

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В
ФОРМИРОВАНИИ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ
13-14 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	44.03.01. Педагогическое образование
профилю подготовки	Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1308349

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

_____ Т.В. Андрюхина

« ____ » _____ 2017г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА
В ФОРМИРОВАНИИ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ
13-14 ЛЕТ**

Исполнитель:

Обучающийся группы № ФК-402

Д.С. Медведев

(подпись)

Руководитель

К.п.н., доцент

Т.В. Андрюхина

(подпись)

Нормоконтролер

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург, 2017

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 73 страницах, содержит 12 таблиц, 38 источников литературы, а также 3 приложения на 5 страницах.

Ключевые слова: соревновательный метод, морально-волевые качества, физическая культура и подростки.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

Предмет исследования – процесс формирования морально-волевых качеств подростков на занятиях по физической культуре.

Цель работы – разработать и экспериментально проверить методику формирования морально-волевых качеств подростков на занятиях по физической культуре.

Основные задачи:

1. Раскрыть сущность и содержание развития морально-волевых качеств личности ребенка с помощью соревновательного метода;
2. Определить условия формирования морально-волевых качеств личности подростка на занятиях по физической культуре;
3. Разработать методику формирования морально-волевых качеств подростков с помощью соревновательного метода на занятиях по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ	7
1.1 Морально-волевые качества в структуре личности подростков.....	7
1.2 Формы, методы и условия формирования морально-волевых качеств у подростков 13-14 лет	17
1.3 Соревновательный метод в формировании морально-волевых качеств у подростков в процессе занятий физкультурой и спортом	25
Выводы по 1 главе.....	32
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	33
2.1 Цель, задачи и организация исследования	33
2.2. Анализ уровня сформированности морально-волевых качеств у подростков 13-14 лет на констатирующем этапе эксперимента.....	34
2.3 Методика формирования морально-волевых качеств подростков 13-14 лет с использованием соревновательного метода в процессе занятий физической культурой и спортом.....	42
2.4 Анализ результатов применения предложенной методики и их обсуждение.....	57
Выводы по 2 главе.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	67
Приложение 1	69
Приложение 2	71
Приложение 3	72

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт является важнейшей социальной сферой, деятельность которой направлена на удовлетворение жизненно важных потребностей людей. К этим потребностям можно отнести: двигательную активность, хорошее самочувствие, здоровье, сохранение и повышение работоспособности. Основной целью физической культуры является всестороннее и гармоничное развитие личности, которая способна приносить пользу обществу, благодаря долголетней эффективной профессиональной и личной жизнедеятельности, а в конечном результате – это физическое, духовное, интеллектуальное здоровье и благополучие не только личности, но и общества в целом.

Во все времена у людей высоко ценились такие качества как нравственность, воля, характер, мораль. Глубокие социально-экономические преобразования, которые происходят в современном обществе, заставляют серьезно задуматься о будущем России, и молодёжи. В настоящее время смяты нравственные ориентиры, подрастающее поколение можно обвинить в безверии, агрессивности и бездуховности. Актуальность проблемы воспитания школьников стоит на данный момент на первом месте с учебным процессом.

Одна из главных целей школьного образования – это создать и поддержать психологические условия, которые обеспечивают полноценное психическое и личностное развитие каждого подростка. Таким образом, учебно-воспитательный процесс становится больше ориентированным на личность ребёнка, а также его индивидуальные возможности, способности и интересы.

Все черты гражданского облика личности закладываются в детском, подростковом возрасте на основе опыта, который приобретается в семье, школе, социальной среде и в дальнейшем формируют всю жизнь человека.

Активные занятия детей в секциях и группах физкультурно-спортивной направленности позволяют им более полно раскрывать свои способности,

обретать уверенность в себе, расти личностью, готовой к дальнейшей интеллектуальной, профессиональной и духовной деятельности.

Физическая культура и спорт – это эффективные средства воспитания физически и духовно здорового молодого поколения. Занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние почти на все системы и функции организма, к тому же являются средством профилактики заболеваний и способствуют формированию морально-волевых качеств личности.

Актуальность. Задача социального становления ребёнка стала крайне важна для общества. Именно молодые люди должны готовить себя к новым социальным отношениям, научиться преодолевать и разрешать конфликты в обществе, развивать общественные процессы в позитивном русле, приносить пользу обществу, совершенствоваться и саморазвиваться.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс учащихся общеобразовательной школы.

Предмет исследования: процесс формирования морально-волевых качеств подростков на занятиях по физической культуре.

Цель: разработать и экспериментально проверить методику формирования морально-волевых качеств подростков на занятиях по физической культуре.

Задачи исследования:

1. Определить условия формирования морально-волевых качеств личности подростка на занятиях по физической культуре;
2. Раскрыть сущность и содержание развития морально-волевых качеств личности ребенка с помощью соревновательного метода;
3. Разработать методику формирования морально-волевых качеств подростков с помощью соревновательного метода на занятиях по физической культуре.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ

1.1 Морально-волевые качества в структуре личности подростков

На личностное развитие ребенка влияет его переход к подростковому возрасту, который характеризуется появлением элементов взрослости (в результате перестройки организма), самосознания и отношений с взрослыми и сверстниками, а также способами социального взаимодействия с ними. Организм подростка начинает быстро перестраиваться, превращаясь в организм взрослого человека. Тем самым, начинается перемещение центра физической и духовной жизни ребенка. Он перемещается из дома во внешнюю среду, среду сверстников и взрослых. В этот период отношения со сверстниками строятся на более серьезных принципах, чем просто развлекательные совместные игры. Отношения охватывают более широкий диапазон видов деятельности, который может начинаться от совместного труда над чем-нибудь, до личного общения на жизненно важные темы. В период перехода от детства к взрослости ребенок занимает определенное место в системе взаимоотношений со сверстниками, так как во все эти новые отношения с людьми подросток вступает уже, будучи интеллектуально развитым человеком.

Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детский возрастов, который представляет собой период становление личности. Так как в данном возрасте закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, людям, к обществу, подростковый возраст является самым ответственным периодом. Кроме того, у ребенка стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Самоутверждение, самовыражение, самопознание – это главные мотивационные линии подросткового периода, которые связаны с активным стремлением к личностному совершенствованию.

В трудах таких авторов как, Н.И. Болдырев, Т.В. Драгунова, А.Г. Ковалев, И.С. Кон, А.И. Кочетов, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский указаны необходимые теоретические предпосылки для благоприятного формирования нравственно-волевых качеств, которые создают психологические особенности школьного возраста. Авторы особенно выделяют восприимчивость подростков к процессу педагогического руководства, нравственно-волевым развитием, так как в данном возрасте ребенок имеет достаточный опыт морального поведения, пробуждается нравственная потребность в самовоспитании.

Становление общечеловеческих идеалов, воспитание гражданской зрелости, общественной активности, высоких нравственных потребностей, интересов и мотивов деятельности, все это включает в себя процесс нравственно-волевого воспитания подростка. Во время занятий спортом нравственные качества выступают в единстве положительных и отрицательных качеств: смелости и страха, стойкости и слабости воли, выдержки и несдержанности, желаемого и возможного, интереса и необходимости.

Необходимо обратить внимание на нравственную направленность и моральные основы воли, при выборе предметом исследования морально-волевые качества ребенка. Успех активной нравственной позиции личности обеспечивается благодаря наличию такой воли, которая обладает способностью ставить общественно значимые цели, принимать осознанные этические решения и претворять их в жизнь, несмотря на встречающиеся трудности.

Диалектика морального регулирования, проникает в любую деятельность личности, определяя особенности нравственного воспитания и означая особый характер ее отношения к миру и людям. Основа саморегуляции личности создается за счет формирования ее нравственно-ценностной мотивации, нравственных убеждений и нравственно-волевых качеств. Не смотря на то, что нравственное поведение детерминировано, оно характеризуется своей «автономией». Материалистическая методология морального поведения личности, является наиболее адекватным выражением особенности морали как

социально регулятивной системы, так как основывается, прежде всего, на самоконтроле.

Проанализировав структуру психологического феномена – нравственно-волевого качества, необходимо выделить «практическое» и «поведенческое» начало. То есть волю и «теоретическое» начало, которое складывается из эмоционального и рационального компонентов.

С точки зрения поведенческого начала рациональный и эмоциональный компоненты морально-волевого качества находятся в форме мотивации, получившей название установки.

Социальная установка включает в себя три взаимосвязанных компонента:

- когнитивный (познавательный) – определённое представление об объекте;
- аффективный (эмоциональный) – положительные либо отрицательные чувства к объекту;
- поведенческий – заключается в готовности к определённому образу действий в отношении объекта.

Перечисленные составляющие являются компонентами субъективной стороны установки, в роли которой выступают морально-волевые качества. Волевые качества – совокупность особенностей волевой регуляции, которая проявляется в конкретных специфических условиях, определённых характером преодолеваемой трудности.

Таким образом, воля – это всего лишь обобщённое понятие за которым скрывается много различных психологических элементов. К составляющим элементам воли относятся их количество, их совокупность, различия и связь между ними. Чаще всего выделяют такие составляющие воли как: решительность и самостоятельность, настойчивость и целеустремлённость, выдержка и смелость, инициативность, стойкость и самообладание. Так же к элементам воли можно отнести исполнительность, критичность и уверенность.

Для подростка воля, стоит на первом месте. Люди, которые обладают волевыми качествами, являются для подростка эталоном, на которого он хотел бы

ровняться. Чаще всего подростки ставят перед собой задачу воспитания воли в качестве перспективы. Именно такой высокой оценкой подростками волевых свойств личности это и объясняется.

И, тем не менее, не редко можно услышать в адрес подростка, что именно у них слабая воля, слабее, чем у детей других возрастов. Подростки ведут себя наперекор усвоенным правилам и требованиям поведения, они не достаточно организованы, довольно легко поддаются влиянию со стороны, часто сдаются перед трудностями. Все вышеперечисленное относится в основном к подросткам младшего возраста, но и встречаются среди них и подростки старших возрастов. Несмотря на ускоренное физическое и психическое развитие у подростков отсутствуют волевые качества, что сразу заметно.

Естественно, что с развитием и взрослением ребенка развитие у него волевых качеств не идет вспять. И уровень развития волевых качеств не становится ниже, так как подростки живут в более сложной социальной ситуации, которая требует от них более высокой формы саморегуляции и более сложных проявлений волевого поведения, к чему не все подростки и не всегда готовы.

С наступлением подросткового периода, ребенок становится более разумным, сильным, более развитым физически. В подростковом возрасте положение ребенка в обществе сверстников значительно меняется, так же как меняется его учебная деятельность. Учебная деятельность становится сложнее для подростка, которая требует значительных усилий, по большей части самостоятельности и ответственности. Отношение со стороны взрослых тоже меняется, они требуют от подростка более «взрослого» поведения, которое предполагает проявление волевых качеств.

Повышение требований к ребенку в семье, обусловлено нуждой родителей в его помощи.

Физическая сила ребенка, его знания и умения, довольно часто могут быть востребованы в домашнем обиходе. К младшим детям родители обычно обращаются с определенными поручениями, например, вымыть посуду, подмести пол, но вот подросткам все чаще приходится выполнять определенные

постоянные обязанности по дому. И именно по этому, от подростка требуют больше ответственности, организованности и самостоятельности.

Зачастую можно наблюдать и абсолютно противоположную картину. Отношение родителей к ребенку не меняется. Это проявляется в том что, родители стараются сохранить над подростком власть, хотят постоянно руководить им, часто лишая его самостоятельности и свободы. В дальнейшем это приводит к тому, что это может привести к протесту со стороны подростка. Подобные конфликтные ситуации мешают восприятию волевых качеств.

Важнейшее значение для подростка имеет положение, которое он занимает в окружении сверстников. Конечно, когда он учился в младших классах, коллектив присутствовал в его жизни, но он не имел такого большого значения, которое приобретает сейчас. Раньше во всем был главным взрослый, детям было необходимо получить его одобрение, старались подражать ему в своем поведении. Нравственными правилами подростков же являются, законы коллективной жизни, и они стремятся, всячески им подчиняться. Часто мнение сверстников и взрослых расходятся, и в такой ситуации подростку необходимо делать выбор, а всякий выбор и есть та важнейшая составляющая волевого поведения ребенка.

У каждого подростка достаточно много разных интересов, которые выходят далеко за пределы школы. Обычно подростки часто увлекаются спортом, техникой, различными видами искусства. У них, как правило, возникает интерес к противоположному полу, тяга к развлечениям в компании сверстников. Все это отвлекает подростков от выполнения их обязанностей и создает дополнительные разногласия в семье.

В данный период у подростка начинает складываться умение анализировать свое поведение, появляется личное отношение к окружающему, собственные примеры для подражания и даже требования к себе. Как правило, требования часто не совпадают с возможностями подростков. В результате чего, ребенок чувствует себя человеком со слабой волей, что вызывает у подростка

недовольство собой, чувство неполноценности. Именно по этому, многие подростки стремятся к воспитанию в себе волевых качеств.

Таким образом, можно выделить что, есть расхождения между требованиями жизни и интересами подростка, а также между его возможностями и личными требованиями к себе. Для преодоления таких расхождений необходим высокий уровень воли. Но часто подростки нужного уровня еще не достигли. Для того чтобы свести к минимуму все разногласия, понимать все переживания и поведение подростка, родителям необходимо все это знать. Имея достаточный уровень необходимых знаний, родители смогут лучше понять поведение своего ребенка и будут знать, как разрешить тот или иной конфликт.

Согласно наблюдениям, подростки часто проходят стадию классического волевого акта. Этот акт заключается в переживании острой борьбы мотивов (делать то, что надо или делать то, что хочется), в следствии появляется намерение и затем, осуществляется его исполнение. Но такое произвольное поведение достаточно сложно и трудно.

Дело в том что, подросток очень ярко стремится подбирать аргументы в пользу эмоционально более привлекательного поведения за счет необходимого поведения, которое требуется. Например: подросток сталкивается с выбором сесть за подготовку к урокам либо пойти гулять на улицу со сверстниками. И подросток подсознательно начинает подбирать аргументы в пользу прогулки со сверстниками. Это связано с тем, что подростки испытывают довольно сильные эмоции и зачастую именно это мешает им принять разумное решение.

Подростки не умеют предвидеть последствия своего поступка, выбора зависящего не от объективных обстоятельств, а от собственного психологического состояния. Откладывая на потом, по их мнению, неинтересного дела (уборка комнаты, приготовление уроков) точно рассчитав по времени, что он все успеет сделать после, ребенок не учитывает что, позже у него будет еще меньшее желание садиться, за это самое, не интересное дело.

Часто те или иные поступки подростка зависят от того, какое чувство сейчас им владеет либо под влиянием сверстников. Например, от минутного

сильного впечатления подросток принимает решение систематически заниматься спортом, но со временем полученная эмоция ослабевает и у подростка, данное намерение остается невыполненным. Важно всегда поддерживать намерение ребенка, а не упрекать его в том, что у него не достаточно силы воли.

Но не только плохие намерения могут быть не выполненными, но и хорошие могут остаться в стороне. И часто так происходит из-за того что, подросток не может рассчитать свои силы. В качестве примера можно взять стремление подростка к получению хороших отметок в школе, так как быстро это сделать не получится, намерение подростка ослабевает. В такой ситуации перед взрослым стоит задача помочь ему правильно рассчитать свои силы и правильно распределить свое время.

Наибольшее значение имеет формирование у подростка таких качеств личности как, чувство ответственности, долга, наличие познавательных интересов, привычка к систематическому труду. Для подростка важно чтобы перед ним возникла проблема самоопределения, тогда у него будет складываться представление о его будущем месте в жизни, формироваться устойчивый интерес к той или иной профессии, тому или иному виду деятельности. Это сформирует у подростка такие качества как, организованность поведения, умение достичь поставленных целей.

Формирование у ребенка нравственных качеств начинается очень рано, и по мере взросления, с достижением подросткового возраста эти качества могут достигнуть достаточно высокого уровня. Именно для того чтобы, подросток поступал не так как ему хочется, несмотря на все усилия, ему необходима выработка соответствующих нравственных привычек. Когда подросток поступает не так, как ему хочется, а так как этого требует нравственное поведение и волевые качества, это заставляет его переживать недовольство самим с собой, тем самым раскаяние может привести к занижению самооценки. Именно поэтому стоит большее внимание уделить выработке привычек нравственного поведения.

Очень часто, задачу воспитать у себя волевые качества, подростки воспринимают своеобразно. Проявление воли в повседневной жизни не всегда

заметно, поэтому подростки не хотят признавать что усидчивая, кропотливая работа или прилежание требует силы воли. Проявление воли подростки замечают, как правило, в героических поступках, которые совершаются в каких-либо исключительных обстоятельствах. Героические поступки, в основном, могут послужить образцом для воспитания в себе у подростка силы воли. Подростки часто упражняются сами в каких-то экстремальных условиях.

Важной задачей взрослого является, учесть такое своеобразное понимание подростком задачи воспитания у себя чувства воли, и направить их на правильный путь, направить усилия подростка на то, чтобы развить в себе выдержку, верность слову, организованность.

Уже в 7-8 классах многие подростки начинают заниматься самовоспитанием. Наиболее характерно это для мальчиков, так как идеал мужественности становится для них одним из основных идеалов, которые порождают критерии оценок окружающих. В подростковом возрасте дети любят приключения, романтические фильмы, ведь именно в них чаще всего встречаются герои, которые обладают нужными качествами, смелостью, храбростью, силой воли. Воспроизводя своих героев в играх или создаваемых ими ситуациях (прочитанных в книгах или увиденных в кино), подростки стараются подражать этим героям. Наиболее часто это встречается среди подростков 11-13 лет.

Развитием всех необходимых волевых качеств у себя, мальчики начинают в старшем подростковом возрасте. В данной ситуации объектом для подражания для них становятся товарищи, которые, более старшие, по возрасту. Как правило, это юноши либо мужчины. Когда они находятся в одной компании, подростки начинают принимать активное участие во всех делах, которые требуют проявления воли.

Занятие видами спорта, которые связаны с большой физической нагрузкой и риском, где не требуется незаурядная сила и мужество, является наиболее распространенным способом развития волевых качеств, среди современных подростков. К таким видам спорта можно отнести бокс, борьбу, хоккей, тяжелую атлетику. Большая часть подростков начинают заниматься разнообразными

видами спорта, для развития волевых качеств, и со временем для достижения более высоких результатов в спорте. И в итоге получают дальнейшее развитие, мотивацию для достижения успехов.

Девочки-подростки также стремятся развить у себя полезные качества личности, которые присущи взрослым людям. Но, не смотря на это, выработка специфических качеств личности у девочек происходит совсем по-другому. Для девочек в основном такими видами деятельности, благодаря которым формируются необходимые качества, были учение, занятие искусством, домоводство, занятие женскими видами спорта. Особенно, девочки-подростки стараются преуспеть в учебе, довольно много занимаются теми предметами, где что-то не получается.

Такие различия между мальчиками и девочками будут способствовать тому, что у девочек-подростков выработается настойчивость и работоспособность именно в таких видах деятельности, которыми им придется заниматься во взрослой жизни.

Содержание деятельности подростка, сферу его общения, избирательность отношения к людям, оценки этих людей и самооценку определяют личностные ценности, которые и формируются у подростков. Процесс профессионального самоопределения начинается в тот момент, когда подростки начинают интересоваться разными профессиями (в старших классах), у них возникают профессионально-ориентированные мечты. Однако данная положительная тенденция развития характерна не для всех подростков. О своей будущей профессии многие подростки задумываются уже в более позднем возрасте.

Более высокий уровень самосознания является главнейшей чертой, которая появляется в психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста.

Вместе с этим, у подростков возникает потребность в правильности оценивания и использования имеющихся возможностей, формировать и развивать свои способности, постепенно доводя их до уровня, на котором они находятся у взрослого человека.

Становление подлинной индивидуальности, а также самостоятельности в труде и учении это время, подросткового возраста. В сравнении с детьми младшего возраста, подростки обнаруживают веру в способность определять и контролировать собственное поведение, свои мысли и чувства. Также в подростковом возрасте дети стремятся к познанию и оценке самого себя, к формированию целостного и непротиворечивого образа «Я».

Подростковый возраст, это возраст жадного стремления к познанию, возраст бурной активности, инициативности и жажды деятельности. Настойчивость, упорство в достижении своей цели, умение преодолевать трудности все это волевые черты характера, которые приобретаются вследствие развития подростка в данный период. Отличие подростка от младшего школьника в том, что подросток расположен не только к отдельным волевым действиям, но и к волевой деятельности. В частности подросток сам уже планирует и ставит перед собой цели, старается сам их осуществлять. Но проявляя настойчивость в одном определенном виде деятельности, ребенок может не обнаружить ее в другом виде деятельности, в этом проявляется недостаточность воли.

Таким образом, развитие у подростков морально-волевых качеств является важной задачей родителей и учителей. Так как волевые качества напрямую связаны с моральными компонентами воли, это открывает большие перспективы в воспитании подростка и развитии у него мотивационно волевой сферы. Необходимо знать, что на пути развития силы воли и волевых качеств можно столкнуться с очень значительными трудностями, именно поэтому от воспитателей, тренеров, учителей и родителей требуется чуткость, терпеливость и педагогическая мудрость.

1.2 Формы, методы и условия формирования морально-волевых качеств у подростков 13-14 лет

Существует достаточно много форм и методов формирования морально-волевых качеств у подростков, один из наиболее эффективных методов, это использование средств физического воспитания. Такой вывод можно сделать, опираясь на проблемы современных подростков.

Среди проблем, которые встречаются наиболее часто у современных подростков можно выделить следующие:

- Низкий уровень физической подготовки;
- Отсутствие интереса у подростков к занятиям физической культурой;
- Недостаточный уровень у подростков мужского пола физической психологической выносливости;
- Отсутствие мотивации для занятий физической культурой и спортом.

Данная проблема может быть обусловлена тем, что у большинства подростков слабо сформированы такие качества личности, как выдержка и смелость, инициативность и настойчивость, дисциплинированность и коллективизм.

Формированию морально-волевых качеств подростков, а также формированию гармонично развитой личности, способствует значительный оздоровительный потенциал физической культуры и спорта.

Вследствие занятий физической культурой и спортом повышается уровень здоровья человека, физические упражнения оказывают профилактическое воздействие на организм подростков.

Физические упражнения оказывают на организм подростка существенное влияние, а именно:

- Психологическое;
- Физическое.

Физические упражнения благоприятно воздействуют на организм подростка, укрепляют нервную систему, нормализуют вес тела, совершенствуют органы чувств.

При систематических занятиях физической культурой и спортом подросток укрепляет свое здоровье, закаливает организм, развивает выносливость, быстроту и силу, формирует правильные двигательные навыки, необходимые для трудовой деятельности и для здоровья. Во время занятий разнообразными физическими упражнениями совершенствуется не только физическая подготовка подростка, но и воспитывается морально-волевая сфера.

Как уже говорилось ранее воля это не только обобщенное понятие, в основе которого лежат многообразных психологических феноменов. В понятие воля входит сознательность управление своими действиями, волевые усилия, волевые качества. Именно поэтому необходимо развивать не только абстрактную волю, а конкретные компоненты воли.

В процессе деятельности формируются волевые свойства личности. Для развития силы воли (волевых качеств) довольно часто предлагается самый простой путь, который считается наиболее логичным: если воля проявляется в преодолении препятствий и трудностей, то путь её развития идет через создание ситуаций, которые требуют такого преодоления.

В выработке волевых качеств у подростка, имеется определенная последовательность. Сначала развиваются физические и динамические качества: сила, быстрота, а также скорость реакции. Далее идет развитие таких качеств, которые связаны со способностью, выдерживать, большие и длительные нагрузки (выносливость, выдержка, терпение, настойчивость). После чего формируются такие волевые качества как, концентрация внимания, работоспособность, сосредоточенность.

Необходимым условием развития волевых качеств личности является воспитательная работа. Воспитание у подростка чувства коллективизма, ответственности, создает хорошие предпосылки для проявления волевых качеств. Во многих исследованиях говорится о том, что групповой либо соревновательный

мотив стимулирует проявление силы воли в большей степени, чем индивидуальный. Для развития таких волевых качеств как смелость и решительность необходимо обращение педагогов и тренеров к моральным и нравственным чувствам подростка.

Исходя, из вышесказанного следует, что при воспитании подростка и его морально-волевых качеств, огромное значение имеет формирование целостной личности, у которой развиты мотивы, имеющие общественную направленность. Формирование морального компонента воли у подростка, во многом помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации. Это не только стимулирует силу воли, но и в какой-то мере, определяет смысл ее проявления. Главной задачей воспитания подростка является придание волевым усилиям ребенка такую направленность, которая позволит совершить нравственный подвиг.

Исследования роли занятий спортом и физической культурой в развитии морально-волевых качеств у подростков показывает, что они совершенствуют у подростков мотивы и цели самовоспитания, возникновение новых потребностей, а также развивают эмоциональную сферу. Основным двигателем всего учебно-тренировочного процесса является волевая активность подростка. Воля выступает как средство и условие процесса самовоспитания. Она направляет потенциальные резервы личности подростка на решение задач самовоспитания и на преодоление возникающих препятствий. Только по достижению определенного уровня развития волевых качеств подросток сможет играть роль, необходимого импульса к началу процесса нравственного самовоспитания.

Для повышения эффективности формирования у ребенка морально-волевых качеств (при занятиях спортом, физической культурой) служит взаимодействие субъектов деятельности, которые входят в состав педагогической системы «ученик-педагог-детский спортивный коллектив».

Особенность данного взаимодействия заключается в том что, педагог создает у учащихся установку на развитие целеустремленности, инициативы и чувства ответственности перед сверстниками. Наличие данных установок обуславливает развитие других морально-волевых качеств личности ребенка и

содержание нравственно-волевой направленности, а также нравственно-волевою зрелость.

Для того чтобы реализовать поставленные цели, педагогу-тренеру необходимо проделать большую работу, которая будет направлена на развитие у подростков на способность к постановке жизненно важных целей, соотносить их с нравственными ценностями общества.

Особую значимость имеет осознание каждого подростка, необходимости занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка – это педагогический процесс, который направлен на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, которые, в свою очередь, создают благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

К морально-волевым качествам личности относят: решительность и смелость, дисциплинированность и мужество, а также готовность преодолевать большие объективные трудности и препятствия.

Для достижения обусловленных целей необходимо преодолеть ряд трудностей и препятствий. Чем значительнее цель и выше уровень волевых мотивов, тем с большими трудностями способен справиться человек.

Если подросток поставил перед собой дальнюю цель и имеет далекую перспективу, важно видеть этапы достижения поставленной цели. Необходимо намечать ближайшие перспективы, разрешать частные задачи, вследствие которых будут созданы условия для достижения конечной цели. Еще одним важным фактором формирования воли подростка является строгое соблюдение распорядка дня и правильный распорядок всей жизни подростка. Как показывают наблюдения, слабовольные люди не умеют организовывать свою работу и свой отдых. Они начинают одно дело, не заканчивая его, приступают к другому, в итоге не доводят до конца ни одно начатое дело. Противоположность таким людям, волевой человек. Волевой человек разумно организывает свою деятельность, свой досуг. Как правило, такие люди не торопливы в выполнении поставленных задач, и начатых дел. Их поведение можно охарактеризовать, как целеустремленное и собранное.

Для того чтобы закалить свою волю, необходимо бороться с разбросанностью и безалаберностью в труде и быту. Одним из важнейших условий закалки воли ребенка являются систематические занятия физической культурой и спортом. Во время занятий физическими упражнениями, подросток не только тренирует мышцы, но и свои морально-волевые качества.

Существует много разных приемов воспитания воли подростка, но все они включают в себя соблюдение таких условий. Подросток должен иметь привычку преодолевать сравнительно незначительные трудности (систематически преодолевая сначала небольшие трудности, а потом значительные), это приведет к эффективной закалке воли.

Регулярные занятия спортом позволяют получить максимальный результат. Подросток должен быть физически развит на достаточном уровне для того чтобы быть готовым к защите Родины, защите собственного достоинства. На практических занятиях необходимо создавать ситуации, которые помогут подросткам почувствовать собственную значимость. Необходимо акцентировать внимание на истинно мужские качества, доступность в выполнении физических упражнений. Во время учебной деятельности формировать у подростков положительное отношение к предстоящим трудностям. Все это обогащает личный опыт подростков, позволяют моделировать поведение в различных ситуациях.

Условия формирования морально-волевых качеств у подростков при занятиях физической культурой и спортом.

Одним из наиболее эффективных условий формирования морально-волевых качеств подростка является использование средств физической культуры и спорта.

Подросток при помощи эмоций с пристрастием относится к чему-либо, при помощи познавательных процессов знакомиться с окружающим миром, а благодаря воле, ребенок управляет своим поведением и создает свою жизнь.

В уникальном сочетании волевых качеств личности проявляются индивидуальные особенности волевой сферы.

Волевые качества подразделяются на три основные категории:

- Волевые качества, которые характеризуют целеустремленность;
- Волевые качества, которые характеризуют самообладание;
- Морально-волевые качества личности.

Волевыми качествами, характеризующими целеустремленность, являются упорство, терпеливость и настойчивость.

Волевыми качествами, характеризующими самообладание, являются выдержка, смелость и решительность.

К морально-волевым качествам можно отнести такие качества как, мужество и самоотверженность, принципиальность, дисциплинированность.

Существует ряд различных факторов, которые оказывают влияние на развитие морально-волевых качеств подростка. К этим факторам относятся: учебная деятельность, характер межличностного взаимодействия в семье и школе, индивидуально-психологические особенности подростка.

Формирование воли подростка происходит при решении задач ведущей деятельности (учебной). Вследствие этого на проявления и развития волевых качеств подростка влияют психологические и методически продуманные указания педагога-тренера. Благодаря указаниям педагога, ребёнок учится последовательности и целенаправленности.

Для преодоления возникающих трудностей и достижения поставленных целей, подростку необходимы грамотные указания педагога-тренера. Это благоприятно влияет на развитие морально-волевых качеств ребёнка. Главной задачей педагога-тренера является формирование навыков самостоятельности у подростка. Отсутствие у подростка навыков самостоятельности может привести к повышенной внушаемости, а также импульсивности и неуверенности.

Развитие у подростка терпения, настойчивости, усердия является не менее важной задачей. Только в таких условиях возможно эффективное формирование волевых усилий и активизации деятельности.

Развитие морально-волевых качеств у подростка протекает по трем направлениям:

- Превращение произвольных действий, в произвольные действия;
- Контроль над своим поведением;
- Выработка волевых качеств личности.

Все перечисленные процессы начинаются подсознательно с момента жизни, когда ребенок овладевает речью и учится пользоваться ею как эффективным средством поведенческой саморегуляции. На протяжении всей жизни формируются все волевые качества личности, и самым важным этапом в развитии морально-волевых качеств является подростковый возраст.

Еще одним методом развития морально-волевых качеств подростка является творчество. Творчество – это способность адаптивно реагировать на потребность в новых подходах, способность включать в жизнь что-то новое. «Для того, чтобы привести к движению все свои силы, человеку необходимо поместить впереди себя какую-нибудь благородную цель, способную его зажечь», - писал Э. Ренан. Человек, занимающийся творчеством, развивает в себе такие качества как, трудолюбие, силу воли, целеустремленность, а также воспитывает в себе абстрактное мышление и увеличивает свой творческий потенциал.

Схема творческой жизнедеятельности включает в себя такие понятия: потребность и мотив, цель и ограничение, проблемы и методы решения проблем, результаты и критерии оценок, характеристика результатов. Не у всех подростков хватает внутренних сил для успешной творческой деятельности.

Чаще всего подростку мешает его собственная лень, но и бывают случаи, когда этому препятствуют другие факторы. Излишняя напряженность является препятствием к творческой деятельности. В работе подросток часто встречается с чувством неуверенности и смущения. Отсутствие уверенности в себе и заниженная самооценка подростка порождает гипертрофированное чувство напряженности. Оно проявляется в физических нарушениях, таких как скованность и сдержанность, и на эмоциональном уровне. Подростки, находящиеся в напряженном состоянии стараются использовать такие методы

деятельности, которые ранее приносили им успех для поддержания своего внутреннего равновесия. В результате этого их потенциал и энергия используются не полностью.

Творчество требует от подростка высокой целеустремленности. Если ребенок не осознает, чего он хочет, то он не способен творить. Этому способствует чаще всего, ослабленная целеустремленность. Стремление подростка к чему-либо новому может быть сформировано по внутренним мотивам, а также под влиянием внешних причин. Подросток должен ощущать потребность в изменениях, для того чтобы быть творчески развитым.

Творческие подростки, подростки с развитыми морально-волевыми качествами относятся к «самоактуальным личностям». Они обладают такими качествами как:

- Способность восприятия всего таким, какое оно есть. Они способны воспринимать себя со всеми своими недостатками и преимуществами;
- Творческие подростки не боятся сблизиться с другими людьми;
- Обладают повышенной чувствительностью к людям;
- Оптимистично относятся к самим себе;
- Творческие подростки готовы учиться у каждого.

Таким образом, творческая деятельность подростка развивает у него, морально-волевые качества, целеустремленность, а также решительность и инициативность. Также творческая деятельность развивает абстрактное мышление и увеличивает творческий потенциал.

Подводя итог, можно сказать о том что, существует достаточно много разнообразных форм и методов развития морально-волевых качеств личности у подростка. Наиболее эффективным методом является занятия физической культурой и спортом. Так как занятия физической культурой обладают огромным оздоровительным потенциалом и дают возможность эффективно сформировать морально-волевые качества личности подростка.

1.3 Соревновательный метод в формировании морально-волевых качеств у подростков в процессе занятий физкультурой и спортом

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически связать с совершенствованием технико-тактического мастерства, интеллектуальной подготовкой подростков и развитием физических качеств.

К решающим факторам в процессе воспитания морально-волевых качеств у подростков можно отнести: нацеленность на высшие достижения, постоянное повышение тренировочных требований и нагрузок, а также ориентация на преодоление растущих трудностей.

Практической основой методики морально-волевой подготовки, как считают В. Кеплер и В. Платонов, являются:

- a) Регулярная и обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Данное требование связано с воспитанием у подростка привычек к систематическим усилиям и настойчивости во время их преодоления. Сюда же можно отнести такое требование как умение доводить дело до конца и достигать поставленных целей. Успех для этого дела может быть гарантирован лишь тогда, когда подросток начал четко осознавать задачи спортивной подготовки. Начинает понимать, что для достижения спортивных результатов необходимо преодолеть возрастающие трудности. К тому же необходима вера в педагога-тренера, а также в выбранную им методику подготовки.
- b) Систематическое введение дополнительных трудностей. При этом можно использовать различные средства ввода дополнительных задач, например такие как: проведения тренировочных занятий в осложнённых условиях, увеличить степень риска введения возбуждающих сенсорно-эмоциональных факторов, осложнить соревновательные воздействия и др.

с) Ещё одной значимой основой является применение соревнований и соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

Для того что бы повысить эффективность применение соревновательного метода можно выделить следующие методические приёмы:

- Соревнования с установкой на количество выполненного задания;
- Соревнования с установкой на качество выполненного задания;
- Соревнования в осложнённых или не привычных условиях их выполнения.

Положительные морально-волевые качества, которые необходимы подростку, развиваются в процессе тренировок и участия в соревнованиях.

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

Одним из постоянных факторов повышения спортивного мастерства является болевая подготовка. Она представляет собой целенаправленный процесс воздействия на сознание, а также чувства и поступки ребёнка которые формируют у него морально-волевые качества как постоянные черты характера, которые необходимы для побед во время напряжённой спортивной борьбы. Педагог-тренер должен воспитывать и развивать у подростков постоянные и устойчивые морально-волевые качества. Которые охарактеризовали бы их поведение в любых сложных ситуациях.

Соревновательный метод – это один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся, с имеющейся установкой на победу либо достижения высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

Данный метод используют для того чтобы развить физические, морально-волевые и нравственные качества, совершенствовать технико-тактические умения и навыки а также нравственные качества, а самое главное способность рационально использовать выше перечисленные качества в усложнённых условиях.

Этот метод можно использовать в элементарных формах, к примеру, провести испытания, в процессе занятий на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше сможет забросить в кольцо баскетбольных мячей; кто сможет устойчивее приземлиться; кто дальше прыгнет с места; кто быстрее пробежит дистанцию; кто дальше метнет. Также данный метод можно использовать в виде полуофициальных или официальных соревнований, к которым придаётся в основном подготовительный характер: прикидка на дистанции; контрольные точки на определённом элементе; квалификационные состязания.

Яркой чертой, которая характеризует соревновательный метод, является постоянная борьба за превосходство в личных или коллективных достижениях в определённых упражнениях. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (например, определения победителя, поощрение достигнутых успехов и т.д.) содействуют мобилизации всех сил подростка. Также можно выделить что они создают благоприятные условия для того чтобы, максимально проявить физические, интеллектуальные, эмоциональные и морально-волевые усилия, а, следовательно, и для развития соответствующих качеств.

Сознательное выполнение правил и требований, которые предъявляют к подросткам в ходе соревнований, приучает их к самообладанию, а также умению сдерживать отрицательные эмоции, что позволяет им быть дисциплинированными. Важно помнить о том что, соперничество на соревнованиях и связанные с этим межличностные отношения в ходе борьбы за победу, могут способствовать формированию как положительных (взаимопомощь, уважение к противникам и зрителям, честность, доброжелательность), так и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, честолюбие, грубость, безответственность, корысть). Частые максимальные физические и психические усилия, особенно с недостаточно тренированными подростками, при использовании соревновательного метода могут оказать негативное воздействие на их здоровье, отношение и интерес к занятиям

физической культурой и спортом, на дальнейший рост физических качеств и совершенствованию техники движений. Следовательно можно сделать вывод, что эффект соревновательного метода достигается лишь за счет умелого и правильного применения его педагогом-тренером. Целесообразность данного метода зависит от ряда факторов: вид и характер физических упражнений, пол и возраст, физическая подготовленность, состояние здоровья, свойства нервной системы, темперамента подростка и других факторов.

Соревновательный метод представляет собой относительно ограниченные возможности для того чтобы дозировать нагрузку и посредственного руководства за деятельностью подростков. Предварительное инструктирование главным образом позволяет педагогу-тренеру руководить деятельностью ребёнка. По ходу соревнований педагог-тренер может лишь частично вносить кое, какие коррективы, но и то далеко не всегда (правила соревнований в таких видах спорта как борьба, бокс и другие, полностью исключают такое вмешательство).

Ценный прием соревновательного метода заключается в том что, при определении победителя учитывается крутизна роста достижений, а не абсолютный результат. В таком случае победу следует отдать тем участникам, которые за определённый срок показали больший прирост результатов.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в свою очередь выступает в качестве способа для повышения эффективности тренировочного процесса. Использование этого метода напрямую связано с исключительно значимыми требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям подростков. Соревновательный метод может вызывать глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, а также обеспечивает интегральное совершенствование разных сторон подготовленности.

Данный метод можно осуществлять как в усложненных, так и в облегчённых условиях в сравнение с теми которые присущи для официальных соревнований.

Для примера усложнения условий соревнований можно использовать следующие:

- Проводить соревнования в условиях среднегорья, жаркого климата, при плохой погоде;
- Использовать в спортивных играх поля и площадки меньших размеров, увеличивать число игроков соперников;
- Проводить серии схваток с относительно меньшими паузами против нескольких соперников;
- Проводить встречи в играх с «неудобными» противниками, которые применяют непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы;
- Применять в процессе соревнований утяжелённые снаряды (метание молота, копья, толкание ядра), ограничивать дыхательные циклы (все циклические виды спорта);

Для облегчения условий соревнований можно сделать следующее:

- Планировать соревнования на дистанциях меньшей протяжённости, уменьшение продолжительности схваток;
- Упрощать соревновательные программы (в сложнокоординационных видах спорта);
- Использовать облегчённые снаряды (метание, толкание), уменьшить высоту сетки (в волейболе), уменьшить массу мячей (футбол);
- Применять гандикап, т.е. более слабому участнику предоставляется определённое преимущество (старт несколько раньше, преимущество в заброшенных шайбах или мячах).

При соревновательном методе, все задания и упражнения следует выполнять в виде состязаний. Такие состязания вызывают проявление резервных сил и возможностей, которые и воспитывают морально-волевые качества, которые создают психологическую подготовленность. Большую помощь подросткам окажет соревновательный метод, используя его при развитии таких

качеств как сила, быстрота, выносливость и других качеств. Также его можно применять при обучении спортивной технике, ее элементов и связок.

Данный метод очень эффективен, при воспитании способности как можно быстрее решать поставленные задачи и умения выбирать наиболее оптимальные варианты действий в сложной обстановке. К тому же этот метод незаменим при необходимости сравнить результативность и выбрать лучший из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (могут иметься разные способы выполнения упражнения, действий, тактической комбинации и др.).

В значительной мере большинство методов имеют основу из педагогики – наука о воспитании, образовании и обучении подрастающего поколения.

К методическим приемам проведения общеразвивающих упражнений можно отнести основные и дополнительные педагогические средства, которые положительно влияют на заинтересованность и физическое развитие подростков. Некоторые приёмы облегчают выполнение упражнений, другие же побуждают подростков выполнять упражнения в затруднённых условиях. В процессе преодоления трудностей, которые возникают при выполнении, воспитываются морально-волевые качества. Целый ряд приёмов содействует тому чтобы, выработать чувство ритма и темпа, заложить основы умения управлять своими движениями, и сопоставить их по степени мышечных усилий.

Недооценка роли методических приёмов может являться одной из главных причин однообразия во время проведения занятий физической культуры, что впоследствии приводит к снижению интереса подростков к физическим упражнениям, а в дальнейшем и к занятиям в целом.

Использование разнообразных методических приёмов при проведении занятий, вызывают положительные эмоции, тем самым повышая интерес к овладению новыми двигательными действиями, к тому же способствует успешному проведению основной части урока.

Использование приёмов соревновательного характера при проведении занятий по физической культуре вызывает интерес детей к выполнению упражнений, способствует к повышению эмоционального фона всего занятия,

увеличивает физиологическое воздействие на организм. Успех применения соревновательного метода в большинстве случаев зависит от возраста. К примеру, в младшем школьном возрасте эти приёмы не играют существенной роли, а начиная со среднего возраста, дадут существенный эффект. В данном возрасте соревновательные приёмы можно применять хоть на каждом занятии. Использовать можно как индивидуальные, так и командные соревнования.

Применение соревнований в развитии морально-волевых качеств у подростков принесет успех, если оно проводится как «борьба» за добросовестное отношение к учебе или порученному делу. В частности в данном возрасте педагог-тренер может назначить проведение соревнований по различным видам физических упражнений, к примеру, через месяц, для того чтобы создать ситуацию, которая будет стимулировать самостоятельные занятия в домашних условиях. В данном случае у подростков начнут формироваться цели к самостоятельным занятиям, также они должны будут проявить настойчивость в подготовке к этим соревнованиям.

Соревновательный метод помогает выработать у подростков одну значимую способность – это применять изученное упражнение в условиях ограниченного времени и эмоционального напряжения. Например, можно включить в эстафеты несколько уже изученных двигательных движений, когда одно движение вызывает затруднение выполнения другого. Всё это позволяет приблизить обучение к условиям жизненных ситуаций. На практике это можно применить следующим образом, совершенствовать метание в цель после бега, ловля и передача мяча во время передвижения по кругу, бег на короткие дистанции после разгибания сгибания рук в упоре лежа и т.д.

Проведение занятий в данных условиях помогают лучше моделировать естественные условия выполнения упражнений, а также способствуют прочно усваивать учебный материал.

Выводы по 1 главе

Подростковый возраст является самым сложным и трудным из всех детских возрастов, который представляет собой период становления личности, другими словами это самый ответственный период.

В этом возрасте закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, людям и обществу, кроме всего этого, в подростковом возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения.

Необходимые теоретические предпосылки для благоприятного формирования морально-волевых качеств создают психологические особенности данного возраста. Один из наиболее эффективных путей формирования морально-волевых качеств является использование средств физического воспитания.

Соревновательный метод для воспитания морально-волевых качеств организуется с учётом того, что подросткам свойственно стремление к соперничеству, приоритету, первенству, самоутверждению. Вовлекая подростков в борьбу за достижение наилучших результатов, данный метод поднимает отстающих на уровень передовых, и к тому же стимулирует развитие творческой активности и инициативы, ответственности и коллективизма.

Систематические физические упражнения успешно справляются с такими задачами как: укрепление здоровья, закаливание организма и всестороннее физическое развитие. Разнообразные физические упражнения способны не только совершенствовать физическую подготовку подростков, но еще и влияют на воспитание морально-волевой сферы.

Занятие физической культурой и спортом это те необходимые условия, которые необходимы для развития личности подростка.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

2.1 Цель, задачи и организация исследования

Цель исследования: разработать методику формирования морально-волевых качеств подростков с применением соревновательного метода в процессе занятий физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

- Провести анализ особенностей формирования морально-волевых качеств подростков на занятиях физической культурой и спортом;
- Опираясь на теоретический и практический анализ определить методы и формы формирования морально-волевых качеств подростков на занятии физической культурой и спортом;
- Провести анализ результатов, которые были получены в процессе исследования морально-волевых качеств подростков на занятиях физической культурой и спортом.

Данное исследование проводилось в общеобразовательной школе МОУ Байновская СОШ. В нём приняли участие два 7 класса. Контрольную группу составили учащиеся 7А класса в количестве 23 человек (16 мальчиков и 7 девочек), в экспериментальную группу вошли учащиеся 7Б класса, в количестве 19 человек (8 мальчиков и 11 девочек). Эксперимент проводился с января по май 2017 года. В ходе исследования проводился анализ уровня морально-волевых качеств подростков. Для экспериментальной группы была разработана методика для повышения уровня морально-волевых качеств подростков с помощью соревновательного метода. Контрольная группа занималась по стандартному учебному плану. По итогам эксперимента был проведён сравнительный анализ результатов уровня морально-волевых качеств подростков до эксперимента и

после. По конечным результатам сделан вывод, который показывает эффективность предложенной методики.

2.2. Анализ уровня сформированности морально-волевых качеств у подростков 13-14 лет на констатирующем этапе эксперимента

Для исследования морально-волевых качеств были взяты учащиеся двух 7 классов, в количестве 23 человек в 7а классе и 19 человек в 7б классе.

Данное исследование проводилось с использованием таких методик, как:

1. Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков;
2. Методика «Социальная смелость»;
3. Тест «Самооценка силы воли».

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.

Данная методика представляет собой анкету, которая содержит 22 вопроса (приложение 1). Отвечая на вопросы, подросток может выбрать один из пяти ответов, каждый ответ оценивается по пятибалльной шкале. Суть вопросов заключается в том, как подросток оценивает свои действия в разных ситуациях.

Оценка теста:

- Вопросы, касающиеся импульсивности – с 1 по 12, а-5 баллов, б-4, в-3, г-2, д-1;
- Вопросы волевой регуляции – с 13 по 22, а-5 баллов, б-4, в-3, г-2, д-1.

Данная методика подтверждает положение о том, что у юношей и девушек в возрасте 13-14 лет уже сформирована немаловажная сторона личности. Суть ее заключается в том что, подростки способны контролировать и управлять своими эмоциями и чувствами. Они также в состоянии дать оценку своим поступкам, хотя очень часто затрудняются объяснить мотивы, которые побудили их совершать подобное.

Таблица 1. Волевая регуляция 7а класса (контрольная группа).

№	Инициалы	Возраст	Уровень воли
1	Елизавета Н.	13	23
2	Григорий В.	14	17
3	Василий А.	14	20
4	Игорь Н.	13	24
5	Марина Е.	13	16
6	Наташа Н.	13	12
7	Дмитрий А.	13	18
8	Денис Г.	13	21
9	Дмитрий К.	14	15
10	Дарья В.	14	16
11	Антон Д.	14	14
12	Алексей Г.	14	19
13	Ирина Б.	14	12
14	Анастасия Л.	13	26
15	Аркадий М.	13	14
16	Егор М.	14	20
17	Александр К.	13	22
18	Артём Ш.	14	17
19	Алексей Н.	13	12
20	Екатерина С.	13	13
21	Олег П.	14	17
22	Дмитрий Я.	14	12
23	Денис М.	14	15

У подростков контрольной группы выявлено:

- Высокий уровень воли – 30,4%;
- Средний уровень воли – 39,2%;
- Низкий уровень воли – 30,4%.

Таблица 2. Волевая регуляция 7б класса (экспериментальная группа).

№	Инициалы	Возраст	Уровень воли
1	Виктория Н.	13	14
2	Дарья Ж.	13	16
3	Алексей А.	14	18
4	Наталья Г.	14	15
5	Сергей Р.	14	26
6	Роман С.	14	22
7	Дмитрий О.	14	12
8	Анастасия Ж.	13	15
9	Алёна К.	13	13
10	Александра П.	13	11
11	Ксения У.	14	17
12	Виталий Н.	13	24
13	Софья С.	14	21
14	Тимофей М.	14	14
15	Александр Е.	13	12
16	Любовь Н.	13	17
17	Ирина Г.	13	16
18	Анатолий П.	14	19
19	Валерия К.	14	21

У экспериментальной группы подростков 7б класса выявлено:

- Высокий уровень воли – 26,3%;
- Средний уровень воли – 42,1%;
- Низкий уровень воли – 31,6%.

Методика «социальная смелость».

Представленная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла.

В данной методике содержится тест опросник, который содержит в себе 13 вопросов (приложение 2).

Оценка теста:

- Ответ «а» и «в» - 2 балла;
- Ответ «б» - 1 балл;
- Учитывается ответ «да» в вопросах – 1,2,4,6,8,10,12,13;
- Ответ «нет» - 7,9,11.

По завершению опросника высчитывается общая сумма баллов. Чем больше количество баллов, тем больше выражена социальная смелость.

Таблица 3. «Социальная смелость» 7а класса (контрольная группа).

№	Инициалы	Возраст	Уровень воли
1	Елизавета Н.	13	21
2	Григорий В.	14	15
3	Василий А.	14	19
4	Игорь Н.	13	20
5	Марина Е.	13	17
6	Наташа Н.	13	13
7	Дмитрий А.	13	15
8	Денис Г.	13	22
9	Дмитрий К.	14	12
10	Дарья В.	14	19
11	Антон Д.	14	11
12	Алексей Г.	14	17
13	Ирина Б.	14	16
14	Анастасия Л.	13	24

15	Аркадий М.	13	12
16	Егор М.	14	22
17	Александр К.	13	26
18	Артём Ш.	14	15
19	Алексей Н.	13	16
20	Екатерина С.	13	12
21	Олег П.	14	15
22	Дмитрий Я.	14	12
23	Денис М.	14	16

У подростков контрольной группы 7а класса выявлено:

- Высокий уровень смелости – 26%;
- Средний уровень смелости – 43,4%;
- Низкий уровень смелости – 30,6%.

Таблица 4. «Социальная смелость» 7б класса (экспериментальная группа).

№	Инициалы	Возраст	Уровень воли
1	Виктория Н.	13	13
2	Дарья Ж.	13	15
3	Алексей А.	14	20
4	Наталья Г.	14	17
5	Сергей Р.	14	20
6	Роман С.	14	21
7	Дмитрий О.	14	11
8	Анастасия Ж.	13	16
9	Алёна К.	13	12
10	Александра П.	13	13
11	Ксения У.	14	16
12	Виталий Н.	13	23

13	Софья С.	14	25
14	Тимофей М.	14	13
15	Александр Е.	13	11
16	Любовь Н.	13	19
17	Ирина Г.	13	15
18	Анатолий П.	14	19
19	Валерия К.	14	24

У экспериментальной группы подростков 7б класса выявлено:

- Высокий уровень смелости – 31,5%;
- Средний уровень смелости – 37%;
- Низкий уровень смелости – 31,5%.

Тест «Самооценка силы воли».

Методика описана Обозовым Н. и предназначена для характеристики «силы воли». В данной методике содержится тест опросник, который содержит 15 вопросов (Приложение 3).

Оценка теста:

- Ответ «да» - 2 балла;
- Ответ «не знаю» или «случается» - 1 балл;
- Ответ «нет» - 0 баллов.

Таблица 5. Тест «Самооценка силы воли» 7а класса (контрольная группа).

№	Инициалы	Возраст	Уровень воли
1	Елизавета Н.	13	25
2	Григорий В.	14	16
3	Василий А.	14	19
4	Игорь Н.	13	23
5	Марина Е.	13	15

6	Наташа Н.	13	12
7	Дмитрий А.	13	18
8	Денис Г.	13	26
9	Дмитрий К.	14	14
10	Дарья В.	14	17
11	Антон Д.	14	13
12	Алексей Г.	14	15
13	Ирина Б.	14	19
14	Анастасия Л.	13	22
15	Аркадий М.	13	11
16	Егор М.	14	25
17	Александр К.	13	23
18	Артём Ш.	14	13
19	Алексей Н.	13	17
20	Екатерина С.	13	15
21	Олег П.	14	18
22	Дмитрий Я.	14	13
23	Денис М.	14	18

У учащихся контрольной группы 7а класса выявлено:

- Высокий уровень воли – 26%;
- Средний уровень воли – 48%;
- Низкий уровень воли – 26%.

Таблица 6. Тест «Самооценка силы воли» 7б класса (экспериментальная группа).

№	Инициалы	Возраст	Уровень воли
1	Виктория Н.	13	14
2	Дарья Ж.	13	16
3	Алексей А.	14	26
4	Наталья Г.	14	19
5	Сергей Р.	14	25
6	Роман С.	14	24
7	Дмитрий О.	14	12
8	Анастасия Ж.	13	17
9	Алёна К.	13	14
10	Александра П.	13	11
11	Ксения У.	14	19
12	Виталий Н.	13	26
13	Софья С.	14	23
14	Тимофей М.	14	14
15	Александр Е.	13	12
16	Любовь Н.	13	17
17	Ирина Г.	13	14
18	Анатолий П.	14	17
19	Валерия К.	14	22

У учащихся экспериментальной группы 7б класса выявлено:

- Высокий уровень воли – 31,5%;
- Средний уровень воли – 31,5%;
- Низкий уровень воли – 37%.

Во всех трёх методиках используется следующая шкала баллов:

- 0-15 баллов – сила воли слабая;
- 15-20 баллов – сила воли средняя;
- 20 и выше – сила воли высокая.

В результате проведенного исследования было выявлено, на каком уровне развиты морально-волевые качества подростков. В основном везде преобладает средний уровень воли.

2.3 Методика формирования морально-волевых качеств подростков 13-14 лет с использованием соревновательного метода в процессе занятий физической культурой и спортом

Применение соревновательного метода в процессе занятий физической культурой и спортом оказывает значительное влияние на развитие определённых двигательных умений и навыков, тактическую и техническую подготовленность. Данный метод на уроке можно использовать как в игре, так и в отдельных упражнениях.

Данный эксперимент начал проводиться в январе 2017 года. В экспериментальной группе (7Б класс) занятия проводились с использованием соревновательного метода, контрольная группа продолжала занятия по учебному плану. По программе занятий в третьей четверти проводилась лыжная подготовка, а в четвертой легкая атлетика и спортивные игры. Эксперимент проводился по этим же направлениям. Занятия проводились 3 раза в неделю.

При выполнении заданий учащимся были даны следующие методические рекомендации:

- Начинать упражнения строго по свистку;
- При выполнении упражнения должны выполняться основные требования к технике данного упражнения;
- Плечевой пояс не закрепощен и работает в гармонии с нижними конечностями;

- Внимательно слушать команды;

Занятия с учащимися из экспериментальной группы проводилось три раза в неделю. Продолжительность занятия – 45 минут. Подготовительная часть – 15 минут. Основная часть – 25 минут. Заключительная часть – 5 минут.

Занятия по лыжной подготовке.

Занятие №1

Подготовительная часть.

1. 5 разминочных кругов свободным ходом;
2. Выпады на лыжах по 8-10 раз на каждую ногу;
3. Наклоны по 6-8 раз в каждую сторону;
4. Круговые движения руками по 6-8 раз вперед-назад;
5. Рывки руками по 6-8 на сторону.

Основная часть.

Основная часть проводилась с использованием соревновательного метода. Метод предусматривал установку на победу либо достижения высокого результата при соблюдении правил соревнований. Использовалось такое соревнование как бег на 3000 метров на время. Задача была как можно быстрее пробежать заданный отрезок времени классическим ходом.

После преодоления заданного маршрута рекомендовалось пробежать 1-2 заминочных круга свободным ходом.

Заключительная часть.

В заключительной части занятия предусматривалось уборка инвентаря, и подведение итогов, отметка и поощрение лучших результатов.

Занятие №2

Подготовительная часть.

1. 2 разминочных круга;
2. Круговые движения тазом и туловищем по 8 раз в каждую сторону;
3. Махи ногами по 10 раз на каждую ногу;
4. Выпады по 8 на каждую ногу;
5. Спуски и подъёмы любыми стилями по 10 раз каждый;

Основная часть.

На данном уроке соревнованием было подъёмы ёлочкой. Задача была техничнее и быстрее забраться на гору. Соблюдать технику безопасности и забираться по команде. У каждого занимающегося было по 3 попытки.

Заключительная часть.

В заключительной части занятия уборка инвентаря, и подведение итогов, поощрение самых быстрых и техничных.

Занятие №3

Подготовительная часть.

1. 3 разминочных круга;
2. Круговые движения руками по 8 раз в каждую сторону;
3. 15 приседаний;
4. Выпады по 6 на ногу;
5. Подъёмы спуски по 5 раз.

Основная часть.

Содержание основной части занятия заключалось в проведении соревнований по этапам. Класс был разделён на три команды. Проводилась эстафета. За не правильные технические приёмы плюс 30 секунд.

Этапы эстафеты:

- 400 метров классическим ходом;
- Спуск с горы, торможение плугом;
- Бег 100 метров без палок;
- 400 метров попеременным двушажным ходом;
- Подъём ёлочкой и спуск;
- Ускорение 100 метров.

Команда победитель определяется по лучшему времени.

Заключительная часть.

Уборка инвентаря, подведение итогов, определение лучшей команды.

Занятие №4.

Подготовительная часть.

1. 5 разминочных кругов свободным ходом;
2. Разминочная игра на лыжах, без палок. Игра «салки». Суть догнать и задеть другого человека;

Основная часть.

На данном уроке проводились спуски с горы. Задача учащихся была скатиться с горы и скользить как можно дальше без помощи палок. Отрабатывались подъёмы ёлочкой. Каждый ученик должен скатиться с горы по 10-12 раз. Обязательно необходимо остаться на ногах.

Заключительная часть.

1-2 заминочных круга, уборка инвентаря, подведение итогов.

Занятие №5

Подготовительная часть.

1. 5 разминочных кругов попеременным двушажным ходом;
2. Круговые движения руками по 6 вперед назад;
3. Выпады по 6 на каждую ногу;
4. Перекаты по 4 на сторону.

Основная часть.

Задачи урока были пройти дистанцию 2000 метров без палок. Необходимо пройти расстояние за наименьшее время, и минимальное количество раз упасть. Стилль хода свободный.

Заключительная часть.

1-2 заминочных круга, уборка инвентаря, поощрение лучших результатов, и тех, кто старался.

Занятие №6

Подготовительная часть.

Подвижная игра. Ребята рассчитываются по порядку номеров и передвигаются по кругу. Ведущий, двигаясь внутри круга, называет номер одного из игроков. Тот, оставляя палки у лыжни, становится за водящим. Постепенно на

лыжне остаются одни палки. По сигналу все лыжники и ведущий должны подбежать к палкам и взять их в руки. Тот, кто без палок становится ведущим.

Основная часть.

В основной части эстафета. Класс поделён на две команды и проводится эстафета. Дистанция отрезков у всех по 100 метров. Стиль хода попеременный двушажный ход. Команда, прибежавшая первая, побеждает в соревновании. Оставшееся время ученики катаются с горки. Отрабатывая при этом разные техники подъёма спуска и торможения.

Заключительная часть.

Уборка инвентаря, подведение итогов.

Занятие №7

Подготовительная часть.

1. 3 разминочных круга;
2. Приседания 15 раз;
3. Круговые движения туловищем и тазом по 6-8 в каждую сторону;
4. Прыжки на месте вперед назад влево вправо.

Основная часть.

В основной части урока проведена спортивная игра, называется гонка с выбыванием. Суть ее заключается в том, стартуют дети по 5 человек. Кто приезжает последний в пятёрках выбывает. Последняя тройка становится победителями в соревновании. Стиль хода классический. 3 заминочных круга.

Заключительная часть.

Отметка результатов, уборка инвентаря, поощрение учеников которые прибежали первые.

Занятие №8

Подготовительная часть.

Разминочная игра на лыжах, без палок. Игра «салки». Суть догнать и задеть другого человека.

Основная часть.

В основной части эстафета. Класс поделён на три команды. Суть эстафеты пройти все технично и быстро.

Этапы эстафеты:

- 400 метров классическим ходом;
- 400 метров попеременным двушажным ходом;
- Подъём ёлочкой, спуск и торможение плугом;
- 200 метров классическим ходом;
- 200 метров попеременным двушажным ходом;
- 400 метров ускорения свободным ходом.

Заключительная часть.

1-2 заминочных круга, подведение итогов, уборка инвентаря.

Занятие №9

Подготовительная часть.

1. 5 разминочных кругов;
2. Бег по 100 метров разной техникой 3 раза на каждую технику;
3. Подъёмы спуски по 3 раза;

Основная часть.

Соревнование индивидуальное на время. Бег 1000 метров попеременным двушажным ходом, подъём ёлочкой, спуск, торможение плугом, ускорения 400 метров классических ходом.

По окончанию маршрута 1-2 заминочных круга.

Заключительная часть.

Уборка инвентаря, подведение итогов, выявление самых быстрых в классе.

Занятие №10

Подготовительная часть.

- 1.5 разминочных кругов свободным ходом;
2. Выпады на лыжах по 8-10 раз на каждую ногу;
3. Наклоны по 6-8 раз в каждую сторону;
4. Круговые движения руками по 6-8 раз вперед-назад;

5.Рывки руками по 6-8 на сторону.

Основная часть.

Соревнование бег на 3000 метров на время. Сравнение результатов с прошлым разом. Задача была как можно быстрее пробежать заданный отрезок времени классическим ходом.

После преодоления заданного маршрута рекомендовалось пробежать 1-2 заминокных круга свободным ходом.

Заключительная часть.

В заключительной части занятия предусматривалось уборка инвентаря, и подведение итогов, отметка и поощрение лучших результатов и тех кто улучшил свой личный результат.

Занятие №11

Подготовительная часть.

1. Игра «салки».
2. Вспомнить повороты в движении.

Основная часть.

В основной части проведение соревнования. Класс разделён на три команды. Старт по три человека. Дистанция полкруга между участниками.

Содержание соревнования:

- Спуск и поворот;
- 400 метров попеременным двушажным ходом;
- Подъём ёлочкой.

Заключительная часть.

1-2 круга заминки, уборка инвентаря, определение самой быстрой тройки.

Занятие №12

Подготовительная часть.

1. Разминка 3 круга;
2. 2 круга без палок;
3. Спуски и подъёмы.

Основная часть.

Соревнование, класс разделён на две команды, старт по команде, дистанция полкруга.

Содержание соревнования:

- 400 метров без палок;
- 100 метров ускорение;
- Подъём;
- Спуск;
- Торможение плугом.

Заминка 1-2 круга.

Заключительная часть.

Уборка инвентаря, определение сильнейшей команды, поощрение победителей.

Занятия по легкой атлетике

Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Однако легкоатлетические упражнения имеют циклическую деятельность, так как состоят из монотонных движений, что в результате может привести к притуплению интереса учащихся к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательный метод. Цель данного метода – это повысить заинтересованность подростков в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное использование соревновательных упражнений позволяет монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной.

Занятия с учащимися из экспериментальной группы проводились 3 раза в неделю. Продолжительность занятий - 45 минут. Подготовительная часть - 15 минут. Основная часть - 25 минут. Заключительная часть - 5 минут.

Занятие №1

Подготовительная часть.

1. Разминка 2-3 круга;
2. Спец. беговые:

- Бег с высоким подниманием бедра 50 метров;
 - За хлест голени 50 метров;
 - Бег спиной вперед 50 метров;
 - Многоскоки 50 метров;
 - Подскоки 50 метров;
3. Круговые движения туловищем и тазом по 6-8 раз в каждую сторону;
 4. Махи ногами по 12-15 раз каждой ногой;
 5. Выпады по 8 раз на ногу;
 6. Перекаты по 6 раз на сторону.

Основная часть.

В основной части соревнование по выносливости. Бег на 3000 метров на время. После завершения игра в футбол.

Заключительная часть.

Подведение итогов, упражнения на растяжку, поощрение самого быстрого и выносливого.

Занятие №2

Подготовительная часть.

1. Разминка 1-2 круга;
2. Разминка в кругу, проводят сами занимающиеся по два упражнения каждый;
3. Игра «горячая картошка» (суть игры, учащиеся стоят в кругу и должны отбить мяч от себя как можно быстрее).

Основная часть.

В основной части соревнование на скорость. Учащиеся бегут 30 и 100 метров на время. Задача как можно быстрее пробежать и обогнать противника. После сдачи норматива игра в футбол.

Заключительная часть.

Упражнения на растягивания и расслабления, подведение итогов, поощрение самых быстрых.

Занятие №3

Подготовительная часть.

1. Бег 1-3 круга;
2. Спец. беговые:
 - Высокое поднимание бедра 50 метров;
 - За хлест голени 50 метров;
 - Многоскоки 50 метров;
 - Бег спиной вперед.
3. Разминка на месте:
 - Круговые движения головой по 4 в каждую сторону;
 - Круговые движения руками по 5 вперед назад;
 - Упражнение «мельница»;
 - Наклоны к каждой ноге по 5;
 - Выпады по 5;
 - Прыжки вперед назад влево вправо.

Основная часть.

Соревнование в виде эстафеты. Класс разделён на три команды. Выполнять строго по команде. Содержание соревнований:

- Бег 400 метров;
- Сгибание разгибание рук 20 раз;
- Бег 100 метров;
- Приседания 30 раз;
- Бег 150 метров;
- Упражнение «пистолетик» на каждую ногу по 5 раз.

Заминка 1-2 круга медленного темпа.

Заключительная часть.

Упражнения на растяжку, подведение итогов, выявление сильной команды.

Занятие №4

Подготовительная часть.

1. Разминка 3 круга средний темп;
2. Разминка на месте, проводят учащиеся по 1 упражнению.

Основная часть.

Соревнование по силовым показателям. Отдельно мальчики и девочки. У мальчиков подтягивание (подбородок выше перекладины, локти полностью выпрямляются), у девочек сгибание разгибание рук, в упоре лежа (касание кубика, руки полностью выпрямляем).

После соревнования перетягивание каната. По 5 человек с каждой стороны.

Заключительная часть.

Упражнения на растягивания, подведение итогов, определение сильного мальчика и сильной девочки, поощрение.

Занятие №5

Подготовительная часть.

1. Разминка 5 кругов;
2. Ускорения 3 отрезка по 50 метров;
3. Разминка на месте:
 - Круговые движения головой по 5 на сторону;
 - Повороты корпуса вправо влево по 4 раза;
 - Наклоны к каждой ноге по 5 раз;
 - Перекаты по 7 раз на ногу;
 - Выпады по 5 раз на ногу;
 - Приседания 15 раз;
 - Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10раз.

Основная часть.

Соревнование по наилучшим результатам. Набранные результаты сравнивают и определяют победителей. Класс разделён на три команды. У каждого участника своя цель: выполнить упражнение как можно лучше.

Набор упражнений в соревновании:

- Прыжок в длину;
- Метание гранаты;
- Бег 1000 метров;
- Тройной прыжок;
- Бег 100 метров;
- Пресс 30 секунд.

Заключительная часть.

Подведение итогов, определение команды победитель, упражнения на растягивание и расслабление.

Занятие №6

Подготовительная часть.

1. Разминка 5 кругов;
2. Игра «третий лишний».

Основная часть.

Соревнования по футболу. Соревнования проводятся по правилам футбола. Класс делиться на две команды и играют два тайма по 10 минут. Если по окончании второго тайма ничья. Играют до первого гола.

Заминка 1-2 круга.

Заключительная часть.

Итоги соревнований, определение команды победителя.

Занятие №7

Подготовительная часть.

1. Разминка подвижная игра «салки», тот, кого засалили, бегают вместе с водящим и так до тех пор, пока не останется один участник, после смена водящего, кто остался последним в прошлой игре тот становится водящим.

Основная часть.

В основной части соревнование в виде эстафеты. Класс делится на две команды. Содержание эстафеты:

- Бег 400 метров;
- Челночный бег 10*10 метров;
- Бег 100 метров;
- Прыжки в длину с места (10 прыжков);
- 30 метров.

По завершению эстафеты заминка 1-2 круга.

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление, подведение итогов. Поощрение лучших результатов.

Занятие №8

Подготовительная часть.

1. Разминка в спортзале;
2. Бег 2-3 минуты;
3. Разминка в кругу (каждый по одному упражнению, упражнения не должны повторяться)

Основная часть.

Соревнования по баскетболу. Класс делиться на 4 команды. Соревнования проводятся по правилам баскетбола, играют по 6 минут тайм, потом меняются. Если получается ничья, играют до первого заброшенного мяча.

Заключительная часть.

Упражнения на растягивания, расслабление, подведение итогов, команда победитель поощряется.

Занятие №9

Подготовительная часть.

1. Разминка в зале. Бег спокойный темп 3-4 минуты.
2. Разминка на месте в колоннах по 3:
 - Круговые движения головой по 5 на сторону;
 - Наклоны головы по 4 на каждую сторону;
 - Круговые движения кистями по 6 в каждую сторону;
 - Круговые движения руками вперед назад по 7 раз;

- Наклоны вперед назад влево вправо по 4 раза;
- Выпады по 4 раза на ногу;
- Прыжки на месте.

Основная часть.

Соревнование в зале. Класс разделен на три команды. У каждого участника своя цель. Упражнения выполнять по команде.

Упражнения:

- Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя.
- Прыжки боком через гимнастическую скамейку толчком двух ног 1 минута;
- Бросок теннисного мяча в нарисованный круг (на точность);
- Прыжки на скакалке 1 минута (на скорость);
- Тест на гибкость;
- Упражнение «пистолетик» (приседания на одной ноге).

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление, подведение итогов, поощрение командных результатов и личных.

Занятие №10

Подготовительная часть.

1. Разминка с мячами.
2. 10 передач над собой верхняя передача;
3. 10 нижних передач;
4. Разминка в парах:
 - Броски из-за головы 10 передач;
 - Броски одной рукой 10 передач;
 - Броски с ударом в пол 10 передач;
 - Броски спиной 10 передач.

Основная часть.

В основной части соревнования по волейболу. Класс делиться на 3 команды. Партия до 15 очков потом смена. Линия подачи ближе к сетке.

Присутствие элементов пионербола (кто не умеет подавать - кидает просто через сетку).

Упражнения на растяжку и расслабление.

Заключительная часть.

Подведение итогов, поощрение команды победитель.

Занятие №11

Подготовительная часть.

- Разминка 3-4 круга;
- Подвижная игра футбол 4-5 минут.

Основная часть.

В основной части эстафета. Стадион поделён на равные отрезки. Бег на скорость с эстафетной палочкой. Прием палочки осуществляется в левую руку, отдавать палочку следует правой. Определённый коридор в 5-7 метров для набора скорости принимающему, для того чтобы не терялась скорость бегущего.

По завершению партия игры в футбол.

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление и растягивание, подведение итогов, отметка быстрых учеников.

Занятие №12

Подготовительная часть.

1. Разминка 2-3 круга;

2. Спец. беговые:

- Бег с высоким подниманием бедра 50 метров;
- За хлест голени 50 метров;
- Бег спиной вперед 50 метров;
- Многоскоки 50 метров;
- Подскоки 50 метров;

3. Круговые движения туловищем и тазом по 6-8 раз в каждую сторону;

4. Махи ногами по 12-15 раз каждой ногой;

5. Выпады по 8 раз на ногу;
6. Перекаты по 6 раз на сторону.

Основная часть.

В основной части вновь соревнование по выносливости. Бег на 3000 метров на время. Сравнение результатов с предыдущим рекордом. После завершения игра в футбол.

Заключительная часть.

Подведение итогов, упражнения на растяжку, поощрение самого быстрого и выносливого.

2.4 Анализ результатов применения предложенной методики и их обсуждение

После применения предложенной методики нами проводился анализ уровня морально-волевых качеств по тем же трем методикам. Состав классов был тот же.

Методики:

1. Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков;
2. Методика «Социальная смелость»;
3. Тест «Самооценка силы воли».

Таблица 7. Волевая регуляция 7а класса после эксперимента (контрольная группа).

№	Инициалы	Возраст	Уровень воли
1	Елизавета Н.	13	23
2	Григорий В.	14	17
3	Василий А.	14	20
4	Игорь Н.	13	24
5	Марина Е.	13	16
6	Наташа Н.	13	15

7	Дмитрий А.	13	20
8	Денис Г.	13	21
9	Дмитрий К.	14	15
10	Дарья В.	14	16
11	Антон Д.	14	14
12	Алексей Г.	14	19
13	Ирина Б.	14	12
14	Анастасия Л.	13	26
15	Аркадий М.	13	14
16	Егор М.	14	20
17	Александр К.	13	22
18	Артём Ш.	14	17
19	Алексей Н.	13	12
20	Екатерина С.	13	13
21	Олег П.	14	17
22	Дмитрий Я.	14	12
23	Денис М.	14	15

У подростков контрольной группы выявлено:

- Высокий уровень воли – 34,7%;
- Средний уровень воли – 39,2%;
- Низкий уровень воли – 26,1%.

Таблица 8. Волевая регуляция 76 класса после эксперимента (экспериментальная группа).

№	Инициалы	Возраст	Уровень воли
1	Виктория Н.	13	13
2	Дарья Ж.	13	19
3	Алексей А.	14	25
4	Наталья Г.	14	18

5	Сергей Р.	14	26
6	Роман С.	14	26
7	Дмитрий О.	14	14
8	Анастасия Ж.	13	17
9	Алёна К.	13	12
10	Александра П.	13	17
11	Ксения У.	14	24
12	Виталий Н.	13	23
13	Софья С.	14	26
14	Тимофей М.	14	19
15	Александр Е.	13	18
16	Любовь Н.	13	19
17	Ирина Г.	13	15
18	Анатолий П.	14	19
19	Валерия К.	14	24

У экспериментальной группы подростков 7б класса выявлено:

- Высокий уровень воли – 36,8%;
- Средний уровень воли – 47,3%;
- Низкий уровень воли – 15,9%.

Исходя из полученных результатов, можно заметить, что волевая регуляция у контрольной группы немного подросла, и это естественно, потому что они так же занимались спортом. У экспериментальной группы более заметны результаты, стало меньше подростков с низким уровнем воли, и так же увеличилась численность подростков с высоким уровнем воли.

Таблица 9. «Социальная смелость» 7а класса после эксперимента (контрольная группа).

№	Инициалы	Возраст	Уровень воли
1	Елизавета Н.	13	24
2	Григорий В.	14	16
3	Василий А.	14	17
4	Игорь Н.	13	26
5	Марина Е.	13	18
6	Наташа Н.	13	14
7	Дмитрий А.	13	16
8	Денис Г.	13	23
9	Дмитрий К.	14	13
10	Дарья В.	14	22
11	Антон Д.	14	12
12	Алексей Г.	14	18
13	Ирина Б.	14	17
14	Анастасия Л.	13	25
15	Аркадий М.	13	13
16	Егор М.	14	23
17	Александр К.	13	26
18	Артём Ш.	14	16
19	Алексей Н.	13	17
20	Екатерина С.	13	16
21	Олег П.	14	16
22	Дмитрий Я.	14	13
23	Денис М.	14	17

У подростков контрольной группы 7а класса выявлено:

- Высокий уровень смелости – 30,5%;
- Средний уровень смелости – 47,8%;
- Низкий уровень смелости – 21,7%.

Таблица 10. «Социальная смелость» 7б класса после эксперимента (экспериментальная группа).

№	Инициалы	Возраст	Уровень воли
1	Виктория Н.	13	16
2	Дарья Ж.	13	17
3	Алексей А.	14	22
4	Наталья Г.	14	19
5	Сергей Р.	14	23
6	Роман С.	14	24
7	Дмитрий О.	14	14
8	Анастасия Ж.	13	19
9	Алёна К.	13	15
10	Александра П.	13	16
11	Ксения У.	14	18
12	Виталий Н.	13	25
13	Софья С.	14	26
14	Тимофей М.	14	19
15	Александр Е.	13	14
16	Любовь Н.	13	23
17	Ирина Г.	13	15
18	Анатолий П.	14	21
19	Валерия К.	14	25

У экспериментальной группы подростков 7б класса выявлено:

- Высокий уровень смелости – 42,1%;
- Средний уровень смелости – 47,3%;
- Низкий уровень смелости – 10,6%.

По полученным результатам можно увидеть, что смелость у контрольной группы осталась почти неизменной, но движется в лучшую сторону. У экспериментальной группы численность подростков с низким показателем уровня воли осталось пару человек, но и они, если рассматривать отдельно взятые результаты первого анализа сделали большой шаг. Основная масса числится в среднем и высоком уровне.

Таблица 11. Тест «Самооценка силы воли» 7а класса после эксперимента (контрольная группа).

№	Инициалы	Возраст	Уровень воли
1	Елизавета Н.	13	24
2	Григорий В.	14	17
3	Василий А.	14	24
4	Игорь Н.	13	23
5	Марина Е.	13	16
6	Наташа Н.	13	13
7	Дмитрий А.	13	19
8	Денис Г.	13	26
9	Дмитрий К.	14	19
10	Дарья В.	14	18
11	Антон Д.	14	14
12	Алексей Г.	14	16
13	Ирина Б.	14	19
14	Анастасия Л.	13	23
15	Аркадий М.	13	12

16	Егор М.	14	26
17	Александр К.	13	24
18	Артём Ш.	14	14
19	Алексей Н.	13	18
20	Екатерина С.	13	16
21	Олег П.	14	19
22	Дмитрий Я.	14	14
23	Денис М.	14	19

У учащихся контрольной группы 7а класса выявлено:

- Высокий уровень воли – 30,4%;
- Средний уровень воли – 47,8%;
- Низкий уровень воли – 21,8%.

Таблица 12. Тест «Самооценка силы воли» 7б класса после эксперимента (экспериментальная группа).

№	Инициалы	Возраст	Уровень воли
1	Виктория Н.	13	16
2	Дарья Ж.	13	19
3	Алексей А.	14	27
4	Наталья Г.	14	19
5	Сергей Р.	14	26
6	Роман С.	14	24
7	Дмитрий О.	14	12
8	Анастасия Ж.	13	19
9	Алёна К.	13	17
10	Александра П.	13	14
11	Ксения У.	14	25
12	Виталий Н.	13	26

13	Софья С.	14	23
14	Тимофей М.	14	16
15	Александр Е.	13	14
16	Любовь Н.	13	19
17	Ирина Г.	13	14
18	Анатолий П.	14	24
19	Валерия К.	14	25

У учащихся экспериментальной группы 7б класса выявлено:

- Высокий уровень воли – 42,1%;
- Средний уровень воли – 36,8%;
- Низкий уровень воли – 21,1%.

После полученных результатов можно так же отметить, что у контрольной группы сдвиги есть, но они незначительные. Если же смотреть на экспериментальную группу, то у них довольно значимые отличия от первого анализа.

Вывод: судя по всем результатам и выводам группа, которая занималась по учебному плану, имеет результат, но он очень низкий в сравнении с группой, над которой проводился эксперимент. Подростки из экспериментальной группы стали более смелыми, их уровень воли увеличился значительно, они стали мотивированны к занятиям физической культурой и спортом.

Из всего этого можно отметить, что данная методика использования соревновательного метода на занятиях физической культурой и спортом работает. Применяя её можно в разы повысить волю и смелость подростков.

Выводы по 2 главе

В данной главе проведена экспериментальная работа с учащимися 7А и 7Б классов, направленная на исследование морально-волевых качеств подростков. Исследование проводилось в начале третьей четверти и до конца четвертой.

Анализ уровня морально-волевых качеств подростков проводился с помощью таких методик, как:

1. Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков;
2. Методика «социальная смелость»;
3. Тест «самооценка силы воли».

Судя по результатам, в основном, преобладает средний уровень развития воли. По первым результатам видно, что уровень воли у подростков не велик. Проводился эксперимент, суть которого заключалась в использовании соревновательного метода на занятиях физической культурой и спортом. Наблюдение, проводившееся в течение всего эксперимента, при использовании разработанной методики, позволило выделить положительные сдвиги показателей у подростков экспериментальной группы, по сравнению с первоначальным этапом.

Сравнительный анализ полученных результатов показал, что у испытуемых в экспериментальной группе повысилась сила воли и смелость. Предложенная методика использования соревновательного метода на занятиях по физической культуре и спортом заметно улучшила уровень воли подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа была ориентирована на выявление условий формирования морально-волевых качеств подростков при занятиях физической культурой и спортом.

В связи с поставленной целью в первой главе исследования было рассмотрено формы методы и условия формирования морально-волевых качеств подростков при занятиях физической культурой и спортом. Было дано определение морально-волевым качествам ребёнка, и их роль в структуре личности подростка. Ко всему этому был рассмотрен соревновательный метод в формировании морально-волевых качеств. Дано определение соревновательного метода, его роль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Во второй главе была проведена экспериментальная работа по формированию морально-волевых качеств подростка с помощью соревновательного метода. Исследование проводилось с помощью таких методик, как: методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков; методика «социальная смелость»; тест «самооценка силы воли». Был проведен анализ уровня развития воли подростков. После чего учащиеся 7 классов занимались по разработанной методике две четверти. По окончании эксперимента был выявлен уровень морально-волевых качеств теми же методиками. Результаты анализов были сравнены и сделаны выводы по разработанной методике.

В данной работе были определены условия формирования морально-волевых качеств личности подростка на занятиях по физической культуре. Раскрыта сущность и содержание развития морально-волевых качеств личности подростка с помощью соревновательного метода. Разработана методика формирования морально-волевых качеств подростков с помощью соревновательного метода на занятиях по физической культуре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев Н.Г. Воля // Философский энциклопедический словарь. 1993.
2. Аплетаев М.Н. Система воспитания личности в процессе обучения 1998.
3. Азбука нравственного воспитания. Под ред. И.А. Каирова, О.С. Богдановой – М.: Просвещение, 1996.
4. Архангельский Н.В. Ценности и воспитание // №4 – М.: Педагогика, 1999.
5. Баканов Е.Н. Исследование генезиса волевого действия. – М: МГУ, 1999.
6. Божович Л.И., Что такое воля? // Семья и школа. – М., 1991. – №1. – с. 32–35.
7. Бабанский Ю.К. Педагогика: Курс лекций – М.: Просвещение, 1997.
8. Болдырева Н.И. Педагогика. – М., 1998.
9. Брихцин М. Воля и волевые качества // Психология личности в социалистическом обществе. – М., – №4. – 1999.
10. Воспитание личности подростка в волевой деятельности: Метод. рекомендации / Ом.гос. пед. ин-т им. Горького – Омск: ОГПИ, 2001.
11. Виноградова Н.Д. Морально-волевые качества личности. – М., 1997.
12. Выготский Л.С. Собр. Соч. Т. 4. - М., 1993.
13. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. - Рязань, 1999.
14. Гоноблин Ф.Н. Психология. Учебное пособие. – М., 1996.
15. Джемс У. Психология. - М., 1999.
16. Зимин П.П. Воля и ее воспитание у подростков. – Ташкент, 1985.
17. Иванников В.А. Проблема воли: история и современность // В сб.: Проблемы психологии воли. – Рязань, 1999. – с. 7–9.
18. Ивашкин В.С. Природа и психологические механизмы волевого усилия // Проблемы психологии воли. – Рязань, 1999. – с. 19–23.
19. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб., 2000.
20. Калинин В.К. Волевая регуляция деятельности. Автореф. докт. дисс. – Тбилиси, 1999.

21. Макаренко А.С. Педагогика. – М., 1979.
22. Калинин В.К. На путях построения теории воли // Психологический журнал. – 1999. – №2. – с. 35
23. Милютина Е.Л. Особенности эмоционально-волевой регуляции в условиях внутреннего конфликта. – Киев, 1998. – с. 16
24. Мюнстерберг Г. Психология и учитель. – М., 1997.
25. Немов Р.С. Психология. Кн.1. – М., 1995.
26. Никандров В.В. Систематизация волевых свойств человека. – Вестник СПбУ - 1995. – №3
27. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. – Л., 1999.
28. Петяйкин И.П. Психологические особенности решительности. – М., 1998.
29. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. – М., 1994.
30. Прядеин В.П. К структуре волевых качеств // Проблемы психологии воли. – Рязань, 1991. – с. 16–19.
31. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. – М., 1997.
32. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб, 1999.
33. Рудик П.А. Психология воли спортсмена. – М., 1993.
34. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. – Рязань, 1992.
35. Селиванов В.И. Избранные психологические труды. – Рязань, 1992.
36. Селиванов В.И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности // Экспериментальные исследования волевой активности. – Рязань, 1986. – №5 с. 3–23
37. Теплов Б.М. Психология. – М. 1999.
38. Фещенко Е.К. Возрастно-половые особенности самооценки волевых качеств. – СПб, 1999.

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков

Текст опросника

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

г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.

д) не обращаете на это внимание,

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

а) злитесь на них.

б) стараетесь уйти от них и держаться подальше,

в) сами включаетесь в игру и начинаете подпрыгивать им, подшучивая над собой,

г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.

д) не обращаете никакого внимания

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

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

14. Ты не бросаешь работу на полпути, 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

Методика «Социальная смелость»

Текст опросника

1. При общении с людьми я:

а) с готовностью вступаю в разговор;

б) нечто среднее;

в) предпочитаю спокойно оставаться в стороне.

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

а) да б) нечто среднее в) нет

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

а) да б) нечто среднее в) нет

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

а) да б) нечто среднее в) нет

5. Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей

а) да б) нечто среднее в) нет

6. Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал

а) довольно часто б) иногда в) почти никогда

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

а) да б) нечто среднее в) нет

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

а) верно б) не уверен в) неверно

9. Когда требуется немного дипломатии и умения убедить людей что-либо сделать, с обычно просят меня
- а) верно б) не уверен в) неверно
10. Я считаю себя открытым общительным человеком
- а) да б) нечто среднее в) нет
11. В общении я
- а) свободно проявляю свои чувства
 - б) нечто среднее
 - в) держу свои переживания «про себя»
12. Мне не очень нравится, когда смотрят, как я работаю
- а) да б) нечто среднее, в) нет
13. Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты
- а) да, б) не уверен, в) нет

Приложение 3

Тест «Самооценка силы воли»

Текст опросника

1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны?

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

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

7. Быстро ли Вы отвечаете на письма?

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

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

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

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

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

13. Относите ли Вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?

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

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