

## УРОК КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Маторин Д.О.

*ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», Саратов, Россия, (410012, Саратов, ГСП ул. Астраханская, 83), e-mail: rector@sgu.ru*

Статья посвящена рассмотрению урока в школе как одной из форм развития волевых качеств у подростков на протяжении экспериментальной части диссертационного исследования. Автор утверждает, что урок в общеобразовательных учреждениях, по сравнению с другими формами применения средств физической культуры, имеет ряд преимуществ, заключающихся в: систематической форме занятий физическими упражнениями, проводимыми в единстве с другими средствами физической культуры, осуществлении педагогического процесса под непосредственным руководством преподавателя с учетом возрастно-половых, индивидуальных возможностей учащихся и др. В целях достижения цели, на всем протяжении эксперимента учебный год был разделен на три этапа, позволившим детям адаптироваться и адекватно воспринять нагрузку: исходный, основной и коррекционно-контрольный. Автор также отмечает, что в процессе эксперимента урок выступал как одна из основных форм применения средств физической культуры по решению данной проблемы, выполняя поставленные задачи по развитию таких волевых качеств, как настойчивость, выдержка, решительность, инициативность и целеустремленность, посредством выполнения учебных задач, обязательности в выполнении заданий преподавателя, через создание соревновательной обстановки на занятиях. Сущность изложенного в статье сводится к тому, что волевые качества у подростков развиваются через выполнение физических упражнений, а урок в этом контексте выполняет важнейшую роль по их развитию. Следовательно, лишь при соблюдении всех условий авторской программы по развитию волевых качеств у подростков средствами физической культуры, мы смогли достичь запланированного результата.

Ключевые слова: урок физической культуры, волевые качества подростков, приемы активизации механизмов включения волевых усилий подростков на уроках физической культуры.

## LESSON DEVELOPMENT AS THE MAIN FORM OF VOLITIONAL QUALITIES IN ADOLESCENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Matorin D.O.

*Saratov State University n.a. N.G. Chernyshevsky, Saratov, Russia, (410012, Saratov, st. Astrakhan, 83), e-mail: rector@sgu.ru*

The article considers the lessons at school as a form of development of volitional qualities in adolescents during the experimental part of the dissertation research. The author argues that the lesson in secondary schools, compared with other forms of use of physical culture, has several advantages in terms of: a systematic form of exercise carried out in combination with other means of physical training, the implementation of the pedagogical process under the direct supervision of an instructor are age and sex, individual opportunities for students and others in order to achieve the goal, the school year was divided into three stages, will allow children to adapt and deal adequately with the load: the original, primary and correctional control. The author also notes that during the experiment, lesson acted as one of the main forms of physical culture use to solve this problem by performing tasks for the development of volitional qualities as perseverance, endurance, determination, initiative and dedication by performing learning tasks, commitment through the tasks of the teacher, through the creation of a competitive environment in the classroom. The essence of the above article is to ensure that volitional qualities in adolescents develop through doing exercise, and a lesson in this context plays an important role in their development. Consequently, only if all the conditions for the development of the author's program of volitional qualities in adolescents by means of physical culture, we were able to achieve the planned results.

Keywords: physical education class, willpower teenagers, receptions activation mechanisms of inclusion willpower teenagers on physical training lessons.

В нормативно-правовых документах, регламентирующих деятельность общеобразовательных учреждений, любого типа и вида, развитие волевых качеств у

подростков – одна из приоритетных задач. И это не случайно, поскольку их развитие одновременно столь «вечная», столь и «актуальная» педагогическая проблема.

«Вечная» потому, что, во-первых, ее решение приходится на особый, подростковый возраст человека, в течение которого активно формируются и развиваются все, в том числе и волевые личностные качества. Во-вторых, она не имеет однозначного, «раз и навсегда», решения, поскольку каждое новое поколение подростков вступает во взрослую жизнь в новых социальных условиях, испытывает на себе воздействие как новых, так и «старых», но значительно переформатированных факторов. Поэтому на каждом новом этапе общественного развития требует научного осмысления, проработки приемов, форм, методов решения.

«Актуальная» в силу того, что для каждого подростка, родителей и учителей, это значимая, практическая задача. От ее результативного решения во многом зависит настоящее и будущее подростка, его способность преодолеть трудности и вызовы переходного периода, его успешность вступления во взрослую жизнь. Волевые качества – это не какие-то отсроченные личностные качества, которые сыграют свою роль в будущем. Они актуальны «здесь и сейчас», как в учебной, так и в постоянно расширяющейся и усложняющейся внеучебной деятельности.

В силу этих обстоятельств выбор проблемы не случаен. Он обусловлен как «вечностью» и «актуальностью» практической задачи развития волевых качеств, так и особым характером и возможностями влияния на этот процесс средств физической культуры. Средства физической культуры позволяют удовлетворить стремление подростков к физическому совершенствованию, ускорению темпов собственного развития, желанию выделиться, самоутвердиться, добиться авторитета, усилить интерес к себе, занять достойное место в кругу сверстников.

Средства физической культуры применяются в работе с подростками в разных формах: урок физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях и т.п. Вместе с тем основной формой применения средств физической культуры для решения конкретных учебно-воспитательных задач является урок.

Урок по сравнению с другими формами применения средств физической культуры имеет ряд преимуществ. Он является систематической формой занятий физическими упражнениями, проводится в единстве с другими средствами физической культуры, осуществляется под непосредственным руководством преподавателя с учетом возрастно-половых и индивидуальных возможностей учащихся [1,2,7,9]. В теории и методике

физической культуры к уроку предъявляются достаточно жесткие требования, от выполнения которых зависит результативность решения любых задач урока [1,7].

1) Четкость определения задач урока. На каждый урок может быть определено по 2–3 задачи, одна из них должна быть связана с развитием конкретного волевого качества, в зависимости от того конкретного упражнения, который будет на уроке основным.

2) Целесообразный отбор средств и методов обучения на уроке, соответствующих поставленным задачам. Никакая задача урока не может быть достигнута без заранее обдуманного отбора учебного материала, без учета подготовленности класса, возрастно-половых особенностей.

3) Обеспечение тесной связи урока с предыдущими и последующими по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объема и интенсивности физических нагрузок.

4) Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы на уроке. Любой урок только тогда будет способствовать развитию волевых качеств, когда учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

5) Постоянное видоизменение содержания уроков, методики их проведения и организации. Разнообразие содержания, методики и процессуального обеспечения уроков способствует формированию у детей интереса к занятиям физической культурой, а значит, оказывает более интенсивное влияние на развитие волевых качеств.

6) Обеспечение безопасности занятий на уроках. Повышенная травмоопасность уроков физической культуры обусловлена характером его содержания – работой на спортивных площадках, гимнастических снарядах, с различными предметами, которые при неправильной организации урока могут привести к травмам у отдельных учеников. В этом случае о развитии волевых качеств можно будет и забыть.

7) Постоянный контроль над ходом и результатами деятельности на уроках. Он позволяет осуществлять оперативное управление деятельности учащихся на уроках, оперативно вносить необходимые корректировки, индивидуально помогать в освоении физического упражнения.

Каждое из этих требований не является каким-то специальным для решения задачи развития волевых качеств у подростков. В то же время их выполнение является обязательным, без учета этих требований решение любой конкретной воспитательной задачи урока, в том числе и по развитию волевых качеств, просто невозможно.

Исходя из этого, в ходе экспериментальной работы по развитию волевых качеств у подростков, проведенной нами в 2011/12 – 2012/13 учебных годах на базе муниципального автономного образовательного учреждения «Лицей № 36» и Свято-Покровской классической

православной гимназии г. Саратова, мы предложили преподавателям физической культуры реализовывать эти требования, условно разделив учебный год на три этапа: исходный (первая четверть), основной (вторая и третья четверти) и контрольно-коррекционный (четвертая четверть).

На «исходном» этапе в ходе уроков мы исходили из того, что подростки за время летних каникул соскучились по коллективу одноклассников, воспринимают уроки физической культуры в большей степени как такую «форму учебы», которая представляет собой возможность в полной мере удовлетворить естественную потребность в двигательной активности в составе коллектива одноклассников. Они не утратили пока желания общаться и играть в коллективе, «жить» в нем. Поэтому большое внимание уделялось обеспечению и научению их этой активной деятельности, через активное использование спортивных игр по упрощенным правилам, как правило, на свежем воздухе, занятий по легкой атлетике, с активным использованием приема проведения различных эстафет. На данном этапе большое внимание уделялось и созданию условий для самопознания подростком самого себя, через оценку его поведения и деятельности преподавателем и сверстниками. Поощрение в виде похвалы, справедливые замечания со стороны преподавателя, одноклассников, объективная оценка достигнутых результатов оказывают ему реальную помощь в самопознании и развитии настойчивости, выдержки, целеустремленности. С целью самопознания и развития волевых качеств на данном этапе активно практиковались проведение бесед по таким темам «Почему мы такие разные?», «Коллектив, в котором я живу», «Как победить неуверенность в себе» и т.п.

На втором этапе основное внимание уделялось процессам самоутверждения подростков в коллективе. Как отмечают большинство детских психологов, в этом возрасте самоутверждение чаще всего происходит через агрессивное поведение и редко через интеллект подростка [3,4,5,6,8,10]. Поэтому задача состояла в том, чтобы оптимальным для развития волевых качеств образом направить «агрессивность» подростков в русло активной физической (спортивной) состязательности. Важным моментом на данном этапе является развитие у них привычек заботы о своих товарищах в ходе занятий по физической культуре, об успехах коллектива в спортивной деятельности, об оказании помощи отстающим, о согласовании своей деятельности с потребностями коллектива. Развитие волевых качеств настойчивости и выдержки на этом этапе активно идет через развитие терпеливости в выполнении учебных задач, обязательности в выполнении заданий преподавателя, через создание соревновательной обстановки на занятиях. Повышению решительности способствует уверенность в своих силах, для чего задания каждому ученику должны быть «достижимо трудны». То есть они должны быть достижимы для каждого и вместе с тем

достаточно трудны, настолько, насколько необходимо включения волевых усилий для их выполнения. Большое внимание на этом этапе уделялось развитию волевых качеств в коллективе и через коллектив. Для этого активно использовались спортивные игры, в ходе которых подросток с необходимостью должен проявлять ответственность перед коллективом, чувство товарищества, взаимопомощи, что достаточно активно развивает целеустремленность, решительность, выдержку.

На третьем, коррекционно-контрольном этапе осуществлялся мониторинг достигнутых уровней развития волевых качеств у подростков по методике, выбранной и адаптированной нами для проведения работы по развитию волевых качеств. На основании анализа полученных результатов в содержательную часть программы развития волевых качеств вносились необходимые коррективы, которые были обязательны для учета в следующем цикле развития волевых качеств (учебном годе). Большое внимание в ходе этого этапа уделяется контрольным занятиям, на которых проверяется уровень развития физических качеств. Для того чтобы получить максимальную отметку, подросток должен мобилизоваться и проявить имеющиеся волевые качества – целеустремленность, настойчивость, решительность, без этого получение хорошего результата невозможно. На этом этапе ярко проявляется осознанный подход к занятиям физической культурой. Подростки активно отстаивают свое право на известную самостоятельность, свободу в действиях. Они не переносят назойливого назидания, чрезмерной опеки, у них активно проявляется общественная инициатива, самостоятельность в постановке цели, выборе путей ее достижения, принятие на себя ответственности в ее достижении. Все это поощрялось и направлялось преподавателями в разумное русло.

Одним из эффективных приемов развития волевых качеств в ходе уроков физической культуры стало ведение «Дневника саморазвития» каждым подростком. В таком «Дневнике» подросток должен был самостоятельно наметить цели по развитию у себя основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости на четверть, обозначив, каких результатов он хотел бы достичь по каждому из этих качеств. При помощи преподавателей и родителей наметить способы и приемы их достижения, как в учебное, так и внеучебное время. Ежедневно отмечать в дневнике, что удалось выполнить, а что нет, и почему не удалось выполнить. Вносить коррективы на каждый последующий день с учетом того, чего не выполнил ранее. Для более успешного выполнения того, чего сам же и спланировал, подростку рекомендовались индивидуальные приемы стимуляции волевых усилий: самоубеждение, обращение к чувству долга, самоодобрение, самоприказание, самозапрещение и т.п. Важную роль играли и рекомендованные подросткам обязательные для выполнения правила: поставил цель – иди к ней неуклонно; выполнение

запланированного – залог успеха; окончил день – подведи итоги (целеустремленность); делай не то, что нравится, а то что нужно; препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать (настойчивость); сначала пойми – потом решай; если решил – делай (решительность); прежде чем ответить – подумай; прежде чем сделать – подумай дважды; удовлетворяя свои интересы – учитывай интересы других (выдержка); не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание – действуй по собственной инициативе; будь судьей самому себе; больше полагайся на себя, чем на других (самостоятельность).

Экспериментальная работа показала, что ведение подобных дневников для большинства подростков, особенно в начале эксперимента, было очень не простым делом. Понадобилось активное участие родителей в этом процессе. Для этого с ними на одном из родительских собраний были проведены инструктажи по контролю над ведением таких дневников. Дневники стали обязательными для ежедневной проверки родителями. Главной целью таких дневников было не достижения в развитии физических качеств (хотя на это они изначально направлены, и это в учебном плане важно), а *активизация механизмов включения волевых усилий* для их развития. Так как полученные результаты свидетельствуют, что прямой корреляции между физическими и волевыми качествами нет. Быть сильным, выносливым, быстрым – не значит быть самостоятельным, целеустремленным, решительным, выдержанным. А вот добиться предельно возможных для себя на данный момент времени уровней развития физических качеств, включив для этого все свои волевые усилия, очень важно в подростковом возрасте. Такая работа объективно способствует развитию всех актуальных для подростка волевых качеств.

Таким образом, главное назначение урока физической культуры – это создание условий для развития волевых качеств. Чувствуя доверие и уважение к себе со стороны взрослых, веря в свои силы и самостоятельность, подростки охотно, с большим желанием участвуют в физкультурно-спортивной деятельности, максимально проявляя свои волевые качества. Кроме того, у них активно формируются навыки ответственности, самоконтроля.

Экспериментальная работа показала, что конкретная мера педагогического руководства развитием волевых качеств на уроках зависит: от опыта коллективных и самостоятельных действий подростков, от уровней развития ученического коллектива, характера отношений в нем; эффективности продуманных стимулов, вызывающих у подростков стремление к активной, целенаправленной физической деятельности; от содержания физкультурной и спортивной деятельности в классе, школе, районе, городе. Поэтому урок и является основной формой применения средств физической культуры для развития волевых качеств.

Однако у него в плане развития волевых качеств есть и отрицательные стороны. И прежде всего, это строгость рекомендуемой программы. Как бы учитель не пытался разнообразить уроки, искать какие-то интересные приемы его проведения, он всегда должен помнить о том, что в конце любой четверти оценивать учеников он будет не по степени развития волевых качеств, а по выполнению ими конкретных нормативов, предусмотренных программой. Поэтому основную часть времени он уделяет и всегда будет уделять именно этому. Именно на минимизацию этого объективного обстоятельства были и направлены наши предложения по этапам уроков физической культуры, их содержанию, внедрению дневников саморазвития. В конечном счете, задача заключается в том, чтобы физические и волевые качества у подростков развивать в единстве: акцентируя внимание на развитии физических качеств, не забывая про волевые и, наоборот, акцентируя внимание на развитии волевых качеств, не забывая про физические.

### Список литературы

1. Алхасов, Д.С. Преподавание уроков физической культуры / Д.С. Алхасов. – М.: МГОУ, 2013. – 178 с.
2. Артеменков, А.А. Физическая культура: учебное пособие / А.А. Артеменков, З.С. Варфоломеева, М.К. Одночко и др. – Череповец, ЧГУ, 2012. – 152 с.
3. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1977. – 349 с.
4. Болизова, И.В. Взаимосвязь самооценки и волевой регуляции в онтогенезе / И.В. Болизова // Психологический журнал. – Т. 19. – № 4. – 1998. – С. 27-40.
5. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для пед. ин-тов / под ред. А. В. Петровского. – М. : Просвещение, 1973. – 268 с.
6. Горбунов, Ю.Я. Возрастная динамика развития волевой активности в учебной деятельности: монография / Ю.Я. Горбунов. – Пермь: Пермский гос. пед. ун-т, 2011. – 123 с.
7. Горшков, А.Г. Физкультурно-оздоровительная технология: учебное пособие / А.Г. Горшков. – М.: НОУ ВПО МИФКиС, 2013. – 100 с.
8. Кащенко, В.П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков / В.П. Кащенко. – М.: Просвещение, 1994. – 223 с.
9. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 376 с.
10. Обухова, Л.Ф. Детская психология / Л.Ф. Обухова. – М.: Тривола, 1995. – 360 с.

**Рецензенты:**

Железовская Г.И., д.п.н., профессор, профессор кафедры педагогики СГУ им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов.

Тимушкин А.В., д.п.н., профессор, декан факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) СГУ им. Н.Г. Чернышевского, г. Балашов.