

**«ВЛИЯНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ  
НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ»**

*КУПРИЯНОВА ДАРИЯ АММОСОВНА  
МОБУ «СОШ №15»  
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

## *АКТУАЛЬНОСТЬ:*

Системный подход к развитию индивидуальности и развития волевых качеств в сфере физической культуры.



## ***ЦЕЛЬ:***

- ▣ *Исследовать приемы волевых качеств на уроках физической культуры.*



## *Задачи:*

- Разработать способы оценки целенаправленности и настойчивости у старшеклассников в условиях двигательной деятельности с помощью физических упражнений.
- Изучить взаимосвязь между волевыми качествами целенаправленности и общим физическим развитием учащихся.



## *МЕТОДЫ:*

- Анкетирование импульсивности и волевой регуляции. (Вопросы на внимание, раздражительность и организованность.)
- Уровень развития волевых качеств, тестирование методики многофакторного исследования личности Р.Кеттелла, т.е изучение методики волевых качеств. (умения общения с людьми.)
- Тест на самооценку силы воли. (Проявления силы воли)
- Тест на физическую подготовленность. (умение высказывать свое мнение, сдержанность своих чувств)





- Цели, которые человек ставит перед собой, различаются по дальности (близкие и далекие).
- Трудность достижения цели зависит от количества и сложности препятствий.
- Волевые действия разделяются на простые и сложные.



## *ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:*

- Сила воли
- Волевое усилие
- Целеустремленность
- Инициативность
- Выдержка
- Решительность
- Энергичность
- Намерение
- Самоконтроль



## ***ОТСЛЕЖИВАНИЯ*** ***ПСОШ №15, ПСОШ №2, ПСОШ №3:***

В эксперименте принимали участие учащиеся ПСОШ №15, ПСОШ №2 и ПСОШ №3.

Из них, 9 учащихся занимаются спортом, а 9 учащихся не занимаются спортом.

Работа проводилась в II этапа:

I этап: Контрольные срезы физической подготовленности;

II этап: Тестирование.



## *ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ:*

	Прыжк и ч.с за 1мин.	Много- скоки	Под. тулови ща	Подтяг ивание	Присед ания	Прыжк и	Кросс
ПСОШ №15	III	II	III	I	III	II	III
ПСОШ №2	II	I	II	III	II	I	II
ПСОШ №3	I	III	I	II	I	III	I

1. Многократно повторяемые длительные упражнения:

- прыжки через скакалку;
- приседание;
- поднимание туловища;

2. Учащиеся не занимающиеся спортом выполняют упражнения намного ниже стандарта, а для второй группы он существенно выше стандарта, возросли средние значения показателей и значительно повысилось поведение учащихся.



## *РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ ПСОШ №15:*

	<b>Изучения импульсивности и волевой регуляции</b>	<b>Изучения волевых качеств</b>	<b>Самооценка силы воли</b>	<b>Уровень развития волевых качеств</b>
1.	76 баллов	24 балла	Сила воли средняя	высокий
2.	41 балл	18 баллов	Сила воли слабая	низкий
3.	69 баллов	20 баллов	Сила воли средняя	низкий
1.	<b>61 балл</b>	<b>22 балла</b>	<b>Сила воли большая</b>	<b>низкий</b>
2.	56 баллов	26 баллов	Сила воли средняя	высокий
3.	81 балл	23 балла	Сила воли большая	высокий



## *РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ ПСОШ №2:*

	Изучения импульсивности и волевой регуляции	Изучения волевых качеств	Самооценка силы воли	Уровень развития волевых качеств
1.	37 баллов	23 балла	сила воли слабая	низкий
2.	80 баллов	22 балла	сила воли большая	высокий
3.	69 баллов	21 балл	Сила воли средняя	низкий
1.	<b>30 баллов</b>	<b>20 баллов</b>	<b>Сила воли средняя</b>	<b>низкий</b>
2.	63 балла	21 балл	Сила воли средняя	высокий
3.	63 балла	23 балла	Сила воли большая	высокий

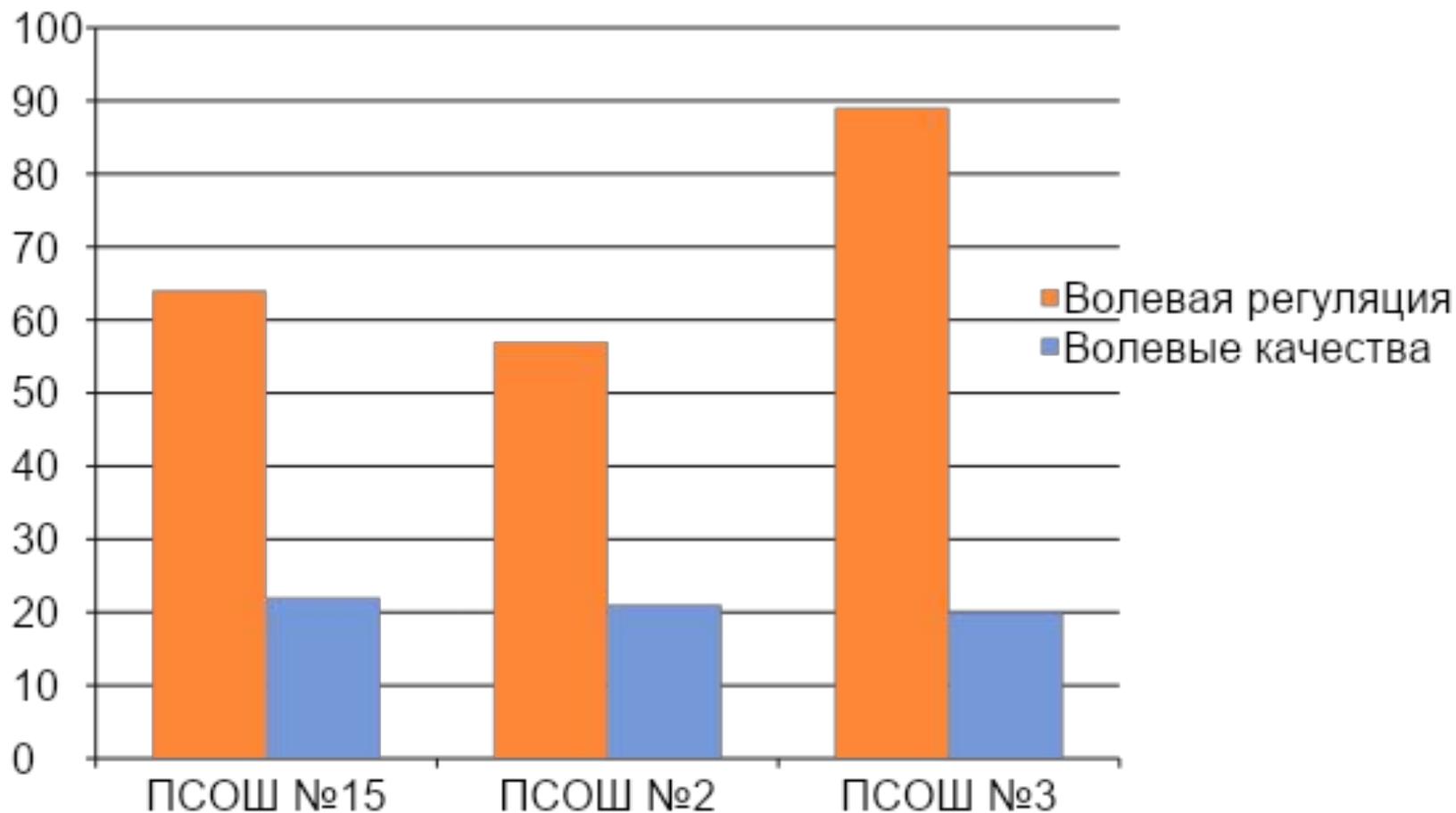


## *РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ ПСОШ №3:*

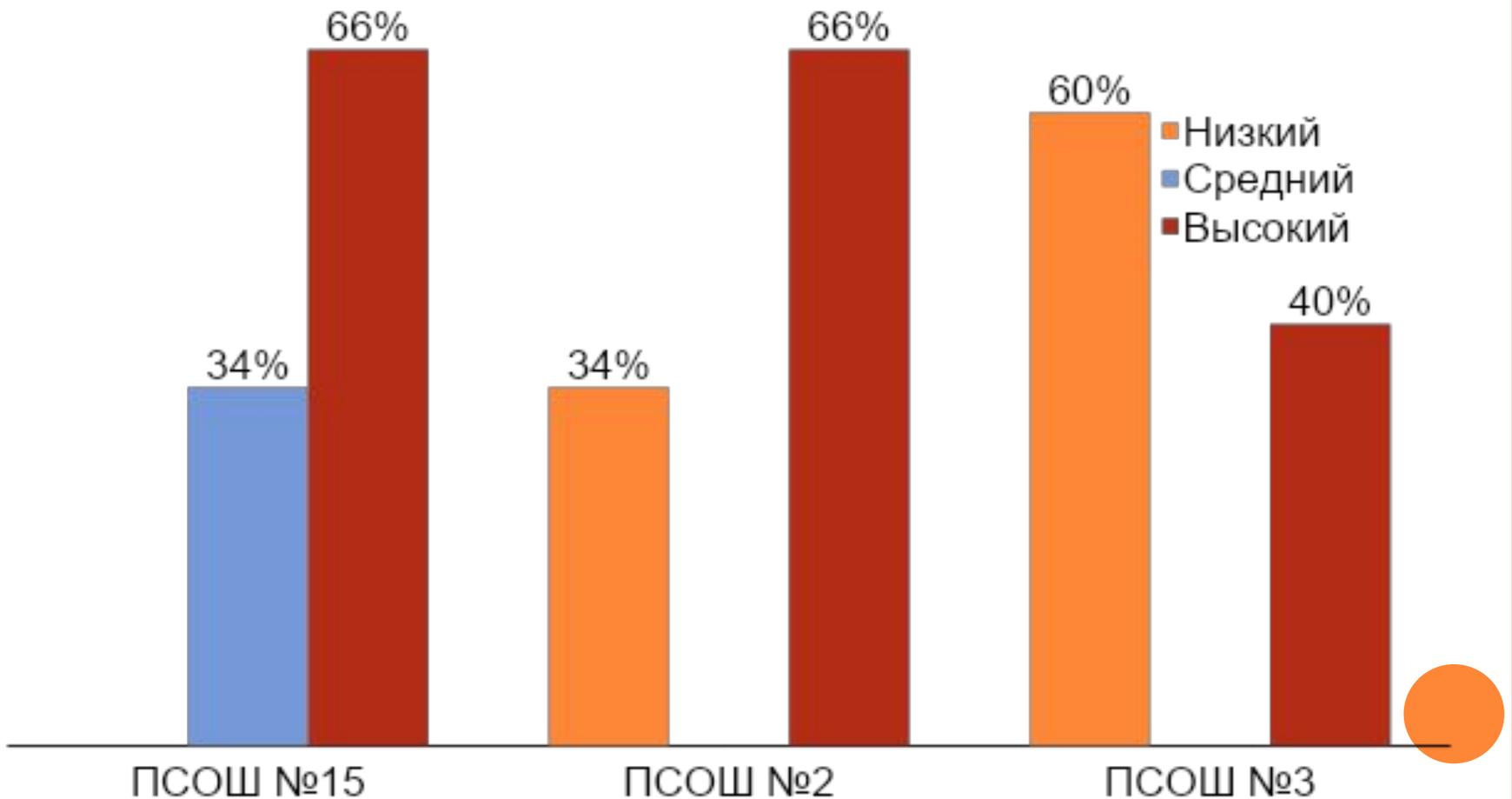
	Изучения импульсивности и волевой регуляции	Изучения волевых качеств	Самооценка силы воли	Уровень развития волевых качеств
1.	55 баллов	15 баллов	Сила воли средняя	низкий
2.	83 балла	11 баллов	Сила воли большая	высокий
3.	82 балла	22 балла	Сила воли средняя	низкий
1.	83 балла	19 баллов	Сила воли большая	высокий
2.	78 баллов	21 балл	Сила воли большая	низкий
3.	65 баллов	23 балла	Сила воли средняя	высокий



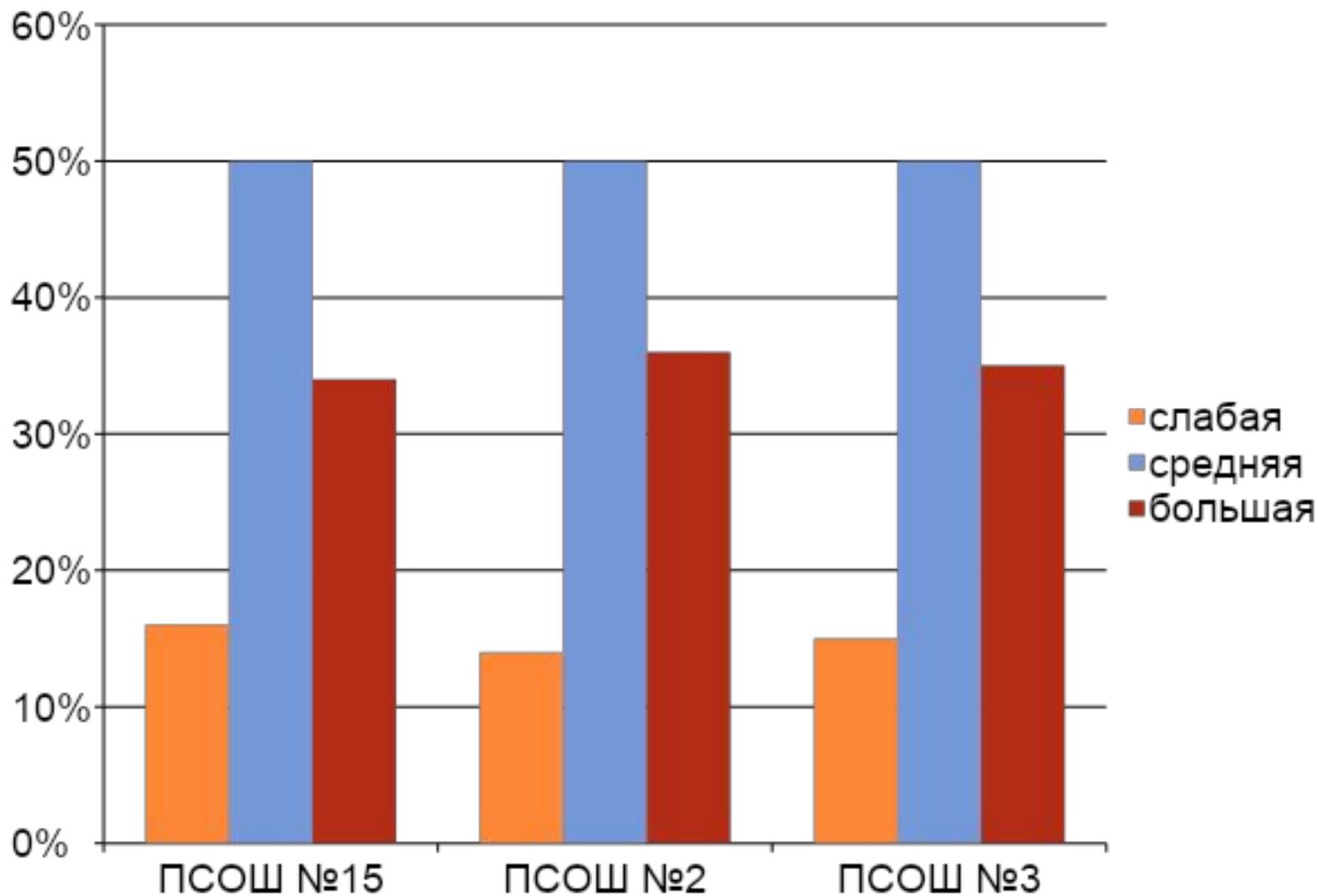
## *ИЗУЧЕНИЕ ИМПУЛЬСИВНОСТИ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ:*



***СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ  
АНКЕТИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ:***



## *РЕЗУЛЬТАТ САМООЦЕНКИ СИЛЫ ВОЛИ:*





# *ТРЕНИРУЕМ ВОЛЮ:*

- Посвятите целый день наблюдению за собственной волей.
- Наблюдайте за собственными проявлениями безволия.
- Привыкните к мысленному совершению усилий "жесткого" типа.
- Совершайте реальные действия, связанные с усилиями "жесткого" типа, - бегайте по утрам, заставляйте себя делать неприятные, но необходимые вещи.
- Умейте наблюдать за ситуацией и собственным состоянием лени со стороны, не отождествляясь с ним.
- Приучайтесь к продлению сосредоточенного внимания во время совершения усилий "жесткого" типа.
- Соединяйте проявления воли с основными мотивами, стараясь при этом быть целостным в своих желаниях, обладать непротиворечивыми побуждениями и личностными чертами.
- Учитесь мгновенно подключаться к психофизиологическим ресурсам, чтобы энергия ресурсов помогала Вам избегать внутреннего беспокойства.
- Тренируйте свое терпение и «мягкую» волю.



## *ВЫВОДЫ:*

- Для оценки волевых качеств основными показателями проявления являются длительность, число повторений) и интенсивность выполнения физической работы.
- Развитие волевых качеств у учащихся характеризуется, во-первых, отсутствием показателей целенаправленности и настойчивости во-вторых, наличием ярко выраженных индивидуальных различий в проявлении этих качеств у учащихся.
- Особенности развития целенаправленности и настойчивости у старшеклассников является взаимосвязь между показателями качеств воли и одним из параметров состояния здоровья учащихся - частотой заболеваний.
- Эффективным средством целенаправленности и настойчивости на физкультурных занятиях являются физические упражнения, выполняемые в непрерывном и интервальных режимах работы связанные с преодолением трудностей разного характера.
- Упражнения, основанные на повторение двигательных действий, побуждают к сознательному и активному выполнению двигательных заданий.
- Для волевых усилий важно использовать приемы самоконтроля и учета степени развития волевых качеств, оценки достигнутых результатов, игровые и соревновательные формы выполнения движений, например, поощрения.



## ***СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***

- Алексеев Н.Г. Воля // Философский энциклопедический словарь. – М.: Сов. энцикл., 1993.
- Аплетаяев М.Н. Система воспитания личности в процессе обучения. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 1998.
- Азбука нравственного воспитания/ Под ред. И.А. Каирова, О.С. Богдановой – М.: Просвещение, 1996.
- Архангельский Н.В. Ценности и воспитание // №4 – М.: Педагогика, 1999.
- Баканов Е.Н. Исследование генезиса волевого действия. – М: МГУ, 1999.
- Божович Л.И. Что такое воля? // Семья и школа. – М., 1991. – №1. – с. 32–35.
- Бабанский Ю.К. Педагогика: Курс лекций – М.: Просвещение, 1997.
- Болдырева Н.И. Педагогика. – М., 1998.
- Брихцин М. Воля и волевые качества // Психология личности в социалистическом обществе. – М., – №4. – 1999.
- Воспитание личности подростка в волевой деятельности: Метод. рекомендации / Ом.гос. пед. ин т им. Горького – Омск: ОГПИ, 2001.
- Виноградова Н.Д. Морально-волевые качества личности. – М., 1997.
- Выготский Л.С. Собр. Соч. Т. 4. - М., 1993.
- Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. - Рязань, 1999.
- Гоноблин Ф.Н. Психология. Учебное пособие. – М., 1996.

- Джемс У. Психология. М., 1999.
- Зимин П.П. Воля и ее воспитание у подростков. – Ташкент, 1985.
- Иванников В.А. Проблема воли: история и современность // В сб.: Проблемы психологии воли. – Рязань, 1999. – с. 7–9.
- Ивашкин В.С. Природа и психологические механизмы волевого усилия // Проблемы психологии воли. – Рязань, 1999. – с. 19–23.
- Ильин Е.П. Психология воли. – СПб., 2000.
- Калинин В.К. Волевая регуляция деятельности. Автореф. докт. дисс. – Тбилиси, 1999.
- Макаренко А.С. Педагогика. – М., 1979.
- Калинин В.К. На путях построения теории воли // Психологический журнал. – 1999. – №2. - с. 35
- Милютин Е.Л. Особенности эмоционально-волевой регуляции в условиях внутреннего конфликта. – Киев, 1998. – с. 16
- Мюнстерберг Г. Психология и учитель. – М., 1997.
- Никандров В.В. Систематизация волевых свойств человека. – Вестник СПбУ 1995. – №3
- Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. – Л., 1999.
- Петяйкин И.П. Психологические особенности решительности. – М., 1998.
- Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. – М., 1994.
- Прядин В.П. К структуре волевых качеств // Проблемы психологии воли. – Рязань, 1991. – с. 16–19.
- Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. М., 1997.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб, 1999.
- Рудик П.А. Психология воли спортсмена. М., 1993.
- Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. – Рязань, 1992.
- Фещенко Е.К. Возрастно-половые особенности самооценки волевых качеств. – СПб, 1999.



Спасибо за внимание!

