренера из 15 учащихся: 7 человек имеют низкий балл– 48%, 4 человек средний балл – 32%, и 4 человека с высоким баллом – 10%.

На основании полученных данных построим график.



Урок 3. Методика экспертного оценивания

Исходя из результатов, полученных методом экспертного оценивания можно сделать вывод о том, что у учащихся преобладает низкий уровень сформированности морально-волевых качеств.

На основании проведенных методик, можно сделать вывод о том, что у учащихся морально-волевые качества недостаточно сформированы. Высокий уровень преобладает у учащихся, которые посещают легкоатлетическую секцию не первый год. Низкий – у тех, кто пришел в новом учебном году в секцию впервые, средний – кто до этого посещал секции, но других направлений

При занятиях легкой атлетикой на спортивной секции в старших классах

Исходя из данных, был составлен и осуществлен комплекс занятий по легкоатлетической подготовке в группе учащихся 14-16 лет с целью формирования морально-волевых качеств.

Для достижения поставленной цели, была проведена серия занятий в легкоатлетической секции (2 раза в неделю), которая основывалась на требованиях, предъявляемых к современному

спортивному занятию и к физической подготовке учащихся 14-16 лет (Приложение 4) по следующим темам:

1. Теоретические основы. Техника безопасности.
2. Набор тестов, влекущий за собой выполнение сложного, связанного с временными затратами и физическими напряжениями задания
3. Прыжок с одного препятствия на другое, стоящее от первого на расстоянии меньше максимально возможного прыжка на полу на 20 – 30 см;
4. Ходьба по бревну вперед и назад спиной на высоте 30 см., а потом – 1 метр;
5. Прыжок толчком двумя ногами вверх с площадки 50 х 50 см, которая постепенно поднимается над полом - с 50 см. на 1,5 м.
6. Подвижные игры.
7. Бег под крутую горку с преодолением препятствий.
8. Прыжки в глубину и соскоки с гимнастических снарядов.
9. Ходьба и бег с закрытыми глазами.
10. Прыжки через препятствия и гимнастические снаряды.
11. Преодоление специальных полос препятствий
12. Прохождение дистанции за тренировку с ускорением.
13. Контрольное прохождение дистанции на результат.

Эти требования сводятся к следующему:

1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение.
2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению ее качества.
3. Динамичность тренировки позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку, в соответствие с полом, возрастом и подготовленностью школьников.

Нагрузка планировалась в зависимости от подготовленности подростков. В домашние задания включались упражнения на развитие

физических качеств, в первую очередь выносливости и быстроты прохождения отрезков с максимальной скоростью.

Легкоатлетические тренировки состояли из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть урока. Здесь решались вопросы начальной организации школьников, ознакомления их с предстоящей работой.

Кроме этого, проводилась постепенная функциональная подготовка организма учащихся к повышенным нагрузкам в основной части урока, осуществлялась психологическая настройка подростков на сознательном и активном овладении легкоатлетическими методами.

От четкой организации вводно-подготовительной части занятия во многом зависела эффективность обучения и качество всего урока в целом: в начале тренировки четко определяли цель. После этого учитель в доступной для данного возраста форме сообщал школьникам задачи и содержание занятия.

В содержание вводно-подготовительной части урока были включены строевые упражнения. Подготовка мест занятий, укатывание склона и прокладка лыжни учебного круга тоже входили в содержание этой части занятия. Также были использованы различные игры, такие как: бег с мячом, день и ночь, бег по прямой из различных положений, бег по линиям, челночный бег и т.д.

Бег с мячом

Место проведения: игровая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: большой или маленький мяч.

Основная цель – научить технике бега по дистанции.

Организация. Чертят дугу, позади которой размещаются две или более команды игроков. Команды выстраиваются в колонну по одному. Назначают двух ведущих. Один занимает место за дугой посередине между

командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди. Расстояние между ведущими зависит от возраста и уровня подготовленности учеников.

Проведение. По сигналу тренера ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д.

Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

«День» и «Ночь»

Место проведения: беговая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки для разметки площадки.

Основная цель – развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты.

Организация. На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м одна от другой размечают по одной линии.

Проведение. Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Примечание. Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

Бег по прямой из различных положений

Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, быстроты.

Организация. Чертят три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15–20 м от ближней к ней стартовой линии.

Участники делятся на две команды: например, «красные» и «синие». «Красные» располагаются на одной стартовой линии, «синие» – на другой.

Участники команды, находящиеся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают положение сидя или лежа, а игроки, располагающиеся на другой стартовой линии, принимают высокий или низкий старт.

Проведение. По сигналу тренера участники обеих команд начинают бег. Задача игроков, стартующих с ближней линии, – быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко.

Игра повторяется несколько раз.

При проведении следующего забега игроки меняются местами.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Бег по линиям

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки места проведения игры.

Основная цель – развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег.

Организация. На расстоянии 20–25 м от стартовой линии размечают несколько параллельных линий по числу игроков в команде, на расстоянии 1 м одна от другой. Напротив, каждой линии указывается ее номер.

Проведение. Несколько команд выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Бегуны стартуют из положения высокого или низкого старта. По сигналу тренера первые номера бегут до линии № 1, наступив на нее ногой, поворачиваются кругом и продолжают бежать в обратную сторону к стартовой линии. Затем они касаются рукой вторых номеров, которые, в свою очередь, бегут к линии № 2, наступив на нее, возвращаются за линию старта и передают эстафету третьим номерам, и т.д.

Игра проводится четное количество раз.

При повторном проведении игры первые номера бегут к самой дальней линии, вторые номера – к предпоследней, третьи – на одну линию ближе, и т.д. Последний участник бежит к ближайшей линии.

В каждом забеге за первое место начисляется 1 очко, за второе – 2 очка, и т.д. Побеждает команда, набравшая меньше очков.

Челночный бег

Место проведения: беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собой, освоение техники старта, развитие быстроты.

Организация. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Класс делится на две команды, каждая команда – тоже на две равные части. Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая – за противоположной.

Всем игрокам присваивают одинаковые номера: одной половине команды – четные, другой – нечетные.

Проведение. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые номера

передают эстафету третьим, и т.д. Побеждает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

Игры при обучении метанию

Кто точнее?

Место проведения: футбольное поле, ровная площадка.

Инвентарь: мячи для гандбола, 10–12 булав или кеглей.

Основная цель – научиться метко метать мяч.

Организация. На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15–20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли.

Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе.

Проведение. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам.

Игру может проводить на время – в течение 5–6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

Метание в подвижную цель

Место проведения: ровная площадка или футбольное поле.

Инвентарь: 3 флажка для разметки площадки, мяч для гандбола.

Основная цель – обучение метанию мяча.

Организация. Разметить треугольник со сторонами длиной 10–15 м. Возле каждой из его вершин игроки выстраиваются в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Мяч – у первого номера. По сигналу ведущего он начинает бег. Как только он сделает 2–3 шага, начинает бежать первый номер из группы, которая стоит возле следующей вершины треугольника. В этот момент игрок с мячом делает ему передачу. Как только игрок, начавший бег вторым, получил мяч, начинает бег первый номер из третьей колонны, которому в этот момент направляется передача. Тот, в

свою очередь, возвращает мяч игроку, начавшему бег первым, и т.д. Игроки бегут по сторонам треугольника.

Игра проводится до тех пор, пока все игроки не вернуться на свои места. Затем то же самое выполняют вторые номера, и т.д.

На протяжении проведения комплекса занятий по легкоатлетической подготовке производилось постепенное увеличение нагрузки за счет прохождения дистанции с ускорением, но, кроме этого, повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств достигалось повышением общей и моторной плотности уроков.

На заключительном этапе уроков, проводилась рефлексия, обсуждалось достижение поставленных целей, проводилась растяжка и на этом тренировки заканчивались.

2.2. Анализ и интерпретация результатов

Контрольный эксперимент

Для проведения контрольного эксперимента по исследованию развития морально-волевых качеств были взяты те же учащиеся 14-16 лет, секции «Легкая атлетика» МОУ «Полетаевской СОШ» в количестве 15 человек.

Исследование проводилось при помощи тех же методик, что при констатирующем эксперименте.

Результаты исследования по методике изучения импульсивности и волевой регуляции подростков показал следующую динамику: из 15 учащихся 3 человека имеют низкий уровень импульсивности и волевой регуляции – 48%, 6 человек средний уровень – 40%, и 6 человек с высоким уровнем – 12%.

На графике представлена динамика роста уровня волевой регуляции подростков.

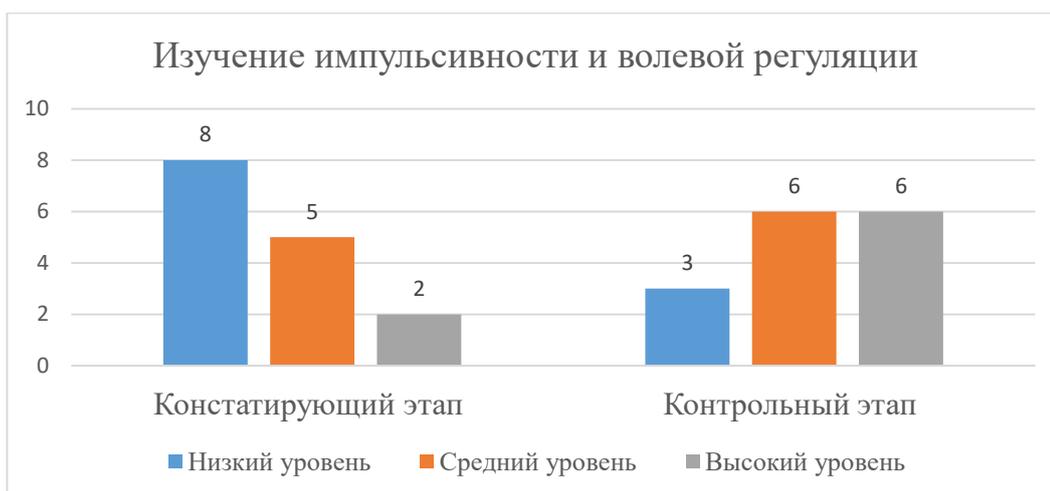


Рисунок 5. Динамика роста уровня волевой регуляции

Очевидно, что динамика развития уровня волевой регуляции подростков данного класса выросла на 22%, что свидетельствует о том, что серия легкоатлетической тренировки стимулировала рост волевой регуляции.

Результаты исследования по методике «Самооценка силы воли» показал, что из 15 учащихся: 9 человек имеют низкий уровень – 36%, 12 человек средний уровень – 48%, и 4 человек с высоким уровнем – 16%.

На графике представлена динамика роста уровня «Самооценки силы воли» подростков.

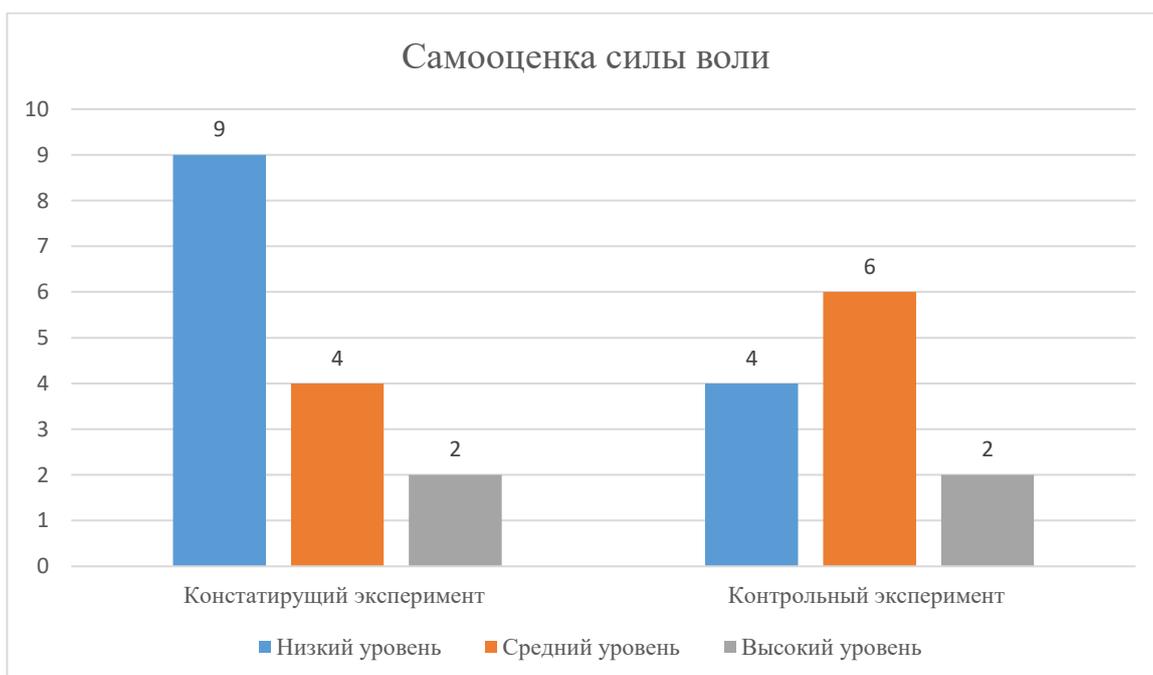


Рисунок 6. Динамика роста уровня «Самооценка силы воли»

Благодаря легкоатлетическим тренировкам уровень самооценки силы воли вырос на 17%.

Результаты методики экспертной оценки также показали динамику роста волевых качеств у подростков.

По итогам контрольного экспертного оценивания тренеров из 15 учащихся: 3 человека имеют низкий балл– 20%, 8 человек средний балл – 54%, и 4 человека с высоким баллом – 27%.

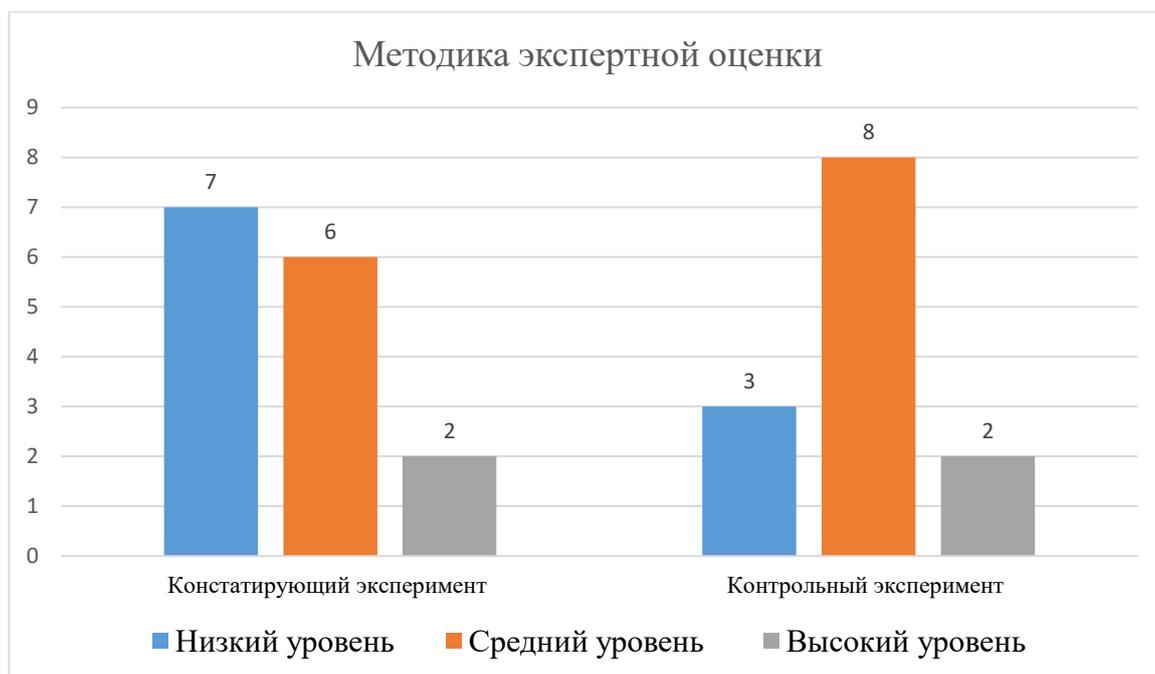


Рисунок 7. Динамика роста морально-волевых качеств по методике экспертного оценивания (учитель физической культуры)

Помимо результатов, представленных на графике, который показывает, что уровень морально-волевых качеств увеличился на 22%, тренер отметил, что за счет проведения серии разнообразных уроков по легкой атлетике учащиеся стали проявлять большую целеустремленность и выносливость при выполнении физических нагрузок.

Результаты динамики роста морально-волевых качеств составили 12%, по экспертной оценке, тренера.

Анализируя результаты педагогического эксперимента по развитию морально-волевых качеств учащихся подросткового возраста на тренировках легкой атлетике можно сделать вывод о том, что по средствам

физических нагрузок происходило формирование таких важных качеств как целеустремленность, выдержка, решительность, самостоятельность, самообладание и настойчивость. При систематическом занятии легкой атлетикой морально-волевые качества действительно развиваются.

Выводы по второй главе

С целью выявления первоначального уровня сформированности морально-волевых качеств у подростков-легкоатлетов исследование проводилось легкоатлетической секции МОУ «Полетаевской СОШ». В эксперименте принимали участие группа подростков-легкоатлетов 14-16 лет.

Исследование состояло из двух этапов:

1. на первом этапе исследования – (констатирующий эксперимент), была проведена диагностика по определению уровня развития морально-волевых качеств подростков;
2. на втором этапе (формирующий эксперимент), основываясь на данных, полученных в результате проведения констатирующего эксперимента, была составлена и реализована программа по развитию морально-волевых качеств подростков на уроках лыжной подготовки.

Исследование проводилось при помощи таких методик, как:

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

4. методика экспертного оценивания С. В. Гуцыкова: «Метод непосредственного оценивания».

На основании проведенных методик, был сделан вывод о том, что у учащихся морально-волевые качества не достаточно сформированы. Высокий уровень преобладает у учащихся, которые посещали и раньше или эту секцию, или секции других направленностей.

Исходя из полученных результатов, была разработана и проведена серия спортивных легкоатлетических тренировок, которая основывалась на требованиях к современному спортивному занятию.

Таким образом, анализируя результаты педагогического эксперимента по развитию морально-волевых качеств учащихся подросткового возраста на легкоатлетических занятиях можно сделать вывод о том, что по средствам физических нагрузок происходило формирование таких важных качеств как целеустремленность, выдержка, решительность, самостоятельность, самообладание и настойчивость. При систематических занятиях легкой атлетикой морально-волевые качества действительно развиваются.

Теоретическая значимость исследования определяется тем, что его результаты позволяют расширить и углубить научные представления о возможностях развития морально-волевых качеств у учащихся в условиях спортивной школьной секции.

Практическая значимость заключается в том, что результаты педагогического эксперимента могут быть использованы педагогами, тренерами и другими специалистами, работающими с данной группой школьников.

Используемые методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Педагогическое наблюдение;

3. Педагогический эксперимент;
4. Психологическое тестирование;
5. Метод групповой экспертной оценки;
6. Метод математической статистики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что

1. Процесс морально-нравственного и волевого развития юных спортсменов заключается в становлении общечеловеческих нравственных идеалов, воспитании гражданской зрелости, мотивов и интересов, высоких нравственных потребностей. При изучении данного явления, мы обращаем внимание, прежде всего, на основы морально-нравственных ценностей и волевых качеств [33; с.107]. Б.Н. Смирнов (1984) дал следующее определение: «Волевыми качествами личности называются конкретные проявления воли, обусловленные характером преодолеваемых препятствий». В то же время, Е.П. Ильин [24; с.92] считает, что это одно из самых удачных формулировок, но тем не менее нуждается в корректировке и трактует это определение по-своему: волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности. Одними из основополагающих качеств спортсмена-легкоатлета являются целеустремленность, общественная инициатива и ответственность перед тренером и коллективом при совершении морально-нравственного поступка, что в свою очередь определяет волевою зрелость подростка как способность к нравственному поведению и высокой степени организованности юного спортсмена.

2. Основными задачами на подготовительном этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и

других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех двигательных способностей и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

3. В возрасте 14-17 лет рост тела не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому часто подросток чувствует себя усталым, неуклюжим, думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко. Продолжают проявляться признаки полового созревания. Происходят изменения в мышлении. Начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние «контрастные» объяснения, возрастает способность к логическому мышлению. Подросток 15-16 лет способен к сложному восприятию времени и пространства; к проявлению творческого воображения и творческой деятельности; прогнозировать последствия своих поступков. Повышенная чувствительность к оценке внешности, способностей и умений сочетается с излишней самонадеянностью

4. Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу.

Существуют различные точки зрения на формы и методы формирования морально-волевых качеств посредством легкоатлетической подготовки. Обязательным условием является создание посильных трудностей, через преодоление которых и будет формироваться морально-волевая сфера.

С целью выявления первоначального уровня сформированности морально-волевых качеств у подростков-легкоатлетов исследование

проводилось легкоатлетической секции МОУ «Полетаевской СОШ». В эксперименте принимали участие группа подростков-легкоатлетов 14-16 лет.

Исследование состояло из двух этапов:

1. На первом этапе исследования – (констатирующий эксперимент), была проведена диагностика по определению уровня развития морально-волевых качеств подростков;

2. На втором этапе (формирующий эксперимент), основываясь на данных, полученных в результате проведения констатирующего эксперимента, была составлена и реализована программа по развитию морально-волевых качеств подростков на уроках лыжной подготовки.

Исследование проводилось при помощи таких методик, как:

1. Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков;

2. методика «Социальная смелость» Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор Н);

3. тест «Самооценка силы воли» Методика описана Н. Н. Обозовым (1976) и предназначена для полной характеристики проявления «силы воли»;

4. методика экспертного оценивания С. В. Гуцыкова: «Метод непосредственного оценивания».

На основании проведенных методик, был сделан вывод о том, что у учащихся морально-волевые качества недостаточно сформированы. Высокий уровень преобладает у учащихся, которые посещали и раньше или эту секцию, или секции других направленностей.

Исходя из полученных результатов, была разработана и проведена серия спортивных легкоатлетических тренировок, которая основывалась на требованиях к современному спортивному занятию.

Анализируя результаты педагогического эксперимента по развитию морально-волевых качеств учащихся подросткового возраста на легкоатлетических занятиях можно сделать вывод о том, что по средствам физических нагрузок происходило формирование таких важных качеств как целеустремленность, выдержка, решительность, самостоятельность, самообладание и настойчивость. При систематических занятиях легкой атлетикой морально-волевые качества действительно развиваются.

Теоретическая значимость исследования определяется тем, что его результаты позволяют расширить и углубить научные представления о возможностях развития морально-волевых качеств у учащихся в условиях спортивной школьной секции.

Практическая значимость заключается в том, что результаты педагогического эксперимента могут быть использованы педагогами, тренерами и другими специалистами, работающими с данной группой школьников.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Studfiles [Электронный ресурс]/ – электронный справочник. – <http://www.studfiles.ru/preview/5539379/page:7/> – Дата обращения: 15.01.17.
2. Wikipedia [Электронный ресурс]/ – электронный словарь. – <http://www.en.wikipedia.org/wiki>. – Дата обращения: 25.01.17.
3. Wiktionary [Электронный ресурс]/ – электронный справочник. – <http://www.Wiktionary.org/wiki>. – Дата обращения: 16.01.17.
4. Апанасенко Г. А. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 2001. – 180 с
5. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры старшеклассников. Самара, 1995.
6. Белоусов А., "Школьный психолог" № 5, еженедельник, М., Издательский дом "Первое сентября", 2000.
7. Божович Л. И. Проблемы формирования личности – В: МОДЭК, 2005. – 352 с.
8. Божович Л. И. Что такое воля? / Семья и школа. – М.: ВЛАДОС, 1991. - №1. – 135 с.
9. Брокгауз Ф.А. Энциклопедический словарь: Воля, в психологии и философии. / Ф. А. Брокгауз, И. А. Ефрон. – СПб.: 86 т, 1998. – 485 с.
10. Виноградов Н. Д. Морально-волевые качества личности. – М.: Лептос, 2003. – 119 с.
11. Виноградов Н. Д. Педагогическая психология – М.: КПФО, 2007. – 348с.
12. Вокабула [Электронный ресурс]/ – электронная энциклопедия. – <http://www.вокабула.рф/словари/большой-психологический-словарь/воля>. – Дата обращения: 30.01.2017.
13. Гаврилова Т. П. Воспитание личности подростка в волевой деятельности: Методические рекомендации. – Омск: ОГПИ, 2001. – 190 с.

14. Гомезо М. В. Возрастная психология / М. В. Гомезо, В. С. Герасимова, Г. Г. Горелова. – М.: Просвещение, 2006. – 512 с.
15. Гоноблин Ф. Н. Психология: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 2005. – 240 с.
16. Директ Медиа [Электронный ресурс]/ – электронные книги. – https://www.directmedia.ru/book_86272_Metod_ekspertnykh_otzenok_Teoriy_a_i_praktika. – Дата обращения: 15.12.16.
17. Довгун А.И. О некоторых условиях успешного использования методов воспитания. // Нравственное воспитание школьников. - 1976. - №12. - с.56.
18. Дружинин Н. Е. Словарь по профориентации и психологической поддержке. – Томск: ТЦ, 2003. – 252 с.
19. Еникеев М. И. Общая и социальная психология. – М.: НОРМА-ИНФРА, 2002. – 312 с.
20. Ильин Е. П. Психология воли. – СПб.: Астра, 2000. – 114 с.
21. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1987. — 287 с.
22. Ительсон Л. Б. Лекции по общей психологии. – М.: ООО «АСТ», 2010. – 223 с.
23. Липкина А. И. Самооценка школьника. – М.: Просвещение, 2004. – 102 с.
24. Матвеев Л.П. «Влияние спорта на формирование воли» М.,1987
Н.И. Козлова, В.Ф. Юрчик Брестский государственный технический университет, Брест, Республика Беларусь,
25. Николаев Ю. М. Теория физической культуры. – СПб.: СПбГАФК, 2000. – 1456 с.

26. Проза [Электронный ресурс]/ – электронные книги.
– <http://www.proza.ru/2016/06/11/284>. – Дата обращения: 17.12.16.
27. Психологический гид [Электронный ресурс]/ –
электронный справочник. – <http://www.psychologiaguide.ru/guides-544-1.html>. – Дата обращения: 09.01.17.
28. Психология [Электронный ресурс]/ – электронный
справочник. – http://psihologia.biz/psihofiziologiya_801/metodika-sotsialnaya-smelost-26905.html. – Дата обращения: 09.01.17.
29. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в
спорте. – М.: Просвещение, 2005. – 230 с.
30. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер
Ком, 2004. – 720 с.
31. Рудик П. А. Психология воля спортсмена. – М.: Просвещение,
2003. – 300 с.
32. Савонько Е. И. Оценка и самооценка как мотивы поведения
школьников разного возраста. – М.: АСТ, 2008. – 107 с.
33. Селиванов В. И. Основные подходы к психологическому
исследованию волевой активности. – Рязань: НКП, 2001. – 305 с.
34. Старовойтенко Е. Б. Современная психология: формы
интеллектуальной жизни. – М.: Академический проект, 2001. – 544 с.
35. Филин В. П., Бабаков А. И., Степанов Г. И. и др. Теория и
практика самовоспитания школьников-спортсменов // Физическая
культура, 1997, № 3, с. 23–26

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.

Текст опросника:

1. Всегда быстро находишь ответ, когда тебя о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).

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

2. У тебя часто меняется настроение.

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

3. Многие вещи тебя раздражают, выводят из себя.

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

4. Ты обидчив, но не злопамятен.

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

5. Когда кто-то на тебя кричит, он кричит в ответ.

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

6. Может наругать родителям, учителям.

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

7. Требуешь к себе внимания, не хочешь ждать.

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

8. Горячишься во время разговора, часто повышаешь голос.

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

9. Любишь организовывать и предводительствовать.

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

10. Похвала и порицание действуют на тебя сильнее, чем на других.

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

11. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:

а) отвечаете в еще более грубой форме

б) отвечаете ему тем же,

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

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

- а) злитесь на них.
- б) стараетесь уйти от них и держаться подальше,
- в) сами включаетесь в игру и начинаете подпрыгивать им, подшучивая

над собой,

- г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.
- д) не обращаете никакого внимания

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

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

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

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

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

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

16. Если требуют обстоятельства можешь долго заниматься неинтересным делом

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

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

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

18. Ты всегда отстаиваешь свое мнение, если прав.

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

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

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

20. Участвуешь ли ты в разных соревнованиях

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

21. в споре тебе удастся сохранить выдержку

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

22. Специально учишься владеть с собой

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест «Самооценка силы воли»

Методика описана Н. Н. Обозовым (1976) и предназначена для характеристики проявления «силы воли»

Текст опросника:

1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней

2. Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью

4. Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны

5. Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного как было запланировано вечером

6. Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания

7. Быстро ли Вы отвечаете на письма

8. Если у Вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубного кабинета, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения

9. Будете ли Вы принимать очень неприятное лекарство которое Вам рекомендовал врач

10. Сдержите ли Вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет немало хлопот, являетесь ли Вы человеком слова

11. Без колебаний ли Вы отправляетесь в поездку в незнакомый город если это необходимо

12. Строго ли Вы придерживаетесь распорядка дня времени пробуждения, приема пищи, занятия, уборки и прочих дел

13. Относятся ли Вы неодобрительно к библиотечным задолжникам

14. Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить выполнение срочной работы. Так ли это?

15. Сможете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова противоположной стороны?

