

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В  
ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Боканевой Полины Борисовны

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2019

## Общая характеристика работы

Главным и обязательным условием развития воли, обуславливающим необходимость проявления волевых качеств и приводящим к их развитию, является борьба с препятствиями и трудностями и их преодоление. В спорте в процессе сознательного преодоления трудностей и преград, стоящих на пути к достижению намеченной цели у занимающихся развиваются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость и решительность, выдержка, самостоятельность в принятии решений, смелость. Таким образом, мы можем справедливо утверждать, что систематические занятия спортом являются действенным средством развития воли.

Однако волевая подготовка спортсмена должна быть целенаправленной и организованной.

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем *проблему* развития волевых качеств у спортсменов.

**Тема работы** – «Исследование методики воспитания волевых качеств в процессе спортивной тренировки».

**Цель исследования** – представить эффективную методику воспитания волевых качеств у учащихся, занимающихся художественной гимнастикой.

**Объект исследования** – процесс воспитания волевых качеств в тренировке юных гимнасток.

**Предмет исследования** – методы воспитания волевых качеств, используемых в учебно-тренировочном процессе гимнастов.

**Гипотеза исследования** – постепенное усложнение тренером учебно-тренировочного материала, создание условий, требующих проявления определенных усилий в преодолении трудностей и постановка дополнительных заданий, использование специальных методов активизации волевых качеств личности способствуют развитию волевых черт характера юных спортсменов.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. выявить состояние проблемы в теории и практике спортивного образования;
2. исследовать особенности развития волевых качеств юных спортсменов;
3. представить методы и средства развития волевых качеств у юных гимнасток.

В ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы**:

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое исследование.

## **Воля и ее значение в спортивной деятельности**

В настоящее время, когда спорт высших достижений становится профессиональным, развивается массовый и юношеский спорт, изучение психологических основ процесса волевой активности, основ процесса волевой подготовки спортсменов с учетом их индивидуальности и спортивной специализации является для многих ученых важной научно-исследовательской задачей.

Важным фактором для победы в спорте является воля, под которой, как мы отмечали выше, подразумевается способность управлять собой – своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями – для достижения сознательно поставленных целей.

В спортивной деятельности волевые усилия разнообразны по-своему характеру и степени.

Так к проявлению волевых усилий при мышечных напряжениях спортсмена в процессе выполнения физических упражнений побуждает необходимость совершать мышечные напряжения, превышающие обычные, совершать их в разнообразных условиях и именно в нужный момент. Многочисленные и часто повторяемые, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей нагрузке, оказывают большое влияние на формирование волевых способностей спортсмена.

Борясь с утомлением и чувством усталости, спортсмен, мобилизуя свои волевые усилия, преодолевает мышечную заторможенность, иногда, даже ощущение боли в мышцах.

Необходимы спортсмену и волевые усилия и для соблюдения спортивного режима. Соблюдение режима всегда требует значительных усилий, чтобы заставить себя приступить к тренировочному занятию точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему.

Волевые усилия необходимы спортсмену и для преодоления опасности и риска, отрицательных эмоциональных состояний: страха, робости, растерянности, смущения и пр., связанных его спортивной деятельностью.

Таким образом, физическая культура и спорт играют большую роль в развитии воли человека.

Опыт выдающихся спортсменов показывает, что они достигали своих рекордов, напрягая все силы, способности, мастерство и волю, стараясь оправдать доверие Родины, что является ведущим мотивом для спортсменов в ходе спортивной борьбы.

### **Задачи, средства и методы воспитания волевых качеств в спортивной деятельности**

В числе основных волевых качеств спортсмена обычно выделяют такие, как целеустремленность, инициативность, решительность, смелость,

самообладание, настойчивость, стойкость. Поскольку эти качества, как и любые другие психические характеристики человека, не поддаются прямой оценке, дать строгое разграничение их роли в различных видах спорта чрезвычайно трудно. Ведь спортсмену независимо от вида спортивной деятельности нужны в совокупности все волевые качества, и потому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание подготовки спортсмена.

Однако анализ особенностей волевых проявлений в разных видах спорта дает нам основания говорить о том, что «структура волевых качеств» у представителей различных спортивных специальностей специфична. Каждый вид спорта предъявляет свои особые требования к волевым качествам, которые определяются особенностями условий и форм деятельности, характером трудностей, возникающих в процессе осуществления той или иной спортивной деятельности. Согласно утверждениям А.Ц. Пуни, воля характеризуется — в зависимости от спортивной специализации — неодинаковыми «центральными» и «подкрепляющими» звеньями, неодинаковыми соотношениями волевых качеств.

Всем известно словосочетание «спортивный характер». Таким понятием специалисты определяют волевые качества, характерные для спортивной деятельности и ставшие чертами личности спортсмена, в комплексе. Это и воля к победе, соединяющую в себе высокие цели, способность к предельной мобилизации и сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость и такие черты характера спортсмена, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие.

Так как основой для развития волевых качеств, проявляемых в двигательной деятельности, являются физические способности, двигательные навыки и умения, практические задачи волевой подготовки спортсмена решаются посредством реализации задач его физической, технической и тактической подготовки. Эти стороны подготовки не просто взаимосвязаны, а во многом совпадают друг с другом.

Для воспитания волевых и связанных с ними качеств характера спортсмена используется наряду с общими факторами воспитания весь комплекс основных средств и методов тренировки. Решающее значение при этом имеет направленность деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей. Эффективной такая работа может быть лишь при определенных условиях: когда трудности преодолеваются систематически, а не от случая к случаю; если они не остаются неизменными, а степень возрастания трудностей не исключает возможность их преодоления. При организации тренировочного процесса должны учитываться все эти условия, поскольку закономерности спортивного совершенствования ставят спортсмена перед необходимостью систематически преодолевать трудности, связанные с

тренировочными нагрузками, требуют увеличения и оптимального регулирования их.

Таким образом, практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке является:

- регулярное приучение занимающихся к обязательной реализации тренировочной программы и неукоснительного выполнения соревновательных установок,
- систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей,
- использование соревновательных начал и отношений,
- последовательное усиление функций самовоспитания.

Безусловное выполнение учебно-тренировочной программы и установок тренера, грамотно спланированные тренировочные задания вырабатывают привычку у воспитанников доводить любое дело до конца. Если задание разумно и посильно, то спортсмен обязан его выполнение. Первой предпосылкой такого отношения спортсмена к делу является, как уже говорилось выше, полноценная мотивация. Спортсмен должен быть глубоко убежден (а тренер должен убедить его в этом), что в спорте нет легких путей, и что победы или высокие результаты становятся реальными тогда, когда степень усилий, прилагаемых к их достижению высока. Задачи волевой подготовки тесно связаны с задачей воспитания спортивного трудолюбия.

Еще одно важное требование к спортсмену – это обязательно стараться выполнить поставленную задачу до конца. Особенно важно и сложно научить этому воспитанника при выполнении соревновательных упражнений. Если не будет сформирован этот навык, может развиться неуверенность, которая грозит перейти в привычку прекращать состязание, как только встречаются какие-либо препятствия или трудности. Это же, полагают, является одной из причин возникновения «психических барьеров». Поэтому поставленные перед учеником задачи должны быть предельно тщательно взвешены тренером, чтобы достижение их было бы реальным.

Однако иногда уровень притязаний спортсмена превышает фактически доступный ему на данный момент результат. Практическое расхождение между ними формирует чувство неуверенности, побуждает спортсмена избегать состязаний. Проблема борьбы с неуверенностью в процессе подготовки спортсмена возникает не только тогда, когда это чувство уже сложилось у него, но и тогда, когда он самоуверен. В данной ситуации необходимо создать взаимосвязанные условия формирования у него твердой уверенности и трезвой самооценки посредством, например, рационального нормирования нагрузок в соответствии с фактическими возможностями спортсмена и приучения его к обязательной их реализации.

Воспитанию привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей во многом способствуют деловой стиль организации занятий, четко регламентированный режим тренировочной

работы, личный пример тренера обязательного отношения к делу, сформированная им и всеми членами спортивного коллектива, команды, клуба традиция непременно выполнять взятые на себя обязательства.

Для направленного воздействия на развитие волевых качеств спортсмена необходимо также дополнительно создавать трудные ситуации, требующие проявлений воли, несмотря на то, что сам процесс тренировки подразумевает не только рост физических нагрузок, но регулярное возрастание и психических нагрузок, Особенно в периоды, когда спортсмен достаточно хорошо адаптировался к очередным тренировочным нагрузкам.

В качестве средства повышения трудности может использоваться любое внешнее и внутреннее препятствие, в том числе естественные условия внешней среды, искусственные предметные препятствия, например, изменение высоты планки в прыжках или барьеров в беге, веса штанги либо иного отягощения, обострение межличностных отношений, состояние утомления, отрицательные эмоции и т. п. При этом следует отличать препятствия как потенциальный фактор возникновения трудностей от самих трудностей как субъективно воспринимаемых спортсменом затруднений, возникающих при необходимости преодолеть препятствия и в процессе их преодоления.

А применение в учебно-тренировочном процессе соревновательного метода имеет первостепенное значение в формировании черт спортивного характера. Это обусловлено тем, что этот метод является основой самой спортивной деятельности: стремление к состязанию и к первенству, и заставляет спортсмена проявлять свои возможности и владеть собой в самых сложных ситуациях.

По мере адаптации спортсмена к соревновательным нагрузкам и ситуациям роль соревновательного метода в волевой подготовке еще более возрастает.

При воспитании качеств спортивного характера важно использовать и такие соревновательные факторы, как отношения неявного соперничества, стремления к лидерству, как правило, всегда возникающего в малом спортивном коллективе. Задача тренера – не подавлять здоровую конкуренцию, а направлять ее по педагогически оправданному руслу, подчиняя эти отношения интересам коллектива.

Сформировав серьезное отношение и интерес к спорту, следует развивать у спортсмена стремление к самовоспитанию воли.

В.Н. Платонов считает, что самовоспитание – это, прежде всего, осмысление спортсменом сути своей спортивной деятельности и самопознание. Но способность к самопознанию не рождается сама собой, ее тоже нужно воспитывать. Тренер должен создать условия для последовательного повышения степени разумной активности, инициативы и самостоятельности спортсмена в решении задач спортивного совершенствования, вооружать его знаниями, умениями и навыками, необходимыми для полноценного самовоспитания, и ненавязчиво контролировать результаты их усвоения.

Практическими средствами и способами самовоспитания воли спортсмена может служить его деятельность по преодолению трудностей, связанная как с внешне выраженной самомотивацией, так и с его внутренними самоограничениями.

Примерами такой деятельности могут быть:

- соблюдение общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности;
- самовоспитание воли: самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к безусловному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок.
- саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и подобных им методов и приемов.
- постоянный контроль, включая текущий контроль за своими действиями, поступками и состояниями, их оценка и анализ.

### **Структура работы**

Выпускная квалификационная работа Боканевой Полины Борисовны «Исследование методики воспитания волевых качеств в процессе спортивной тренировки» раскрывает проблему развития волевых качеств у спортсменов.

На сегодняшний день эта тема действительно актуальна, т.к. данной проблеме посвящено большое количество работ отечественных и зарубежных авторов, ученые и специалисты по спорту в своих научных трудах раскрывают средства и методы эмоционально-волевой регуляции в отдельных видах спортивной деятельности и в конкретных соревновательных ситуациях. Практический опыт и теоретические вклады данных авторов способствуют реализации процесса формирования положительных свойств личности, раскрывают средства и методы совершенствования технологии обучения физическим упражнениям, что в значительной степени активизирует саму спортивную деятельность.

В ходе исследования автор исходила из гипотезы о том, что постепенное усложнение тренером учебно-тренировочного материала, создание условий, требующих проявления определенных усилий в преодолении трудностей и постановка дополнительных заданий, использование специальных методов активизации волевых качеств личности способствуют развитию волевых черт характера юных спортсменов.

Подводя итоги исследования, автор пришла к выводу, что результаты экспериментального исследования явились подтверждением гипотезы нашего исследования, что постепенное усложнение тренером учебно-тренировочного

материала, создание условий, требующих проявления определенных усилий в преодолении трудностей и постановка дополнительных заданий, использование специальных методов активизации волевых качеств личности способствуют развитию волевых черт характера юных спортсменов.

По результатам настоящей выпускной квалификационной работы возможно присудить Боканевой Полине Борисовне квалификацию «**Бакалавр** прошедшего обучения по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии».

### **Экспериментальная часть**

**Цель** исследования – представить эффективную методику воспитания волевых качеств у учащихся, занимающихся художественной гимнастикой.

#### **Задачи исследования:**

1. выявить состояние проблемы в теории и практике спортивного образования;
2. исследовать особенности развития волевых качеств юных спортсменов;
3. представить методы и средства развития волевых качеств у юных гимнасток.

В ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы:**

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое исследование.

Данное исследование динамики развития волевых качеств у юных гимнасток мы проводили в группе начальной подготовки 2 года обучения с сентября 2018 года по май 2019 года.

В качестве теста на определение волевых качеств мы использовали тест «Нерешаемая задача». Методика проведения теста заключается в том, что респонденту предъявляются три задачи, каждая из которых характеризуется более высоким уровнем сложности, по сравнению с предыдущей. Последней задачей респонденту предлагается «нерешаемая задача». В зависимости от возраста исследуемых в методике могут использоваться различные задачи. В младшем школьном возрасте используются кубики Кооса, разрезные картинки. Из кубиков должны складываться определенные фигуры, предметы, картинки. Первая картинка, которую экспериментатор предъявляет ребенку, должна складываться легко. Она может представлять собой одну фигуру или один предмет. Вторая картинка по условиям эксперимента должна складываться труднее. Можно использовать два предмета или две фигуры, пространственное расположение которых затрудняет составление соответствующих картинок. Третья картинка не

должна составляться вообще. Для этого кубик с изображением той части предмета, который есть на картинке, отсутствует либо заменяется на другой, чтобы изменить соответствие изображения на картинке и кубике.

В среднем и старшем школьном возрасте предлагается прохождение лабиринтов без выхода, игра «Пятнадцать», поиск несуществующего города на карте и т. п. Основным показателем проявления волевого усилия и упорства в данной методике является время с момента предъявления испытуемого не решаемой задачи до его отказа ее решать.

Данная методика позволяет диагностировать индивидуальные особенности эмоциональной реакции и проявлений волевого усилия в ответ на трудности, возникающие в процессе определенной деятельности.

В нашем эксперименте мы использовали пазлы с изображением насекомых.

Как показывают результаты исследования на первом этапе эксперимента большая часть участников (57%) показывали средний уровень сформированности волевых качеств, а ведущим мотивом отказа от деятельности служил аргумент «не получается». На втором же этапе видим достаточно убедительную динамику уровня сформированности волевых качеств, уже 71 % наших воспитанниц показали высокий уровень, а основным мотивом отказа от деятельности служил аргумент «нельзя сделать».

Таким образом, мы можем констатировать, что используемая нами методика подготовки юных гимнасток позволяет не только улучшать физическую подготовленность, но и положительно воздействовать на их морально-волевые качества.

### **Заключение**

В настоящей работе мы сделали попытку выявить состояние проблемы в теории и практике общей, педагогической и спортивной психологии, исследовать особенности и динамику развития волевых качеств юных спортсменов, а также представили методы и средства развития волевых качеств у юных гимнасток.

Результаты исследования позволили нам определить время, в течение которого испытуемые пытались решить задачу (с момента включения их в данную деятельность и до отказа выполнять предложенное задание).

Пазлы для первого и второго задания были достаточно простыми и заняли немного времени. И свидетельствует они, прежде всего о сформированности у испытуемых пространственного мышления. Третий вид пазла заведомо содержал пазл, неподходящий для этого изображения. И время, затраченное на выполнение третьего задания, т.е. на решение, так называемой,

нерешаемой задачи, служит количественной характеристикой проявления волевого усилия.