

Лекция 28 октября 2020 года

**Тема «ПРОЯВЛЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ВОЛИ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
И СПОРТОМ» (2 часа.)**

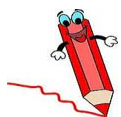
1. Проявление воли при выполнении физических упражнений. Воля – это способность человека совершать преднамеренные действия, направленные на достижение поставленных целей, и сознательно регулировать свою деятельность. Учащиеся, выполняющие физические упражнения, выступая на спортивных соревнованиях, ставят определенные цели (ближайшие или перспективные). В процессе спортивной деятельности постоянно встречаются трудности, и от того, как учащиеся будут относиться к их преодолению, как они будут проявлять волевые усилия, будет зависеть развитие воли как способности. Научить их преодолевать любые встречающиеся при этом трудности – одна из задач учителя физической культуры, тренера.



***Задание 1.** На уроках школьники нередко отказываются выполнять физические упражнения. В этом случае учителю важно найти причины отказа. В качестве таких причин могут быть.....
(продолжите рассуждение)*

Спортивная деятельность служит тем полигоном, где воля проявляется постоянно – ежеминутно и даже ежесекундно – и оказывает положительное влияние на физическое совершенствование человека, рост спортивных результатов. Постоянное выполнение физических упражнений, в свою очередь, укрепляет волю. И многие подростки, самостоятельно занимаясь физическими упражнениями, воспитывают волю, хотят быть смелыми, решительными, уверенными.

При занятиях физической культурой и спортом воля как интегральное психическое проявление представляется в виде волевых действий, сопутствующих выполнению любого физического упражнения (прыжок через коня, прием мяча, бег и т. д.).



***Задание 2.** Законспектируйте в тетрадь признаки волевых действий.*

2. Возрастные проявления воли. Младший школьный возраст. Высокая подвижность детей 6–10 лет может отрицательно сказываться на воспитании волевых качеств. Под влиянием отрицательных эмоций у них меняется отношение к уроку и, естественно, к собственному развитию. Такое же влияние оказывает в этом возрасте оценка, полученная на уроке физкультуры. В этом возрасте слабо развита настойчивость, и при появлении любых трудно-

стей активность ребят снижается. Характерно для данного возраста внушаемость и необдуманное подражание (например, младший школьник может проявить недисциплинированность, подражая своим товарищам).

Учитывая, что учащиеся младших классов совершают волевые действия, в основном, по указанию учителя, эту особенность следует использовать в работе со школьниками с первого класса. В 3-м классе они уже могут проявлять волевые усилия, руководствуясь собственными побуждениями.

Младшим школьникам на уроках необходимо давать достаточно трудные, но доступные для них упражнения. Попытки выполнить недоступные упражнения будут оказывать отрицательное влияние на воспитание волевых качеств. Большое значение для проявления воли имеет самооценка, которая в названном возрасте только формируется. Поэтому переоценка либо недооценка своих возможностей отрицательно сказывается на проявлении волевых качеств (смелости, решительности и др.).

Подростковый возраст. Подростки могут оценивать волевые качества в других людях и соотносить их с собой, что считается благоприятным условием для самовоспитания. Для данного возраста характерно проявление смелости, а другие качества (выдержка, самообладание, дисциплинированность) имеют низкий уровень развития. Это объясняется сдвигом баланса нервных процессов в сторону возбуждения. При сильном эмоциональном возбуждении у подростка проявляется несдержанность, резкость, грубость. Из-за недостатка знаний процесс самовоспитания подростков нуждается во внешнем управлении. Этот возраст наиболее благоприятен для воспитания смелости, решительности, инициативности.

Необходимым условием воспитания волевых качеств подростков является постоянная требовательность в сочетании с одобрением, убеждением, разъяснением значения в жизни воли, теоретическими знаниями в этой области. *Старший школьный возраст.* Проявление волевой активности у старшеклассников осуществляется, в основном, по принципу самостимуляции. Достигают высокого уровня такие волевые качества, как настойчивость, целеустремленность. Учащиеся становятся более выдержанными, чем подростки. Однако такие волевые качества, как самостоятельность и инициативность, если они были недостаточно сформированы ранее, не находят должного развития. У девочек старших классов снижается смелость, что следует учитывать при выполнении сложных упражнений. Отсюда очень важно создавать основы воспитания волевых качеств в младшем и среднем школьном возрасте. В старшем школьном возрасте этот процесс будет осуществляться путем самовоспитания. Однако внешние воздействия не снимаются.



Задание 3. Заполните таблицу

	младший школь-	младший подростко-	средний под- ростковый	старший под- ростковый	юноше- ский воз-
--	-------------------	-----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------

	ный	вый			раст
границы воз- растного перио- да					
основные фи- зиологические характеристики					
основные пси- хологические новообразова- ния					
ведущая дея- тельность					
кто является ав- торитетом					
ценностные приоритеты					
преобладающая мотивация уче- ния					
эффективные способы воспи- тательной рабо- ты					
типичные про- блемы					

3. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом

В воспитании воли у школьников учителю физкультуры необходимо придерживаться следующих правил:

- 1) начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность. Легкие задания на начальной стадии способствуют формированию уверенности у школьников;
- 2) вызывать у занимающихся стремление выполнить поставленную задачу;
- 3) создавать уверенность, что трудное задание выполнимо;
- 4) вызывать у занимающихся быстрые и энергичные движения;
- 5) требовать, чтобы занимающиеся выполняли задание с сосредоточенным на упражнении вниманием;
- 6) добиваться результативности при выполнении заданий, помня, что усилия, затраченные впустую, разрушают способность к волевому усилию.

Важным и необходимым условием воспитания воли является самовоспитание. Кроме того, что учитель физкультуры, используя физические упражнения, воспитывает волю у школьников, они должны еще и самостоятельно заниматься этим. Самовоспитание воли начинает проявляться у неко-

торых школьников в подростковом возрасте, достигая высокого уровня в старшем школьном возрасте.

Учителю физкультуры не следует забывать, что процесс самовоспитания воли у школьников не должен уходить из-под внимания педагога и в определенной степени им нужно управлять. Учащиеся (младших классов) должны быть ознакомлены с принципами самовоспитания, представленными для постоянного обозрения (в коридоре, в спортивном уголке, в зале и т. д.).



***Задание 4.** Рассмотрите кратко основные принципы самовоспитания, законспектируйте в тетрадь.*

Литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 531 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-01035-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/450632> (дата обращения: 27.06.2020).
3. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 244 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-05600-6. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/454923> (дата обращения: 27.06.2020).