

Управление образование администрации Юргинского муниципального округа
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа"

ДОКЛАД

**Тема: Формирование волевых качеств личности у
подростков**

Исполнитель: Курилов А.Е.
тренер-преподаватель по волейболу
МБУ ДО «ДЮСШ»

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время актуальность приобретает восприятие моральных и волевых качеств подросткового поколения России.

Человек как активное существо не только отражает, воспринимает окружающий мир, не только как-то относится к нему, но и реагируют на его влияния, сам воздействует на окружающий мир, преобразовывая его в своих целях в соответствии со своими потребностями. В тоже время человек реагирует, и контролируют свою деятельность, управляя своим поведением. При этом человек преследует определенные цели, которые он более или менее ясно осознает.

Иногда достижение цели не представляет трудности и не требует особых усилий (например, цель утолить жажду, когда имеется графин с водой и стакан, цель прочитать книгу, когда она лежит на полке и человек располагает временем). Но чаще всего достижение цели связано с преодолением трудностей и препятствий. Эти трудности и препятствия бывают двух видов – *внешние и внутренние*.

К первому виду относятся объективные трудности и препятствия, внешние помехи, противодействия двух людей. Второй вид – это стойкое нежелание человека делать то, что нужно, наличие противоречащих побуждений, пассивность человека, нежелательное настроение, привычки действовать необдуманно, лень, чувство страха, чувство ложного самолюбия и т.д.

Препятствия и трудности различаются по силе, значительности. Можно препятствовать себе, например, наши космонавты при подготовке и проведении космических полетов. Различная сила характеризует и внутренние препятствия иногда и они бывают весьма значительными (например, когда, человек бросает курить, преодолевая сильнейшую вредную привычку).

Воля человека и выражается в том, насколько он способен преодолеть препятствия и трудности на пути к цели, на сколько он готов при этом идти на известные лишения и жертвы, на сколько он умеет управлять своим поведением, подчинять свою деятельность определенным целям и задачам. Воля это психическая деятельность человека, проявляющаяся в сознательных действиях, направленных на достижение поставленных целей, осуществления которых связано с преодолением трудностей и препятствий.

Воля может сказываться как в больших, так и в малых делах. Для маленького ребенка проявление воли и в маленьком деле – хорошая школа волевых поступ-

ков и действий. Первоклассник, сознательно удерживается от соблазна побегать к телевизору смотреть детский мультфильм, бросив неоконченные уроки, упражняет тем самым свою волю. Каждая маленькая победа над собой делает человека намного сильнее.

Воля постоянно проявляется в повседневной жизни человека, но особо ярко проявляется она в сложных и ответственных ситуациях.

Преодоление препятствий и трудностей связано с так называемым волевым усилием – особым состоянием психического напряжения, мобилизующим физические, интеллектуальные и моральные силы человека.

ЧАСТЬ 1. ВОЛЯ КАК ХАРАКТЕРИСТИКА СОЗНАНИЯ

Воля является важным компонентом психики человека, неразрывно связанной с познавательными мотивами и эмоциональными процессами.

Все действия человека могут быть поделены на две категории: *непроизвольные и произвольные*.

Непроизвольные действия совершаются в результате возникновения неосознаваемых или недостаточно отчетливо осознаваемых побуждений (влечения, установок и т.д.). Они имеют импульсивный характер, лишены четкого плана.

Произвольные действия предполагают осознание цели, предварительное представление о тех операциях, которые могут обеспечить её достижение, их очередность. Все производимые действия, совершаемые сознательно и имеющие цель, названы так, поскольку они производны от воли человека.

Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, как решимость совершать тот поступок, который сам человек считает целесообразным и необходимым в конкретной ситуации. “Свобода воли означает способность принимать решения со значением дела”.

В зависимости от трудностей внешнего мира и сложности внутреннего мира человека, возможно, выделить четыре варианта проявления воли

1) в легком мире, где любое желание выполнимо, воля практически не требуется (желания человека просты, однозначны, любое желание осуществимо в легком мире);

2) в трудном мире, где существуют разнообразные препятствия, требуются волевые усилия по преодолению препятствий реальной действительности, нужно терпение, но сам человек внутренне спокоен, уверен в своей правоте в силу однозначности своих желаний и целей (простой внутренний мир человека);

3) в легком внешнем мире и при сложном внутреннем мире человека требу-

ются волевые усилия по преодолению внутренних противоречий, сомнений, человек внутренне сложен, имеется борьба мотивов и целей, человек мучается при принятии решения;

4) в трудном внешнем мире и при сложном внутреннем мире человека требуются интенсивные волевые усилия для преодоления внутренних сомнений для выбора решения и осуществлении действий в условиях объективных помех и трудностей. Волевое действие здесь выступает как принятое к осуществлению по собственному решению осознанной, намеренной, целенаправленное действие на основе внутренней и внешней необходимости.

Необходимость сильной воли возрастает при наличии:

- 1) трудных ситуаций “трудного мира”;
- 2) сложного, противоречивого внутреннего мира в самом человеке.

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества: целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, дисциплинированность, мужество. Но воля и волевые качества могут у человека не сформироваться, если условия жизни и воспитания в детстве были неблагоприятными:

1) ребенок избалован, все его желания беспрекословно осуществлялись (легкий мир – воля не требуется)

2) ребенок подавлен жесткой волей и указанием взрослых, не способен принимать сам решения.

Родители, стремящиеся воспитать волю у ребенка, должны соблюдать следующие правила:

1) не делать за ребенка то, чему он должен научиться, а лишь обеспечить условиями для успеха его деятельности;

2) активизировать самостоятельную деятельность ребенка, вызвать у него чувство радости от достигнутого, повышать веру ребенка в его способность и преодолевать трудности;

3) даже маленькому ребенку полезно объяснить, в чем заключается целесообразность тех требований, приказов, решений, которые взрослые предъявляют ребенку, и постепенно учить ребенка самостоятельно принимать разумные решения. Ничего не решайте за ребенка школьного возраста, а лишь подводите его к рациональным решениям и добивайтесь от него непреклонного осуществления принятых решений.

Волевые действия, как и вся психическая деятельность, связаны функциони-

рованием мозга. Важную роль при осуществлении волевых действий выполняют лобовые доли мозга, в которых, как показали исследования, происходит сличение достигнутого в каждый раз результата с предварительно составленной программой цели. Поражение лобных долей приводит к абулии – болезненному безволию.

ЧАСТЬ 2. ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

В VII–VIII классах школы некоторые подростки начинают систематически и целенаправленно заниматься самовоспитанием. Это особо характерно для мальчиков, в среде которых идеал мужественности становится одним из основных идеалов, порождающих критерии оценок окружающих людей. Подростки любят приключения, романтические фильмы и соответствующую литературу, так как именно в них встречаются герои, обладающие нужными качествами мужественности, смелости, характером и силой воли. Подростки пытаются подражать этим героям в жизни, воспроизводят в играх и создаваемых ими ситуациях сцены, прочитанные в книгах или увиденные в фильмах. Это особенно типично для младших подростков в возрасте от 11 до 13 лет.

В старшем подростковом возрасте многие мальчики начинают заниматься саморазвитием у себя необходимых волевых качеств личности. Объектом для подражания для них становятся товарищи, более старшие по возрасту, – юноши и взрослые мужчины. В компаниях с ними подростки принимают участие в делах, требующих проявления воли.

Весьма распространенные среди современных подростков способом развития у себя волевых качеств личности являются занятия различными видами спорта, связанные с большой физической нагрузкой и риском, такие, где требуется незаурядная сила и мужество. Это – бокс, борьба, тяжелая атлетика и др. Увлекаясь многими видами спортивных занятий вначале стадии развития волевых личностных качеств, некоторые подростки затем продолжают заниматься ими же для достижения различных результатов. Благодаря этому получает дальнейшее развитие мотивация достижения успехов.

Став привычными, занятиями физической культурой и спортом в зрелом возрасте иногда превращаются эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности, а полезные волевые качества личности, первоначально сформировавшиеся и закрепившиеся в ходе этих занятий, затем переходят на другие виды деятельности, в частности на профессиональную работу, определяя

вместе с мотивацией достижения успехов её практические результаты.

Имеется определенная последовательность в выработке волевых качеств личности у подростка. Это – сила, быстрота и скорость реакции. Затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие длительные нагрузки, выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим наступает очередь формирования более сложных и тонких волевых качеств, таких, например, как концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность.

Общая логика развития всех волевых качеств может быть выражена следующим образом: от умения управлять собой, концентрировать усилия, выдерживать и выносить большие нагрузки до способности управлять деятельностью, добиваться в ней высоких результатов. Соответственно этой логике сменяют друг друга и совершенствуются приемы развития волевых качеств. Вначале подросток просто восхищается ими у других людей, по-хорошему завидуя тем, кто обладает этими качествами (10-11 лет). Затем подросток заявляет о желании иметь такие качества у себя (11-12 лет) и, наконец, приступает к их самовоспитанию (12-13 лет). Наиболее активным периодом волевого самовоспитания у подростков считается возраст от 13 до 14 лет.

Стремление к выработке у себя полезных качеств личности, характерных для взрослых людей одного с ними пола, свойственно не только мальчикам-подросткам, но и девочкам-подросткам. Однако в отличие от мальчиков выработка специфических качеств личности аналогичных волевым, у девочек идет по иному пути. Для них такими видами деятельности, в которых складываются и закрепляются соответствующие качества, чаще всего являются учения, различные виды занятий искусством, домоводство, а также женские виды спорта. Девочки-подростки особенно стараются преуспеть в учебе, много занимаются теми школьными предметами, где у них что-то не получается.

ЧАСТЬ 3. ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Рассмотрим воспитание волевых действий у спортсменов в подростковом возрасте.

Любое физическое или спортивное упражнение, любая тренировочная работа и соревнование обязательно требует проявления соответствующих умений,

навыков физических и психических качеств. Величина этих проявлений, разумеется, определяется подготовленностью спортсмена в целом, но, в конечном счете, его волевыми качествами. В них большая необходимость и в учебе, и в труде, и при исполнении воинского долга.

Одни подростки от природы и из-за условий жизни обладают сильной волей, другие, не встречавшиеся с трудностями и слабовольны. Конечно, воля и характер учеников весьма различны, но здесь, не может быть скидки на эти индивидуальные способности. Постепенно, но настойчиво, мы должны вести воспитание у спортсменов волевых качеств, добиваясь их высокого уровня. Невозможно провести ощутимую грань между волевыми качествами и чертами спортивного характера – они взаимосвязаны. Но ещё раз вспомним, что под волевой деятельностью человека, связанной с преодолением препятствий и трудностей на пути к цели. В этой волевой деятельности выделяют такие качества: сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, мужество, уверенность в своих силах, дисциплинированность и инициативность, воля к победе.

Сила воли – способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивное упражнение в самых тяжелых условиях и при большом утомлении.

Достигается это, прежде всего образованием у них мощной мотивации для занятий избранным видом спорта, для оформления устойчивого стремления к достижению поставленной цели. Важную роль играет сила примера других спортсменов и не только великих, но и тех, кто тренируется рядом.

Практически воспитание силы воли осуществляется постепенным нарастанием в процессе занятий трудности в количестве и в интенсивности тренировочной работы.

Трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питается моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, – главная основа этих качеств.

Для воспитания этих качеств обязательно нужно создавать эмоциональный фон (разнообразием упражнений, игровыми и соревновательным методом, шуткой, подбадриванием и похвалой), повышающий работоспособность и увеличивающий интерес.

Выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой.

Психическая устойчивость атлета, его хладнокровие и самообладание в самых сложных и трудных соревновательных ситуациях – очень важная основа для проявления потенциальных возможностей при эмоциональном подъеме.

С первым шагом в спорте надо приучать спортсменов к правильному восприятию задачи, о которой мы им часто напоминаем, – сохранять выдержку и самообладание в любых условиях. Объясняя им необходимость этого, дополняя примерами героизма советских воинов и людей, не потерявших самообладание при опасности и спасении погибающих.

Решительность – это умение в нужный момент принять обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению. Решительный спортсмен может многого достичь.

Нужно очень большая решительность для того, чтобы поставить перед собой задачу превзойти рекорд, добиться успеха. И не меньшая решительность нужна, чтобы этого вести напряженные тренировки на протяжении длительного времени.

Для воспитания решительности есть три пути. Первый – приобретения спортивного знания во время проводимых совместно с тренером разборов и анализов примеров решительности.

Второй – проигрывание ситуаций, искусственно созданных на макете, стенде и др. Большую роль играют специальные тренажеры-автоматы, требующие лишь мгновенной оценки ситуаций и решения.

Третий – самый главный путь – практическая реализация а тренировки и соревнованиях приобретенных знаний и умений. Постепенно усложнять ситуацию и приучать спортсменов решительно преодолевать создающиеся трудности.

Мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствие духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижения благородной цели. Высшее проявление мужества – героизм.

Можно сказать, что смелость – важная составная часть мужества. Но не безрассудная смелость, когда человек бросается в опасность, не думая, как и что он будет делать.

Уверенность в своих силах – это качество – главная основа бойцовского характера. Уверенность спортсмена в своих силах, “надежность на себя – основа храбрости”, опрометчиво говорил русский полководец А.А. Суворов.

Воспитанники должны знать, что “надежность на себя ” сулит им большие

возможности и в жизни и в спорте.

Уверенность в своих силах воспитывается у спортсменов в соединении с развитием других волевых качеств и прежде всего силы воли, мужества и смелости. К этому добавим ещё ряд положений.

Во-первых, не забывать роль прочно закрепленной спортивной техники. Владение прочным двигательным навыком значительно укрепляет бойцовские качества.

Во-вторых, прочный двигательный навык – это автоматизированное выполнение движений, весьма “послушное” воле спортсмена.

В-третьих, не надо опасаться широко, использовать известные положения, что для воспитания мужества и смелости необходимо выполнение упражнений и заданий, связанных с некоторой долей риска.

В-четвертых, обязательно пользоваться постепенно, выбирать упражнения, требующие всё большей смелости и мужества.

В-пятых, иногда надо устраивать для учеников соревнования в преодолении препятствий, особо эффективных по риску и психической напряженности.

В-шестых, применять тренажеры и специальные устройства, которые, помогают обучению технике, способствует воспитанию мужества и смелости.

В-седьмых, учить спортсменов не отвлекаться посторонними мыслями перед стартом и во время выполнения упражнения.

Дисциплинированность – это необходимое качество нужное для каждого человека. Дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятых в нашем обществе. Она нужна всюду: дома, в учебном заведении, на производстве, в воинском деле. Практическое воспитание – этого качества должно начинаться с первой минуты первого занятия с учениками. Четкая команда и подтянутость тренера, точное начало занятий, регулярная отметка посещаемости в журнале – основа дисциплины в группе. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, незамедлительное исполнение команды и указаний, отличное поведение на спортивных занятиях и везде, где бы не находились ученики, – главное, на что учителя должны постоянно обращать внимание.

Никогда не снижать своей требовательности к ученикам, никогда ни один поступок, ни одно нарушение норм поведения и режима не должно оставаться вне вашего внимания. Наряду с этим необходимо учителю быть образцом дисциплинированного человека.

Самостоятельность и инициативность – эти качества часто определяют как

волевые. Действительно, умение спортсмена намечать цели и планы действие, самостоятельно принимать и осуществлять решения требует воли и значит, подобность в этом всегда есть.

Самостоятельность и инициативность опирается на принципы сознательности и активности.

Надо постоянно приучать спортсменов к самостоятельности, к сознательному, вдумчивому подходу в решении поставленных учителем задач, к творческому приложению сил.

Воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества. Вместе с тем необходимо и специально укреплять волю к победе. Для этого чаще надо говорить ученикам о воле к победе, помогать формироваться у них направленности мыслей на реальность достижения желаемого успеха, приводить примеры из опыта сильнейших мастеров спорта. Для учеников очень важно слышать от учителя аргументы, объясняющие им их возможности повышать спортивное мастерство, бороться до победного конца.

В воспитании воли к победе важнейшую роль играет соревнования. Многочисленные соревнования, в которых спортсмен участвует с детских лет, – лучшая школа воспитания воли к победе. Уже с первых занятий нужно прививать новичкам интерес к соревнованиям, возбуждать намерения помериться силами, вызывать стремление к победе.

Тренировочные упражнения, когда это можно, проводить в виде соревнований, эстафет, командных игр. Рекомендуется иногда настраивать спортсмена на выполнение тренировочного упражнения как на выступлении в соревновании, как на борьбу за победу.

ЧАСТЬ 4. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Познакомьтесь теперь с рядом основных правил, которые помогают тренерам (учителям) вести тренировочные занятия более эффективно, делая акцент на воспитание волевых качеств.

1. Организованность, порядок, дисциплина и известная ученикам программа тренировочного занятия – важнейшая основа эффективности.

2. Не забывать о роли эмоционального фона занятий. Используя для этого все средства от вашего влияния на группу до музыкального сопровождения.

3. Чаще проводить групповые занятия.
4. Если есть возможность, приглашать для совместных занятий более подготовленных спортсменов.
5. Использовать в тренировочных занятиях соревновательный метод: прикидки и соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, гибкость, силу и т.п.
6. С учетом реальных возможностей участников проводить в тренировочных занятиях с гандикапом (в передвижении на различные дистанции, эстафетах, поднятии штанги, прыжках, метаниях, в набранных очках и др.).
7. Возможно шире использовать предметную направленность.
8. На очередном занятии давать ученикам задание: превысить рубеж, который достигнут в выполнении какого-либо одного упражнения.
9. Включить хотя бы одно упражнение для выполнения в более трудных и более сложных условиях.
10. Не забывать о сверхсоревновательных упражнениях. Если возможно, включать их в занятия ежедневно или через день.
11. Раз в 1-2 недели включайте упражнение, требующее некоторого риска, и создавать ситуацию для более эффективного проявления смелости и мужества.
12. В подготовительном периоде при выполнении физических упражнений применять время от времени метод “до отказа” (для укрепления мускулатуры, воспитания выносливости и т.п.).
13. В определенные дни (1 раз в 2-3 недели) соревновательного периода проводить тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования в условиях, сходных с соревновательными.
14. Изредка проводить прикидки и соревнования лишь с одной попыткой.
15. Проводить тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования при любой погоде.
16. Когда только возможно, пользоваться возможностями обратной связи.
17. Настраивать учеников быть предельно внимательными в ходе каждого тренировочного занятия и подсказать им, когда надо проявлять максимальные усилия и преодолевать усталость.
18. В занятиях и беседах надо чаще приводить примеры бесстрашия спортсменов, их других волевых качеств соответственно задачам тренировки.
19. Не помогать и не подсказывать ученикам во время соревнований. Пусть

они проявляют себя самостоятельно.

20. Не забывать похвалить учеников за проявленную силу воли, смелость и другие качества. Никогда не упрекать нерешительных учеников, ещё не обладающих волевыми качествами в требуемой мере. И помнить – даже очень маленький их успех заслуживает похвалы учителя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я считаю, что волевые качества должны воспитываться вместе с моральными качествами. Подростки должны задумываться над своими желаниями, действиями и поступками и всегда в первооснове увидеть моральные качества. Поведение в коллективе, на работе, в учебных заведениях, на тренировках мотивы действий и поступков, отношение к товарищам и многое другое будет определяться моральными и волевыми качествами.

Практической основой воспитания волевых качеств является труд в самых его разнообразных формах. Поэтому обеспечение нами правильного морального духа и постоянного стремления подростков к тем или иным целям, пусть самым малым, постепенное увеличения их значительности, а также трудности и сложности работы – самое главное в методике воспитания волевых качеств и формирования характера.

Встречаясь с подростками на тренировке и в другое время, напоминать им, что волевые качества рождаются в практической борьбе с трудностями внешней среды, в борьбе с самим собой. Чтобы всё сказанное о воспитании волевых качеств стало убеждением подростка, его волей, его характером, необходимо большое самосознание, активное самовоспитание. Другое дело, что значительную помощь должны оказать мы, организовав и направляя процесс воспитания.