

## **ВОЗМОЖНОСТИ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ**

**Железовская Г.И., Гудкова Е.Н., 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](mailto:rector@sgu.ru)*

---

**Возможности средств физической культуры в развитии волевых качеств у подростков.** Статья рассматривает сущность и структуру средств физической культуры используемых в рамках диссертационного исследования автора данной статьи, возможностей этих средств, соотнесенных с особенностями их проявления и развития в подростковом возрасте. В теории и методике физической культуры к ее средствам относят: физические упражнения, оздоровительные силы природы, а также гигиенические правила и нормы. В контексте нашего исследования значимость физических упражнений заключается в том, что преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий, учащиеся развивают в себе жизненно необходимые, в том числе и волевые качества. Важнейшим направлением оздоровительных сил природы в развитии волевых качеств у подростков в стенах школы и за ее пределами, является их системное и комплексное применение в сочетании с физическими упражнениями. Гигиенические правила и нормы в условиях применения комплексной программы развития волевых качеств, так же активно стимулируют их развитие у детей в рамках нашего исследования. Применение этих средств будет результативным только в том случае, когда будут учтены все требования по их реализации, в которые входят: ориентировочная основа действий, цели и принципы реализации программы. Таким образом, акцентированная и систематическая работа по реализации возможностей средств физической культуры в развитии волевых качеств у подростков дает положительные результаты, которые отображены в диссертационной работе.

---

Ключевые слова: средства физической культуры; волевые качества; особенности развития волевых качеств у подростков; возможности средств физической культуры по развитию волевых качеств.

## **POSSIBILITY OF PHYSICAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF VOLITIONAL QUALITIES IN ADOLESCENTS**

**Zhelezovskaya G.I., Gudkova E.N., Matorin D.O.**

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

---

**Possibility of physical culture in the development of volitional qualities in adolescents.** The article examines the nature and structure of physical culture used in the framework of the PhD thesis of the author of this article, the capabilities of these tools correlated with features of their manifestation and development in adolescence. In the theory and methodology of physical training to its facilities include: exercise, health forces of nature, as well as sanitary rules and norms. In the context of our research is the importance of physical exercise that overcoming various difficulties and managing their emotions in the process of training, students develop their vital, including willpower. The major direction of health in the development of the forces of nature volitional qualities of adolescents in school and beyond, is their systematic and comprehensive application in conjunction with exercise. Hygienic rules and regulations for applications integrated development program of volitional qualities, as well actively encouraging their development in children in our study. The use of these funds will be effective only when they take into account all the requirements for their implementation, which includes: orienting basis of actions, objectives and principles of the program. Thus, focused and systematic work on the realization of the potential of the physical culture in the development of volitional qualities in adolescents gives positive results that shown in the thesis.

---

Keywords: physical culture, volitional qualities, especially the development of volitional qualities in adolescents possibility of physical culture on the development of volitional qualities.

Термин «средство» в педагогике имеет многозначное содержание и исследователями употребляется в разных значениях: средства обучения, средства воспитания, средства развития, средства гуманитарной культуры и т.п. Более того, выступая

необходимым и важным элементом образовательного процесса, отдельные формы, методы обучения и воспитания могут быть рассмотрены (и рассматриваются) в качестве средств повышения эффективности (совершенствования, оптимизации) какого-либо процесса обучения, учения, воспитания. Поэтому наиболее распространенным и общепринятым определением «средств» в педагогике принято такое: материальные (созданные человеком) и природные объекты, используемые в учебно-воспитательном процессе в качестве носителя учебной информации, организации познавательной деятельности учащихся и управления этой деятельностью [10,с.364]. При таком, очень общем, определении всякий объект, используемый в образовательном процессе, может рассматриваться как «средство».

Некое отличие наблюдается у исследователей при типологизации средств. Чаще всего в педагогике выделяют следующие типы средств обучения: печатные, электронные, аудиовизуальные, наглядные плоскостные, демонстрационные, учебные приборы, тренажеры и спортивное оборудование, учебная техника, которые в свою очередь подразделяются на различные виды. В контексте нашей статьи, обращает внимание на себя тот факт, что в качестве основных средств обучения выделяются спортивное оборудование и спортивные тренажеры, используемые для оснащения залов, городков, школьных стадионов и т.п. И в данном понимании, они могут рассматриваться в качестве средств физической культуры, для решения тех или иных задач обучения и воспитания.

Несколько иную, и на наш взгляд более универсальную типологию предлагает П.И. Пидкасистый. Он все средства обучения и воспитания делит на два больших типа – материальные и идеальные. Материальные – это физические объекты, к которым относятся все то, что было перечислено в предыдущей типологизации. Идеальные – это те усвоенные ранее знания и умения, которые используют учителя и учащиеся для усвоения новых знаний и развития умений [7,8]. При таком понимании средств обучения к средствам физической культуры могут быть отнесены и ранее усвоенные учащимися различные двигательные умения и сформированные на их основе навыки.

То есть общепедагогическое понимание «средств» обучения в контексте выявления содержания понятия «средства физической культуры» несколько противоречиво, так как это одновременно и физические и идеальные средства, и не дает нам возможности понять их роль в развитии волевых качеств у подростков. Действительно, сами по себе гимнастическая перекладина, брусья, мячи и т.п. никаких волевых качеств не развивают, они лишь «материальные средства», используемые в «идеальных средствах» физической культуры для решения тех или иных педагогических задач. Поэтому для выявления структуры и возможностей средств физической культуры, применяемых для развития волевых качеств

подростков, считаем необходимым обратиться к теории и методике физической культуры, как отдельной педагогической дисциплине.

В теории и методике физической культуры к ее средствам относят: физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические правила и нормы [5,9,11]. Охарактеризуем каждую из этих групп средств физической культуры, опираясь на данные источники.

Физические упражнения. Большинство авторов относят их к основному средству физической культуры. Физические упражнения – это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям. Функтор «физическое» в этом понятии отражает характер совершаемой работы, внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и времени. Родовое имя «упражнение» обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия. То есть, физическое упражнение рассматривается с одной стороны, как конкретное двигательное действие, а с другой как процесс ее многократного повторения.

Эффективность физических упражнений обусловлено, прежде всего, их содержанием. По определению спортивных физиологов, содержание физического упражнения – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения. Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль и, что особенно важно для нас, влияние на развитие качеств личности.

Влияние на развитие качеств личности заключается в том, что преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, учащиеся развивают в себе жизненно необходимые, в том числе и волевые качества. Большинство занятий физическими упражнениями в школе осуществляется в рамках коллектива сверстников. При этом во многих случаях, действия одного ученика определяют действия других, что особенно ярко проявляется в спортивных и подвижных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно единственное правильное решение и, не считаясь со своими личностными амбициями, помочь товарищу – вот те немногие волевые качества, активно формируемые посредством физических упражнений.

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменение метеорологических условий может способствовать активизации физической деятельности, создавать дополнительные трудности в выполнении физических упражнений, а, следовательно, повышать результативность развития волевых

качеств. В процессе физического воспитания подростков оздоровительные силы природы, как правило, используют по двум направлениям: 1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется физкультурная деятельность. Они усиливают эффект воздействия физических упражнений на школьников. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность, замедляют процесс утомления и т.д.; 2) как относительно самостоятельное средство в оздоровлении и закаливании растущего организма подростков, что также немаловажно для развития у них волевых качеств. Вместе с тем, важнейшим направлением, в контексте развития волевых качеств, является их системное и комплексное применение в сочетании с физическими упражнениями.

Гигиенические правила и нормы, как средства физической культуры также можно использовать в развитии волевых качеств по двум направлениям. Первое, как самостоятельное средство. Для подростков соблюдение режима учебы, дня, питания не такое простое дело, и порой требует от них не малых волевых усилий. Постоянное понуждение к соблюдению режимов в немалой степени способствует их развитию. Второе, как содействующее условие укрепления здоровья и повышения эффективности воздействия физических упражнений.

Таким образом, к средствам физической культуры развития волевых качеств подростков относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические правила и нормы. Они тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают эффективность применения.

В подростковом возрасте учебная деятельность и положение среди окружающих существенно меняются. Учение (как и все другие виды деятельности) становится более сложным, требующим значительно больших усилий, большей самостоятельности и ответственности. Отношение взрослых к подростку также меняется: они ждут от подростка более зрелого, более взрослого поведения, предполагающего проявления волевых качеств личности. И это естественно, ведь подросток становится более разумным, более сильным, более развитым физически. Большое значение для подростка начинает играть роль, которую он выполняет в коллективе сверстников, общественное мнение о нем. А так как требования взрослых и сверстников, как правило, расходятся, то каждый раз приходится делать выбор, требующий от него немалых волевых усилий.

На все это накладываются новые возможности и потребности самого подростка. У них появляются много новых и разнообразных интересов, выходящих далеко за пределы школы и учения. Они начинают увлекаться спортом, техникой, различными видами

искусств. У них возникает интерес к другому полу, тяга к развлечениям, к времяпровождению в компании сверстников.

Все это оказывает непосредственное влияние на проявление волевых качеств, обуславливает особенности их развития в этом возрасте. Изучив и проанализировав целый ряд исследований, посвященных развитию волевых качеств у подростков [1,2,3,6], мы пришли к следующим выводам, характеризующих особенности их проявлений и развития:

- процесс волевого развития подростков тесно переплетается с нравственным воспитанием и включает в себя становление общественной активности, потребностей, интересов и мотивов к различным видам деятельности.

- волевые качества у подростков выступают в единстве противоположных положительных и отрицательных сторон: смелости (порой безрассудной) и страха, желаемого и возможного, стойкости и слабости, выдержки и несдержанности и т.п.

- воспитание у себя волевых качеств подростки ставят на первое место, выбирая их из всех возможных личностных качеств. Люди, обладающие сильной волей, являются для большинства подростков идеалом, они хотят походить на них, подражать им.

Большинство исследователей отмечает, что уровень развития волевых качеств подростков не соответствует требованиям изменившейся для них социальной среды. Подростки недостаточно организованы, легко пасуют перед трудностями, легче поддаются чужому влиянию, часто ведут себя вопреки усвоенным ранее требованиям и правилам поведения. Безусловно, развитие волевых качеств у подростков по сравнению с младшими школьниками не идет вспять и их уровень не становится ниже. Просто подростки живут уже в более сложной социальной ситуации, требующей от них более высоких форм саморегулирования, в том числе и более активных проявлений волевых качеств, к чему большинство из них, как правило, не готовы.

Одновременно с этим у подростков складывается умение анализировать свое поведение, появляется свое личное отношение к окружающему, собственные образцы для подражания, собственные требования к себе. Причем эти требования часто не совпадают с возможностями им соответствовать. В результате подростки нередко чувствуют себя людьми со слабой волей, что вызывает у них недовольство собой, чувство неполноценности.

По нашему наблюдению, самооценка волевых качеств у подростков носит лабильный и неустойчивый характер. Тенденция к занижению уровня развития у себя волевых качеств быстро переходит в тенденцию завышения. Этому в современных условиях немало способствуют различные компьютерные игры, которыми увлекается большинство подростков. В компьютерной игре легко быть смелым, решительным, целеустремленным, выдержанным, что формирует неадекватное представление о степени развитости волевых

качеств у самого себя. В реальности же все оказывается далеко не так. Поэтому большинство подростков очень своеобразно понимают развитие у себя волевых качеств. Они не замечают необходимости проявления волевых качеств в повседневной жизни, не хотят признать, что усидчивая работа и прилежание также требуют высокого уровня развития волевых качеств, как и героический поступок в исключительной ситуации.

Таким образом, подростковый возраст – это особый период в жизни человека. Это возраст не только активного стремления к познанию, кипучей энергии, бурной активности, жажды деятельности, но и активного развития всех личностных качеств, в том числе и волевых. Поэтому в этот период очень важно активизировать такие факторы, которые побуждают подростков к постоянному проявлению волевых качеств, развивают их, закрепляют среди необходимых личностных качеств. Среди них особое место принадлежит средствам физической культуры.

Проведенный анализ структуры средств физической культуры и соотнесение их с особенностями развития и проявления волевых качеств у подростков, позволил нам выявить их следующие возможности.

Первое. Средства физической культуры позволяют удовлетворить стремление подростков к физическому совершенствованию, ускорению темпов собственного развития, потребности в укреплении здоровья, гармоничном развитии.

Второе. Обеспечивают желание подростков к подражанию, связанного со стремлением быть похожим на своих кумиров, тех, кто добился определенных успехов в спорте, физическом совершенствовании, обладает высокими личностными качествами и достоинствами.

Третье. Обеспечивают естественное стремление подростков к победе в соперничестве с другими, стремление выделиться, самоутвердиться, добиться авторитета, быть первым, усилить интерес к себе, занять достойное место в кругу сверстников, добиться признания, уважения.

Четвертое. Развивают различные двигательные умения и навыки, позволяют испытать себя в преодолении трудностей, воспитывают характер.

Пятое. Удовлетворяют потребности подростков в динамичном движении, новизне, разнообразных эмоциях, общении в кругу сверстников.

Шестое. Формируют мотив долженствования, посредством необходимости посещать занятия по физической культуре, даже тогда, когда не хочется, выполнять требования учебной программы.

Выявленные возможности средств физической культуры в разной степени связаны с развитием волевых качеств у подростков. Реализуются эти возможности не сами по себе, а

через формы целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, такие, как урок физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, поддержка школьных, спортивных команд в ходе соревнований в качестве зрителя и т.п.

Проверка результативности сформулированных нами возможностей средств физической культуры осуществлялась в 2011/12 -2012/13 учебных годах на базе муниципального автономного образовательного учреждения «Лицей № 36» и Свято-Покровской православной классической гимназии г. Саратова. В исследовании приняли участие учащиеся 7 классов, общим числом 102 человека (по два класса в каждом образовательном учреждении; один класс, как экспериментальный, второй – контрольный). Проведенная в течение двух лет активная, целенаправленная и акцентированная работа по использованию возможностей средств физической культуры показала, что в экспериментальных классах более чем на треть снизилось число подростков с низкими уровнями развития волевых качеств, в контрольных классах снижение произошло только лишь на 4-12%. По оценкам преподавателей от 17% до 33% подростков экспериментальных классов имеют высокую степень развития волевых качеств. В контрольных классах таковых только 7-11%.

Анализ хода проведенной работы и ее результаты позволили нам сделать следующие общие выводы.

Результативная реализация возможностей средств физической культуры в развитии волевых качеств у подростков достигается: согласованной, целенаправленной, акцентированной и систематической работой преподавателей, родителей и самих подростков; применением их в режиме «предельной доступности», в котором объективно сочетаются необходимость преодоления трудностей, радость преодоления себя, достижения цели, связанных с их использованием; учетом комплексного влияния на развитие волевых качеств, поскольку нет таких средств, которые выполняли бы роль «волшебной таблетки» в развитии того или иного качества, развитие любого волевого качества это результат воздействия комплекса средств физической культуры.

Оснащение школы спортивными сооружениями и инвентарем не имеет решающего значения для организации работы по развитию волевых качеств. Это очень важно для оптимизации работы по развитию физических качеств, и малозначимо для развития волевых. Можно быть сильным и быстрым, и в тоже время невыдержанным, неинициативным, нерешительным и т.п. Для развития волевых качеств не имеет значения, какие физические упражнения, какой спортивный инвентарь используются, главное как они используются.

Наши наблюдения за ходом реализации программы по развитию волевых качеств показывают [5], что физические упражнения, должны быть достаточно трудны, чтобы подросток «включал» волевые усилия для преодоления трудностей. И в тоже время, они должны быть посильны для каждого конкретного ученика, в противном случае он теряет всякий интерес к их выполнению, если понимает, что овладеть ими он не сможет. Это подтверждают ранее приведенные общие результаты исследования. Участвующие в нем общеобразовательные учреждения значительно различаются по своему спортивному оснащению, а результативность по развитию волевых качеств практически одинакова. Более того, по параметру генерализованности по отдельным качествам, например, настойчивости, в Свято-Покровской православной классической гимназии, где более слабое оснащение, подростки показали более высокий уровень.

Таким образом, акцентированная и систематическая работа по реализации возможностей средств физической культуры в развитии волевых качеств у подростков дала положительные результаты, которые выразились в значительном увеличении числа подростков с высоким уровнем развития целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, выдержки в экспериментальных классах. В положительной оценке проделанной работы преподавателями и родителями. В изменении отношения большинства подростков к физической культуре - от «предписанной» и, следовательно, «обязательной» учебной дисциплины, к «необходимой» и, следовательно, «важной» для взросления и развития.

### **Список литературы**

1. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1977. - 349 с.
2. Венгер, А.Л. На что жалуется? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности у детей и подростков / А.Л. Венгер. – М.: Эксперимент, 2000. – 180 с.
3. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 387 с.
4. Маторин, Д.О. Развитие волевых качеств у подростков средствами физической культуры / Д.О. Маторин, Г.И. Железовская // Южный Федеральный Университет. Педагогический институт. Кафедра управления образованием. Образование. Наука. Инновации: Южное Измерение. Ростов-на-Дону №2(34).- 2014.- С. 82-92.
5. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 376 с.
6. Обухова, Л.Ф. Детская психология / Л.Ф. Обухова. – М.: Тривола, 1995. – 360 с.

7. Педагогика. Учебное пособие для бакалавров / Под общ ред. П.И. Пидкасистого. – М.: Академия, 2013. – 511 с.
8. Пидкасистый, П.И. Педагогика. Учебник / П.И. Пидкасистый, В.И. Беляев, Т.А. Юзефовичус, В.А. Мижеригов. – М.: Изд-во «Академия», 2010. – 448 с.
9. Педагогика физической культуры: учебник / Прохорова М.В., Сидоров А.А., Синюхин Б.Д., Семенов А.Г. – М.: Изд-во «Путь»: ТИД «Альянс», 2006 – 442 с.
10. Словарь-справочник по педагогике / Авт.-сост. В.А. Мижеригов; Под общ.ред. П.И. Пидкасистого. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 448 с.
11. Физическая культура и спорт – средство физического, духовно-нравственного развития школьников и учащийся молодежи: монография / Л.Д. Назаренко [и др.]; под ред. Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: Ульяновский гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова, 2012. – 191 с.

**Рецензенты:**

Фирстов В.Е., д.п.н., профессор кафедры компьютерной алгебры и теории чисел СГУ им. Н.Г. Чернышевского, г.Саратов;

Жуковский В.П., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой профессионального образования Саратовского областного института развития образования, г. Саратов.