

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Факультет физической культуры, спорта и безопасности

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

## Методика развития волевых качеств у волейболистов 12-14 лет

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:  
Собянин Александр Алексеевич,  
обучающийся 42 группы  
очного отделения

\_\_\_\_\_  
дата                      А.А. Собянин

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой теоретических основ  
физического воспитания

Научный руководитель:  
Пушкарева Инна Николаевна  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры теоретических  
основ физического воспитания

\_\_\_\_\_  
дата                      И.Н. Пушкарева

\_\_\_\_\_  
дата                      И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование развития волевых качеств у волейболистов 12-14 лет.....	6
1.1. Возрастные особенности мальчиков 12-14 лет.....	6
1.2. Значение мотивации в достижении победы в спорте.....	11
1.3. Понятие и развитие волевых качеств.....	22
1.4. Основы методики развития волевых качеств у волейболистов 12-14 лет.....	32
Глава 2. Организация и методы исследования.....	37
Глава 3. Результаты исследования их обсуждение.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	51

## ВВЕДЕНИЕ

Постоянные изменения в физкультурно-спортивном движении ставят новые задачи в организации физического воспитания и спорта. Создание специальных условий для активного освоения общечеловеческих ценностей спортивной культуры является перспективным направлением развития современного спорта, а также использование опыта, накопленного в практике спортивной подготовки. Актуальность новых подходов к организационно-методическим условиям физкультурно-спортивной деятельности диктуется необходимостью решения современных молодёжных проблем. Поэтому, занятия волейболом являются системой воспитания всесторонне развитой личности и рассматриваются нами в качестве одного из эффективных средств физического воспитания подрастающего поколения и имеют большое воспитательное, прикладное и методическое значение.

Целью занятий волейболом является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке. Волейболист учится побеждать не только соперников, но и себя; через совершенствование техники совершенствует свою волю, стремление превратить тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания. В современном волейболе очень большая конкуренция, высокий рост уровня подготовленности спортсменов, значительный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, острая борьба равных по силе соперников.

Над разработкой новых современных научно-обоснованных средств и методов подготовки высококвалифицированных спортсменов работают многие специалисты [34].

Стремление специалистов к совершенствованию тренировочного процесса ведет к росту спортивных результатов. От современных волейболистов требуется быстрота реакции, выносливость, смелость,

решительность, высокий уровень техники, гибкая тактика, воля к победе. Все эти качества закладываются в детском и юношеском возрасте. От того, насколько успешно из года в год готовят из числа юношей и девушек смену прославленным спортсменам, зависит успех в будущем. Следует отметить рост научно-исследовательских работ в области спорта высших достижений, и практически отсутствие работ, уделяющих внимание волевой подготовки в детском и юношеском волейболе. В связи с переменами экономического, социального, нравственного характера, происходящими длительное время в нашей стране, значительно изменилось отношение населения к занятиям спортом.

В настоящее время все больше внимания стало уделяться вопросам развития волевых качеств на начальном этапе у начинающих спортсменов, что проявляется в процессе занятий волейболом и формирует стойкий характер. Проблема определения и развития волевых качеств спортсменов на начальном этапе актуальна ещё и тем, что она неразрывно связана и затрагивает вопросы мотивации. Изучение мотивации именно на начальном этапе подготовки и вопросы определения и развития волевых качеств волейболистов имеют большую перспективу в плане спортивного отбора для занятий волейболом и подготовки в будущем высококвалифицированных спортсменов.

*Объект исследования:* учебно-тренировочный процесс волейболистов на начальном этапе обучения.

*Предмет исследования:* методика развития и проявление волевых качеств у волейболистов на начальном этапе обучения.

*Цель исследования:* повышение уровня развития волевых качеств у юных волейболистов.

*Задачи исследования:*

2. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.

3. Обосновать применение упражнений и заданий, способствующих развитию и проявлению волевых качеств в учебно-тренировочном процессе.

4. Провести анализ эффективности применения специализированных упражнений и заданий, направленных на развитие и проявление волевых качеств.

*Структура выпускной квалификационной работы.*

ВКР изложена на 55 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 45 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами и рисунками.

## **Глава 1. Теоретическое обоснование развития волевых качеств у волейболистов 12-14 лет**

### **1.1. Возрастные особенности мальчиков 12-14 лет**

В возрасте 10-15 лет, называемым переходным, происходят существенные изменения в организме и психике ребенка, обусловленные половым созреванием. Подростки в значительной степени способны руководствоваться в своем нравственном поведении теми требованиями, которые сами себе предъявляют, и теми задачами и целями, которые перед собой ставят. У юных волейболистов отмечается большая, чем прежде, устойчивость целей, достаточно развитое чувство долга, ответственности. Интересы уже не ситуативные, а возникают постепенно по мере накопления знаний. Отсюда — устойчивость ряда мотивов, базирующихся на интересах и поставленных самими игроками целях. Более многогранной становится самооценка подростка. Наличие идеалов, усвоенных норм и правил общественного поведения свидетельствует о значительном развитии личности подростков, о формировании у них «внутреннего плана», являющегося существенным фактором мотивации и организации собственного поведения. Но этот «внутренний план» еще не организован в целостную систему, недостаточно обобщен и устойчив. Требования подростка к себе нуждаются в постоянной поддержке со стороны. Отсюда — и неустойчивость ряда мотивов, изменчивость поведения. Кроме того, характерным для данного возраста является несоответствие целей возможностям, что свидетельствует о завышенном уровне притязаний и является причиной частых неудач в осуществлении задуманного. Это приводит к тому, что мотивы формируются главным образом с учетом собственного мнения, что выражается в их упрямстве. При работе с юными волейболистами подросткового возраста важно учитывать особенности,

типичные поведенческие реакции, оказывающие влияние на эффективность учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Основные реакции подросткового возраста

Отказ/протест — проявляется в первой, срочной реакции на давление со стороны взрослых, старших и проявляется в нежелании принимать советы, рекомендации, указания. Эффективность воздействия связано с умением представить педагогическое требования как самостоятельно принятое решение подростком.

Эпатаж — стремление привлечь к себе внимание способами, доступными, приемлемыми для подростка (вызывающее поведение, необычный внешний вид...).

Эмансипация — желание освободиться от реальной или мнимой опеки старших: тренера, родителей. Данная реакция может проявляться в демонстративном неподчинении, нарушении дисциплины.

Эксперименты над собой/отсутствие категории будущего связаны с поведением, действиями, связанными с риском, оправдываемых уверенностью, скорее самоуверенностью, что ничего не случится. Именно с этим можно связать первые пробы сигарет, алкоголя и т.д. Ничего не произойдет, я сумею вовремя остановиться — вот те мысли, которыми объясняет свое поведение подросток.

Группирование — потребность быть принятым в значимую для подростка группу, компанию, от направленности, интересов которой зависит и его поведение, личностные ценности. Данная потребность является базовой в пирамиде потребностей (А. Маслоу) и является для тренера основанием, условием при выборе средств и методов воздействия на игрока.

Физиологическое развитие подростка обусловлено тем, что именно в этом возрасте происходят кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости: начинается новый этап физического развития и разворачивается процесс полового созревания. За всем этим стоят

морфологической и физиологической перестройки организма. Деятельность гипофиза активизируется, особенно его передней доли, гормоны которой стимулируют рост тканей и функционирование других важнейших желез внутренней секреции (щитовидной, половых, надпочечников). Их деятельность обуславливает многочисленные изменения в организме подростка. Рост тела в длину, увеличение веса, окружности грудной клетки - специфические моменты физического развития в подростковом возрасте, которые обозначаются особым термином скачок в росте. Благодаря этому изменяется облик подростка по сравнению с обликом ребенка: пропорции тела приближаются к характерным для взрослого. Меняется и лицо вследствие интенсивного развития лицевой части черепа. В подростковые годы позвоночник отстает в годичной прибавке от темпа роста тела в длину. Поскольку до 14 лет пространство между позвонками еще заполнено хрящом, это определяет податливость позвоночника к искривлению при неправильном положении тела, длительных односторонних напряжениях или чрезмерных физических нагрузках. Наибольшие нарушения осанки происходят в 11 -15 лет, хотя в этом же возрасте подобные дефекты устраняются легче, чем потом. Увеличение массы мышц и мышечной силы происходит наиболее интенсивно в конце полового созревания. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу, а мягких тканей у девочек -- по женскому, что сообщает представителям каждого пола соответственно черты мужественности или женственности, но завершение этого процесса находится за пределами подросткового возраста[6].

Увеличение мышечной силы расширяет физические возможности подростка. Это осознается мальчиками и имеет для каждого из них большое значение. Однако мышцы подростка утомляются скорее, чем у взрослых", и еще не способны к длительным напряжениям, что необходимо учитывать при занятиях спортом и физическим трудом. Перестройка моторного аппарата часто сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение



владеть собственным телом (обилие движений, недостаточная их координация, общая неловкость, угловатость). Это может порождать неприятные переживания, неуверенность

Однако возраст от 9-10 до 14-15 лет - период оптимального развития многих двигательных качеств, совершенствования двигательной функции при интенсивном нарастании ряда ее показателей. Поэтому возрастают возможности для достижений в спорте.

Рост различных органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердца. Оно тоже растет, и быстрее, чем кровеносные сосуды. Это может быть причиной функциональных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы и проявляться в виде сердцебиения, повышения кровяного давления, головных болей, головокружения, быстрой утомляемости. В подростковом возрасте наступают резкие перемены во внутренней среде организма, связанные с изменениями в системе активно действующих желез внутренней секреции, причем гормоны щитовидной и половой желез являются, в частности, катализаторами обмена веществ. Поскольку эндокринная и нервная системы функционально связаны между собой, подростковый возраст характеризуется, с одной стороны, бурным подъемом энергии, а с другой - повышенной чувствительностью к патогенным воздействиям. Поэтому умственное или физическое переутомление, длительное нервное напряжение, аффекты, сильные отрицательные эмоциональные переживания (страх, гнев, обида) могут быть причинами эндокринных нарушений (временное прекращение менструального цикла, развитие гипертиреоза) и функциональных расстройств нервной системы. Они проявляются в повышенной раздражительности, слабости сдерживающих механизмов, утомляемости, рассеянности, падении продуктивности в работе, в расстройстве сна[7].

В подростковом возрасте утрачивается существовавший в детстве баланс в деятельности эндокринной и нервной систем, а новый только еще

устанавливается. Эта перестройка сказывается на внутренних состояниях, реакциях, настроении подростка « часто является основой его общей неуравновешенности, раздражительности, взрывчатости, возбужденности, двигательной активности, периодической апатии, вялости.

Половое созревание и сдвиги в физическом развитии имеют немаловажное значение в возникновении новых психологических образований. Во-первых, эти очень ощутимые для самого подростка изменения делают его объективно более взрослым и являются одним из источников возникающего ощущения собственной взрослости (на основе представления о своем сходстве со взрослыми). Во-вторых, половое созревание стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Степень внутренней занятости и сосредоточенности подростка на новых ощущениях и переживаниях, их место в его жизни определяются как широкими социальными условиями, так и конкретными индивидуальными обстоятельствами жизни подростка, особенностями его воспитания и общения.

## 1.2. Значение мотивации в достижении победы в спорте

Изучая волю, ученые неизбежно затрагивали вопросы мотивации, а, изучая мотивацию – неизбежно касались и волевой регуляции. И это неслучайно, так как оба эти направления в психологии обсуждают одну и ту же проблему – механизмы сознательного целесообразного поведения. Одни авторы под волей понимают всякую произвольную регуляцию, другие же склонны учитывать только те акты человеческого поведения, которые направлены на преодоление трудностей и препятствий. Последнее направление, по существу, понимает волю как «силу воли». Высказываются различные точки зрения относительно природы волевого усилия, состава и сущности различных, волевых качеств, способов их развития. Часто результаты объективного и субъективного изучения волевых проявлений существенно расходятся. Кроме того, на проявление волевых качеств значительное влияние оказывает сила мотива, которая также точно не измеряема.

Достижение той или иной цели чаще всего связано с преодолением трудностей двойного характера: внешних и внутренних. Процесс преодоления трудностей требует от человека определенных затрат нервной энергии и субъективно переживается как состояние нервного напряжения, как волевое усилие. В результате волевого усилия человек совершает трудные для него действия или отказывается от импульсивных, ситуативных побуждений в пользу действий определяемых сознательно. Волевая деятельность заключается в том, что человек осуществляет власть над собой, контролирует собственные произвольные импульсы и в случае необходимости подавляет их. Проявление воли представляет собой такого рода активность личности, которая связана с участием в ней сознания. Волевая деятельность обязательно предполагает целый ряд фактов: оценку

сложившейся ситуации; выбор пути для будущего действия; отбор средств, необходимых для достижения цели; принятие решения и т.д. [10].

Волевая деятельность человека обусловлена сформировавшимся складом личности, характером её мотивов и жизненных целей, возникших как результат различных воздействий в условиях жизни человека. Вместе с тем в качестве непосредственной причины волевой деятельности могут выступать разнообразные жизненные обстоятельства.

Волевые усилия обуславливают эффективную саморегуляцию и мобилизацию возможностей человека. Таким образом, можно предполагать, что волевые усилия – это резервный энергетический и высший регуляторный фактор в любой сфере деятельности человека, и в спорте в частности. Основой волевых усилий являются осознанные мотивы выполняемой деятельности, которые выполняют содержательную, направляющую, стимулирующую функцию. Сами же волевые усилия выполняют организующую, управляющую, реализующую функции. Проявление волевых усилий зависит от индивидуальных особенностей человека (темперамента, возраста, профессиональной направленности, уровня профмастерства и т.д.) от адекватности его самооценки. Волевые усилия, способствуют соотносению мотивации, самооценки, установки, притязаний, возможностей, чувств, активизируя психические процессы, обеспечивают постановку или выбор целей (для волевых действий характерна постановка реально достижимых целей).

Постановка целей и их реализация связаны с проявлением соответствующих эмоций. Волевые усилия осуществляют над ними контроль и их необходимую регуляцию. В то же время при возникновении препятствий (для их преодоления) волевые усилия осуществляют функцию стимуляции деятельности с помощью самоприказов, самоубеждения, самовнушения, постановки промежуточных целей. В целом проявление волевых усилий связано с высоким уровнем внимания. Адекватное быстрое

переключение внимания – важное условие волевой регуляции. Развитие волевых усилий сопряжено также, с формированием способности подчинять свои действия необходимости, с самовоспитанием высокого уровня самоконтроля.

Высшая степень развития волевых усилий проявляется в возникновении потребности в волевой деятельности, в преодолении трудностей в спорте. Этому сопутствуют мотивы самоутверждения, самовыражения, самореализации, познания своих возможностей. В умении расслабиться, снять напряженность проявляется своеобразная регуляторная сторона воли.

Для волевых действий в спорте характерны высокая эффективность, экономичность проявления психической и физической энергии. В таких действиях волевые усилия, как правило, не обеспечивают регуляцию всех её элементов, а лишь тех из них, выполнение, которых требует сознательного напряжения, преодоления трудностей. Волевые усилия являются следствием актуализации воли личности, её волевой готовности, т.е. следствием перехода потенциальной стороны этой способности в актуальную. При этом потенциальные механизмы волевых усилий заложены в мотивационной, волевой установке, развитии навыков произвольной регуляции и мобилизации, высоком уровне развития самосознания, наличии опыта деятельности и определенных индивидуальных особенностей, в частности в наличии определенного темперамента и волевой направленности [26].

Таким образом, волевые усилия можно охарактеризовать как активное проявление сознания, направленного на эффективную саморегуляцию и мобилизацию возможностей человека для успешного преодоления трудностей в процессе достижения его целей, подчиненных значимым мотивам [10].

*Мотивы в спорте*

Изучение деятельности и личности неразрывно связано с анализом мотивов. Мотивы отражают потребности человека, обладают потребностной силой. Мотив - это не просто предмет, объективно приходит для удовлетворения определенных потребностей, но предмет, значимый именно для конкретного человека, значимый субъективно. Занимаясь в одной и той же группе по одной и той же программе, спортсмены могут в итоге обладать разными мотивами.

Процесс воспитания и самовоспитания протекает в неразрывной связи с повышением спортивного мастерства и динамикой отношений в спортивной команде, сохраняя высокую зависимость от успеха или неудач соревновательной деятельности. Эти предпосылки формирования и развития психики спортсмена определяют типы мотивов спортивной деятельности: начальной стадии, специализации, высшего спортивного мастерства. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются включением человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе. В основе мотивов чаще всего лежит социально значимый опыт человека, привлекающий спортсмена возможностью проявления физической активности, коррекции физических недостатков, общения с группой сверстников, преодоления психических недостатков познания своих возможностей, освоения «модного» вида спорта. Эти мотивы, как правило, весьма динамичны, быстро сменяют друг друга, преобразуются под воздействием тренера, партнеров по команде, соперников.

Мотивы стадии специализации формируются и развиваются под знаком расширения отношений спортсмена к тренеру, команде, самому себе, к виду спорта. Здесь велика роль психологического климата в команде, возможности проявить себя, занять достойное место в команде, ощутить реальную перспективу благополучия, преимуществ и привилегий на основе занятий спортом. На стадии специализации у спортсмена возникает

устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов, как следствие тяжелого и кропотливого труда.

Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие вызывает ощущение физического дискомфорта. У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта «изнутри». Важное место в поддержке мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих. Сами по себе материальные блага не добавляют спортивного мастерства. Они увеличивают мотивацию достижения, устремленность спортсмена к победе или высокой оценке соревновательной деятельности, охватывая личностный уровень, ситуационные факторы, тенденции оценки результативности, эмоциональные и поведенческие реакции. Иногда спортсмена подстерегает серия неудач, у него возникают мотивы, их избегания, мотивы опасения за успех, мотивы сомнения в успехе. При частом повторении таких ситуаций у спортсмена формируется мотивация избегания неудач, которая проявляется в неуверенности, оборонительном характере поведения, снижается честолюбие и активность в освоении атакующих средств. Спортсмены, сохранившие мотивацию достижения успеха, более активны, обладают меньшей тревожностью, уверенностью в своих силах, стремлением к соперничеству и готовностью к мобилизации всех сил для победы [10].

#### *Мотивация спортивной деятельности*

Определяется мотивация как внутренним, так и внешним факторам, меняющими своё значение на протяжении спортивной карьеры. И.Г. Келишев (1977 г.) выделяет мотив внутригрупповой симпатии как

начальный мотив занятий спортом. Сущность его выражается в желании детей, подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к спортивным результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении. Мечтательность детей создает известные трудности при работе с ними, но в то же время может служить мощным стимулом проявления спортом.

Любая деятельность всегда имеет побудительный мотив, т. е. причину, по которой она осуществляется. Основной побудительный мотив в спорте высших достижений – это выигрыш, победа. В массовом спорте можно встретить и другие мотивы для занятий тем или иным видом спорта: укрепление здоровья, общение с друзьями и т. д. Но поскольку мы говорим о психологии победы, нас интересует мотивация, способствующая достижению выигрыша в соревновании. Связь между мотивацией и возможностями спортсмена не проста и определяется многими факторами [32].

Существует два вида мотивации. Первый – это мотивация страхом: «Если ты провалишь эти соревнования, то уже не попадешь на следующие!» Второй – мотивация с помощью побудительного стимула, или «морковки», которая является просто наградой за определенные достижения. Например, за выигрыш в турнире команда получает призовые бонусы. Ситуация мотивации страхом похожа на историю, которую я хочу вам рассказать. Один богатый человек проводил званый обед и пригласил всех гостей в сад, чтобы похвастаться перед ними своим необыкновенным бассейном. Бассейн был действительно роскошен, но самая главная его особенность заключалась в том, что он был просто напичкан крокодилами. Гости прошли в сад и восхищались бассейном хозяина. Однако у богача была своя причина для похвальбы бассейном. Неожиданно для всех он объявил, что храбрец,



переплывший его бассейн, получит миллион долларов наличными, однако, несмотря на заманчивость предложения, таких безумцев не нашлось. Тогда хозяин изменил приз и провозгласил, что в качестве награды за безумный поступок он отдаст половину своего имущества – движимого и недвижимого. Но и на этот раз его предложение осталось без ответа. Последней попыткой хозяина смотивировать кого-нибудь на то, чтобы переплыть бассейн с крокодилами, было обещание выдать за смельчака свою единственную дочь. Естественно, что смельчак получил бы при этом и деньги, и имущество. Не успел хозяин приема закончить свою речь, как один молодой человек прыгнул в бассейн и огромными гребками с невероятной скоростью переплыл бассейн и выскочил на другой стороне. Хозяин поздравил юношу и затем спросил у него, чего он хочет: денег, имущество или невесту, на что молодой человек покачал головой и ответил: «Нет, я не хочу ничего из этого!» – «А что же ты тогда хочешь?» – спросил растерявшийся хозяин. – «Я хочу знать имя того идиота, который столкнул меня в бассейн!».

Второй вид мотивации ассоциируется с осликом, перед которым для того, чтобы он тянул за собой тележку, на небольшом расстоянии от него на палочке подвесили морковку. Поскольку ослик хочет морковку, он будет тянуться к ней, и вместе с ним будет двигаться тележка. Однако, чтобы этот мотив работал, необходимо, чтобы морковка была расположена на небольшом расстоянии от ослика, и чтобы он хотя бы изредка мог дотягиваться до нее и откусывать кусочек. Если этого не будет время от времени происходить, то ослик потеряет всякий интерес к этой Морковке. Но придет такой час, когда ослик наестся морковки, и она перестанет быть для него стимулом к движению вперед. Разве не происходит подобная ситуация в спортивной жизни, когда деньги, полученные за выступления, уже не являются достаточной мотивацией для наращивания своего спортивного потенциала? На самом деле деньги могут быть мощным стимулом только в начале спортивной карьеры в спорте высших достижений, когда молодой

человек, еще не видевший больших денег, только получает доступ к ним. Но к хорошему человек быстро привыкает, и уже через год-полтора деньги не являются чем-то таким, чего нужно добиваться, а представляются атрибутом данной личности. Если у спортсмена неустойчивая самооценка (вспомните «лягушек»), то восприятие денег как атрибута личности становится причиной «звездной болезни». Другими словами, участник подобной программы либо достигает «зоны комфортности» и не хочет из нее выходить, либо хочет еще больше комфорта, который вы уже не способны ему предоставить, либо больше не нуждается в морковке.

Оказывается, есть третий способ мотивации, и он – самый надежный из всех, известных нам. Двадцатипятилетнее исследование, проведенное в Гарвардском университете, обеспечило строгую научную проверку и подтверждение того факта, что вы можете изменить мотивацию, изменив способ, которым человек смотрит на себя и свои обстоятельства. Речь идет о формировании позитивного мышления и тех мероприятиях, которые необходимо использовать для постоянного поддержания позитивного мышления. Вокруг нас такое количество негативно мыслящих людей, которые заражают нас «протуханием мозгов», что необходимы значительные меры профилактики для сохранения своего позитивного способа мыслить в рабочем состоянии. Способы поддержания позитивного мышления давно разработаны и активно применяются в различных областях человеческой деятельности, особенно в бизнесе. Значительно стабилизирует результативность выступлений спортсмена мотивация, направленная не только на материальное вознаграждение, но и на самоактуализацию, т. е. желание проявить свои самые лучшие спортивные качества. Проблема самоактуализации достаточно полно разработана в современной психологии. Доказано, что потребность в самоактуализации имеется у каждого человека и является врожденной базовой потребностью [22].

Каждый человек интуитивно стремится проявить свой потенциал максимально. И только различные комплексы, сформировавшиеся в характере человека в течение жизни, мешают активному проявлению способностей. Поэтому мотив, связанный с самоактуализацией спортсмена, более глубок, прочен и дает более устойчивые результаты. Наличие мотивации, связанной с самоактуализацией, самым, положительным образом влияет на состояние уверенности в себе. Веру в себя можно определить, как веру в возможность выполнить то или иное действие, получить тот или иной результат. Суть веры в себя – это ожидание успеха. Сомнение в себе – путь к провалу. То, во что мы верим, всегда сильнее того, чего мы хотим. В развитии веры в себя решающее значение имеет психологическая компетентность спортсмена и тренера.

Томас Карлейль однажды сказал, что самое страшное неверие – это неверие в себя. Самая опасная психологическая яма, в которую может попасть спортсмен, заключается в словах: «Все бесполезно, я этого сделать не могу». Перестаньте думать о себе как о неудачнике, даже на минуту не пускайте подобные мысли в свою голову. Заботьтесь о поддержании у себя адекватной самооценки. Недаром говорят, что успех способствует успеху.

Привыкайте думать о себе как об успешном человеке. Чаще вспоминайте свои успехи и достижения и забывайте о неудачах сразу же, как выявили причину этих неудач. Не имеет никакого значения, сколько раз в прошлом вы допустили ошибку. Важна только успешная попытка, о которой надо постоянно думать. Больше всех мучаются и страдают люди, которые хотят доказать окружающим, что они не такие, какие есть на самом деле. Человек, обладающий реалистическим образом своего «я», более успешен и расслаблен. [10]

Постулат «Побеждает сильнейший» – ложен. Побеждает воля, разум и уверенность в своей правоте. Три этих качества образуют то, что именуется

стойкостью духа. Эту стойкость может в себе воспитать любой человек, вовсе не обладающий телосложением и задатками супермена.

Пример: В секции каратэ занимался молодой человек, который обладал блестящими данными и занимался с большим рвением. Он можно сказать, дневал и ночевал в спортзале. Но у него имелась проблема – страх. Бесстрашных людей не существует. Страх, как инстинкт самосохранения, работает в нашу пользу, позволяя нам видеть опасность и от нее уходить. Однако плохо, когда он начинает довлеть над нашей психикой и сковывать наши движения. Именно такое происходило и с этим блестящим бойцом. Техника боя он владел безукоризненно и на тренировках не пропускал ни одного удара, а в контактном бою трусил и проигрывал практически всем. Страх лишал его уверенности в себе. Внушения, что в бою побеждает не сколько техника, сколько дух, не помогали.

Однажды к ним приехал весьма сильный боец – победитель чемпионата Центральной Азии. Тренер предупредил чемпиона, что один из его учеников по всем статьям его превосходит. Что с ним, мол, даже такому мастеру следует держать ухо востро. Иными словами тренер заронил в душу чемпиона искру сомнения в собственных силах. А всем спортсменам сказал следующее: «Завтра к нам напросился один зазнайка, считающий себя непобедимым бойцом. Он хочет размяться и выбить из вас пыль, но я знаю, что любой из вас с ним справится одной левой. Даже ты!» И показал на новичка, который еще практически не умел двигаться. А потом словно бы вскользь обратился к трусоватому юноше: «Ты у нас самый техничный, припусти выскочку, погоняй его малость по залу».

Встреча произошла. И свершилось нечто подобное чуду. Трус великолепно провел бой и одолел чемпиона.

Урок не прошел даром. В начале девяностых годов в Хиросиме (на Олимпиаде азиатских игр) «трус» завоевал первое место среди мастеров восточных единоборств.

Таким образом, рассчитывать на победу во внешнем, мире можно лишь победив самого себя.

«Тот, кто побеждает себя, – непобедим». Так сказал великий Конфуций. Глубинный смысл этого изречения, при всей его кажущейся простоте, поддается расшифровке не сразу. Помочь постичь эту мудрость во всей полноте могут только упорные тренировки. Но механические тренировки без смысла и цели мало нам помогают, они - путь в ничто. Действенность же упражнений, в сочетании с стремлением к конкретному идеалу, образу (Супермен, Бетмен), возрастает многократно [36].

### 1.3. Понятие и развитие волевых качеств

Не только специалистам, но и любому человеку понятно, что воля, волевые качества являются одними из важнейших качеств личности человека. Вряд ли есть тренер, который бы не стремился воспитать это качество у своих спортсменов. Именно это качество делает человека свободным и сознательным субъектом собственной жизнедеятельности. Именно воля позволяет ставить цели и добиваться своего. Можно сказать, что становление воли является магистральной линией развития личности ребёнка.

Одним из важнейших факторов победы в спорте является психологический фактор. Наряду с техникой, тактикой и физической выносливостью спортсмен должен целенаправленно работать над развитием своего психологического ресурса. В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, обеспечивающее качество принятых спортсменом решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций; эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в спортивной деятельности препятствий; коммуникативные, направленные на осуществление взаимодействия с другими людьми; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам. Наличие у спортсмена набора определенных психических свойств, отвечающих данному виду спорта, обеспечивает ему высокую результативность тренировочной и соревновательной деятельности [28].

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения (деятельности и общения), связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Это – способность человека, которая проявляется в

самодетерминации и саморегуляции им своего поведения и психических явлений [2].

Одно из них подменяет волю мотивами и мотивацией. В соответствии с взглядами представителей этого направления, сказать "против воли" - значит сказать «против желания». Желание бывает разной силы. Соответственно, в этом случае, сила желания становится заменителем "силы воли". Происходит, таким образом, подмена представлений о психическом и физическом волевом напряжении представлениями о силе переживания потребности. Воля выступает здесь скорее как сознательный (мотивационный) способ регуляции поведения и деятельности человека.

Волевой акт – сложный, многоступенчатый процесс, включающий потребность (желание), определяющую мотивацию поведения, осознание потребности, борьбу мотивов, выбор способа реализации, запуск реализации, и контроль реализации.

Единственные цели наших хотений, которые мы осуществляем тотчас же, непосредственно, – это движение нашего тела. Какие бы чувствования мы ни желали испытать, к каким бы обладаниям мы ни стремились, мы можем достигнуть их не иначе, как совершив для нашей цели несколько предварительных движений. Этот факт слишком очевиден и потому не нуждается в примерах: поэтому мы можем принять за исходный пункт нашего исследования воли то положение, что единственные непосредственные внешние проявления – телесные движения. Нам предстоит теперь рассмотреть механизм, с помощью которого совершаются волевые движения.

Основные признаки волевого акта:

- 1) приложение усилий для выполнения волевого акта;
- 2) наличие продуманного плана осуществления поведенческого акта;

3) усиленное внимание к такому поведенческому акту и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его исполнения;

4) нередко усилия воли направлены не столько на победу над обстоятельствами, сколько на преодоление самого себя [5].

Можно выделить следующие характерные особенности воли:

- выносливость и настойчивость воли, которые характеризуются тем, что энергичная деятельность охватывает длительные периоды жизни человека, стремящегося к достижению поставленной цели.

- принципиальную последовательность и постоянство воли, в противоположность непостоянству и непоследовательности. Принципиальная последовательность заключается в том, что все действия человека вытекают из единого руководящего принципа его жизни, которому человек подчиняет все побочное и второстепенное

- критичность воли, противопоставляя ее легкой внушаемости и склонности действовать необдуманно. Эта особенность заключается в глубокой продуманности и самокритической оценке всех своих действий. Склонить такого человека к изменению взятой им линии поведения можно лишь путем обоснованной аргументации.

- решительность, заключающуюся в отсутствии излишних колебаний при борьбе мотивов, в быстром принятии решений и смелом проведении их в жизнь.

Волю характеризуют по умению подчинять свои личные, индивидуальные устремления воле коллектива, воле класса, к которому принадлежит человек.

Развитие воли у человека связано с такими действиями как:

1) преобразование произвольных психических процессов в произвольные;

2) приобретение человеком контроля над своим поведением;



3) выработка волевых качеств личности;

4) а также с тем, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, которые требуют значительных волевых усилий в течение долгого времени.

Еще одно направление в развитии воли проявляется в том, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени. Например, школьник еще в подростковом возрасте может поставить перед собой задачу развить у себя такие способности, к формированию которых у него нет выраженных природных задатков. Одновременно он может поставить перед собой цель заняться в будущем сложным и престижным видом деятельности, для успешного выполнения которого необходимы такого рода способности. Есть немало жизненных примеров того, как люди, ставшие известными учеными, художниками, писателями, добивались поставленных целей, не обладая хорошими задатками, в основном за счет повышенной работоспособности и воли.

Развитие воли у детей тесным образом соотносится с обогащением их мотивационной и нравственной сферы. Включение в регуляцию деятельности более высоких мотивов и ценностей, повышение их статуса в общей иерархии стимулов, управляющих деятельностью, способность выделять и оценивать нравственную сторону совершаемых поступков – все это важные моменты в воспитании воли у детей. Мотивация поступка, в которую включается волевая регуляция, становится сознательной, а сам поступок произвольным. Такое действие всегда совершается на базе произвольно построенной иерархии мотивов, где верхнюю ступень занимает высоконравственное побуждение, дающее моральное удовлетворение человеку в случае успеха деятельности. Хорошим примером такой деятельности может служить сверхнормативная деятельность, связанная с

высшими нравственными ценностями, совершаемая на добровольной основе и направленная на пользу людям.

Совершенствование волевой регуляции поведения у детей связано с их общим интеллектуальным развитием, с появлением мотивационной и личностной рефлексии. Поэтому воспитывать волю у ребенка в отрыве от его общего психологического развития практически невозможно. В противном случае вместо воли и настойчивости как, несомненно, положительных и ценных личностных качеств могут возникнуть и закрепиться их антиподы: упрямство и ригидность.

Особую роль в развитии воли у детей по всем перечисленным направлениям выполняют игры, причем каждый вид игровой деятельности вносит свой, специфический вклад в совершенствование волевого процесса. Конструктивные предметные игры, появляющиеся первыми в возрастном развитии ребенка, способствуют ускоренному формированию произвольной регуляции действий. Сюжетно-ролевые игры ведут к закреплению у ребенка необходимых волевых качеств личности. Коллективные игры с правилами кроме этой задачи решают еще одну: укрепление саморегуляции поступков. Учение, появляющееся в последние годы дошкольного детства и превращающееся в ведущую деятельность в школе, наибольший вклад вносит в развитие произвольной саморегуляции познавательных процессов.

Волевые качества личности принадлежат к числу самых существенных. Во всём великом и героическом, что делал человек, в величайших его достижениях его волевые качества всегда играли значительную роль.

Целеустремленность – Сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Такой человек точно знает чего хочет, куда идет и за что борется.

Инициативность – Качество, позволяющее человеку начать любое дело. Очень часто такие люди становятся лидерами. Инициативность основывается на обилии и яркости новых идей, планов, богатом воображении.

Самостоятельность – Умение не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других людей, действовать на основании своих взглядов и убеждений. Такие люди активно отстаивают свою точку зрения, свое понимание задачи.

Выдержка – Данное качество позволяет затормозить действия, чувства, мысли, не подходящие в данной ситуации, не нужные в данный момент.

Решительность – Умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Внешне данное качество проявляется в отсутствии колебаний при принятии решения. Противоположными качествами являются: импульсивность, торопливость при принятии решений, нерешительность.

#### *Развитие волевых качеств:*

Все волевые качества формируются на протяжении жизни и деятельности человека и особенно важным этапом в развитии волевых качеств является детский возраст.

Основа воспитания воли лежит в систематическом преодолении трудностей в повседневной, обыденной жизни. Одно из необходимых условий, – создание строго определенного и правильного режима, т.е. распорядка жизни ребенка.

Еще одним важным фактором развития волевых качеств является участие в общей жизни своей группы, коллектива. Живя его интересами, дети приучаются управлять собственным поведением и руководствоваться интересами своего маленького общества.

#### *Оценка волевых качеств личности.*

Обычно настолько сильна воля человека, настолько и плодотворна его профессиональная деятельность. Человек волевым усилием мобилизует свои внутренние ресурсы и создает мотивы к действию для достижения своей цели.

Волевые люди обычно очень инициативны, целеустремленны, самостоятельны в своих действиях и решениях, поэтому так важно оценить волевые качества человека, чтобы помочь ему сформировать волю и воспитать в себе волевые качества. Волевая регуляция связана со смысловой сферой личности, т.е. чем осмысленней жизнь человека, тем выше степень развития волевой регуляции, также это относится и к волевым качествам личности. Волевая регуляция нужна при возникновении необходимости следовать социально одобряемым мотивам вопреки собственным побуждениям, но успешность волевой регуляции зависит не от количества смыслов или ценностей, а от их качества. Для достижения своей цели каждому человеку необходимо научиться саморегуляции, для этого нужно постоянно работать над собой, заставляя себя сделать что-то необходимое, полезное [32].

Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость и выносливость и т.д. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности [29].

Одним из существенных условий закалки воли человека являются систематические занятия спортом. Преодоление трудностей при занятиях физической культурой является подлинной тренировкой не только мышц человека, но и его воли. Говоря о воспитании воли, не следует забывать, что успешное выполнение деятельности зависит не только от развития тех или иных волевых качеств, но и от наличия соответствующих навыков как условий реального выполнения намеченного, достижения поставленных целей. Наконец, следует указать, что развитие основных волевых качеств происходит при постоянном общении человека с другими людьми, в

совместной работе с ними. Вне общества, вне коллектива воля человека нормально развиваться не может. У каждого школьника есть все возможности для развития и самовоспитания воли. Чем раньше начинается сознательный процесс воспитания воли, тем больших успехов он может добиться [32].

Понять, насколько волевые качества развиты у ребенка, не слишком сложно. Довольно полную характеристику его волевой активности можно получить, наблюдая за настойчивостью, инициативностью, решительностью, самостоятельностью, выдержкой, организованностью и дисциплинированностью, проявляемых в каком-нибудь виде деятельности. Эти волевые качества наиболее ярко проявляются в действиях и поступках, удобны для наблюдения, характерны для всех видов деятельности (учение, труд, спорт, общественная работа).

Если наблюдать за спортсменом, отмечая приведенные ниже признаки волевых качеств. Чем чаще эти признаки проявляются в жизни ребенка, тем более высоким уровнем развития волевых качеств он обладает.

Признаки волевых качеств школьников:

а) Признаки дисциплинированности:

- сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований тренера, своевременное выполнение трудовых поручений, выполнение всех правил в спорте и т. д.);

- добровольное выполнение правил, установленных коллективом ;

- недопущение проступков (уход без разрешения с занятий, неявка на воскресник и т. п.);

- соблюдение хорошего поведения при изменении обстановки.

б) Признаки самостоятельности:

- выполнение ребенком посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить учебное, трудовое задание и т. п.);

- умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к разминке самостоятельно, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т. д.);

- умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав;

- умение соблюдать выработанные привычки самостоятельного поведения в новых условиях деятельности.

в) Признаки настойчивости:

- стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;

- умение продолжать деятельность при нежелании ею заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности;

- умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смене коллектива, условий труда и т. д.)

г) Признаки выдержки:

- проявление терпения в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие помехи, неудачи и т. п.);

- умение держать себя в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т. д.);

- умение тормозить проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т. д.); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

д) Признаки организованности:

- соблюдение определенного порядка, способствующего успеху в деятельности (рабочее место, предметы труда и развлечений и т. п.);

- планирование своих действий и разумное их чередование; рациональное расходование времени с учетом обстановки;

- умение вносить в свою деятельность определенную организацию при изменении обстановки.

е) Признаки решительности:

- быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или другого действия или поступка;
- выполнение принятого решения без колебаний, уверенно;
- отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоциональных возбуждений;
- проявление решительных действий в непривычной обстановке.

ж) Признаки инициативности:

- проявление ребенком творчества, выдумки, рационализации;
- участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;
- активная поддержка коллектива детей в реализации намеченных планов;
- стремление проявить инициативу в непривычной обстановке.

## **1.4. Основы методики развития волевых качеств у волейболистов**

### **12-14 лет**

При создании нравственного облика юных волейболистов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. В формировании таких нравственных качеств как, трудолюбие, добросовестность, дисциплинированность, сознательность, организованность, большое значение имеет организация тренировочного процесса. Спортивная деятельность предъявляет к игрокам ряд требований: вовремя приходить на тренировки и не пропускать их; соблюдать режим дня; сочетать занятия волейболом с учебой и трудом; постоянно преодолевать трудности; выполнять задания тренера, объем и интенсивность спланированной тренировочной нагрузки; быть терпимыми к товарищам по команде.

Волевая подготовка теснейшим образом связана с физической, технической и тактической подготовкой юных волейболистов. Главным фактором формирования воли является сознательный выбор более сложного и трудного, но эффективного пути к решению задач подготовки и участия в соревнованиях. Подчинение всех своих дел, каждого своего шага цели наилучшей подготовки, умение рационально использовать каждую минуту, планирование и соблюдение режима дня, специальные задания для развития воли по типу «отставленного финиша», демонстрация соперникам готовности переносить тяготы, различные пари с партнерами, все это позволяет тренеру сформировать волевою готовность игрока, создает «ореол легкой победы», позволяет порой выиграть соревнование до соревнования. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств в постоянные черты характера. Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:



- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
- использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями;
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочном занятии или соревновании;
- создание четких представлений технико-тактических действий;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима, учебы, труда, тренировочных занятий, участия в культурно-образовательных мероприятиях;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата;

Важную роль в воспитательной деятельности играет формирование мотивов и целей у волейболистов. Формирование мотиваций достижения наивысшего спортивного результата способствует повышенной потребности игрока в самоутверждении, самовыражении и развитии волевых качеств личности. Процесс постановки цели, определяется как целеполагание, связан с осознанностью личности необходимости совершения того или иного поступка. Каждый поступок, направленный на реализацию поставленной цели, предваряется мысленным решением той или иной задачи, предполагающим предвидение, программирование, планирование действий. Одним из главных качеств волейболистов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий,

строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабоволия. Ответственным воспитательным моментом является оценка техники выполнения упражнений. Очень важен тон сообщения оценки, справедливость, объективность и конкретность оценки, готовность помочь в исправлении ошибки, сопереживание. На тренировке необходимо создавать атмосферу взаимного доверия, уважительного отношения тренера к игроку, искренности в отношениях. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у волейболистов понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у игроков должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, и т.д.). Перед соревнованиями необходимо настраивать волейболистов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Волейбол дает весьма благоприятные возможности для разностороннего развития личности волейболистов, а также глубокого и наиболее полного самопознания. Очень важно, что в ходе тренировочного и соревновательного процесса юный волейболист получает объективную информацию о себе со стороны тренера, коллектива, то есть познает себя среди других. В соревнованиях отражается не только уровень общего и физического развития, но и уровень его сознания и самосознания. Рекомендуется игрокам вести дневниковые записи. Умение наблюдать и выражать свои мысли в письменной форме служит большей целеустремленности, тщательности подготовки к соревнованиям. Ведение дневника, в свою очередь, способствует более углубленному самоотчету и

самоанализу. Полезно, чтобы в дневнике были указаны задачи на день, как они выполняются, интересные мысли, дан анализ своего поведения, намечены вопросы, которые нужно продумать. А, главное, в дневнике необходимо отмечать, что дал этот день в продвижении к цели. Дневник поможет изучению своей личности при условии, если в нем юный волейболист постоянно анализирует, оценивает содержание своей деятельности и характер действий, то есть если в дневнике используются такие методы самовоспитания, как самоанализ, самооценка, самоконтроль и самоотчет. В свою очередь эти методы способствуют самопознанию личности, и дневник в таком случае выполняет функции стабилизации деятельности, направленной на самовоспитание. Огромную роль в воспитании играет приучение ведения дневника с первых занятий. В дневнике записывается план каждой тренировки, количество проделанной работы, анализ ошибок. Это позволяет юным волейболистам четко представить, что уже освоено, что находится в стадии освоения, что предстоит сделать в будущем. Дневник воспитывает самостоятельное мышление. После тренировки/соревнования тренеру и игроку необходимо обсуждать результаты, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить подростка не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Средствами и методами формирования и воспитания воли у юных волейболистов могут быть методы самовоспитания:

самопознание, самоотчет, самоанализ, самоубеждение, самоприказ, самовнушение. А также методы, связанные с эмоциональными действиями

самосознания при самовоспитании: самоодобрение, самопоощрение, самоосуждение, самонаказание.

Волевые качества личности также непосредственно влияют на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. К волевым качествам относятся: настойчивость, самостоятельность, дисциплинированность, организованность, точность, аккуратность, обязательность, трудолюбие, решительность, самообладание.

Факторы формирования воли также делятся на внешние и внутренние. К внешним факторам можно отнести деятельность тренера, при которой необходимо хвалить воспитанника за волевое поведение будь то принятие решения или иного проявления воли, и при этом иметь среднее положение между контролем и помощью. Предоставление юным игрокам упражнений на планирование деятельности, на самообладание в конфликтных ситуациях, двигаясь от простых заданий к более сложным. Внутренними факторами формирования воли будет служить развитие определенного уровня мировоззрения, идеалов, устремлений, нравственности и чувства долга; рефлексивность и эмоциональность в игре и на тренировке. Умение ставить перед собой ясные, конкретные цели, осознавать пути их достижения. Правильно соотносить далекие и близкие мотивы.

## **Глава 2. Организация и методы исследования**

### **2.1. Организация исследования**

Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ по Волейболу г. Екатеринбурга в период с октября 2017 г. по апрель 2018 г.

В исследовании принимали участие школьники 7-8 классов, возраст 12-14 лет, занимающиеся в учебно-тренировочных группах 3-го года обучения (УТ-3).

Контрольная группа (10 юношей) занималась по программе для отделений ДЮСШ по волейболу.

Экспериментальная группа (10 юношей), занималась по программе с добавлением различных упражнений и заданий на развитие и проявление волевых качеств: беседы до тренировки, во время тренировки и после тренировок на различные темы, просматривание видеозаписей, специализированные подвижные игры, различные формы соревнований.

Исследования по теме ВКР проводились в три этапа:

Первый этап включал изучение и анализ литературы по теме исследования. Определялись объект и предмет исследования. Были раскрыты и обобщены основные понятия и вспомогательные средства касающихся развития волевых качеств, мотивации, повышению быстроты двигательной реакции, эмоционального фона и стабилизации аффективно-потребностной сферы.

На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент и тестирование физической подготовленности и волевых качеств. Контрольная группа занималась по основной методике проведения учебно-тренировочных занятий. В тренировочный процесс экспериментальной группы были внесены определенные коррективы. Экспериментальная группа занималась по программе с добавлением

различных упражнениях и заданиях на развитие волевых качеств, беседы до тренировки, о том, что спортсменам следует верить в свои силы, что им необходимо стремиться к успеху, что они во время тренировок просто обязаны пребывать в радостном настроении, а если оно само по себе не приходит, нужно научиться вызывать такое состояние усилием воли, представляя себя героем фильма, книги, мультфильма и тд. Просматривание различных видеосюжетов, специализированные подвижные игры, различных форм соревнований. По программе занятия проходились три раза в неделю.

На третьем этапе исследования проводилось повторное тестирование физической подготовленности и волевых качеств, осуществлялась математическая обработка и анализ полученных данных.

## 2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Математико-статистическая обработка данных.

Анализ научно-методической литературы применялся с целью изучения и обобщения литературных источников по данной проблеме, касающихся развитию воли, отражающих особенности физического развития и психологии юных спортсменов.

Педагогическое наблюдение проводилось непосредственно в условиях учебно-тренировочного процесса. Это позволяло оценить физическое и волевое развитие, двигательную подготовленность, личность спортсмена, определить специфические способности и задатки юных волейболистов. В результате педагогического наблюдения были отобраны юноши для контрольной и экспериментальной группы. Дети не отличались между собой по общей физической, психической подготовленности, занимались спортом в одной спортивной школе, у одного тренера-преподавателя, с одинаковым стажем занятий.

Педагогический эксперимент состоял в том, что мы создали в учебно-тренировочном процессе условия близкие к соревновательным на развитие волевых качеств, беседы до тренировки, во время тренировки и после тренировок на различные темы, просматривание различных видеосюжетов, специализированные подвижные игры, различных форм соревнования.

Педагогическое тестирование включало в себя измерение двигательных способностей как скоростно-силовых, силовых, координационных, выносливости и быстроты.

Тестирование проводилось в утренние часы. Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 25 минут, в которую включались: общеразвивающие, специальные и дыхательные упражнения, перед учащимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования максимально сильно, а также представляя образно, себя одним из сильных героев мультфильмов, фильмов, худ. произведений и тд. Для определения уровня развития двигательных способностей нами использовались следующие тесты:

1) Для определения быстроты – бег на 30 м с высокого старта, с максимальной скоростью (сек). Учащиеся стартовали парами по команде учителя: «На старт! Внимание! Марш!». Результаты фиксировали секундомером, с точностью до 0,0 сек. Из двух попыток регистрировали лучший результат.

2) Для определения выносливости – 6-минутный бег с высокого старта (м). Спортсмены стартовали в 2 забега по 5 человек. Старт был дан по звуковому сигналу свистка. Спортсмены бегали по 200-метровому кругу. Результаты фиксировали секундомером, с точностью до 0,0 сек. и рулеткой до 10 м.

3) Для определения скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места. Волейболистам давались три попытки, лучший результат регистрировался в протокол, с точностью до 1 см.

4) Для определения координационных способностей – челночный бег 3x10 м. Упражнение проводилось в спортзале. Учащиеся выполняли упражнение парами по звуковому сигналу свистка тренера. Результаты фиксировали секундомером, с точностью до 0,0 сек. Из двух попыток регистрировали лучший результат.



5) Для определения уровня силовых способностей – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). Упражнение выполняли по два человека, до отказа. Результат засчитывался при касании грудью деревянного кубика, высотой 5 см. Тестирование проводилось в спортивном зале.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением среднего арифметического значения, ошибки средней арифметической и t-критерия Стьюдента.

Использовались специальные тесты на определение волевых качеств (тесты в виде опросника):

- Методика «Самооценка силы воли»
- Оценка волевого качества целеустремленности
- Оценка волевого качества настойчивости
- Оценка смелости как волевого качества

1. Методика «Самооценка силы воли» приведена с небольшой коррекцией. Инструкция: на вопросы следует отвечать: «да» (что соответствует 2 баллам); «не знаю» или «бывает редко» (1 балл); «нет» (0 баллов). Давайте ответы и одновременно ставьте баллы.

1. Вы в состоянии завершить начатое задание, хотя она не интересна и можно к ней вернуться позже?

2. Если вам запретили есть сладкое, вы способны преодолевать кулинарные соблазны?

3. Даже испытывая страх, вы все равно выполняете порученное дело?

4. Вы принимаете рекомендованное лекарство, несмотря на то, что оно неприятно?

5. На соревнованиях вы способны преодолевать очень сильную усталость и стремитесь поддерживать высокий темп?

6. Вы без колебаний готовы перенести трудности, если это нужно для выполнения поставленной цели?

7. Если необходимо, вы способны ограничивать себя в питье, несмотря на жажду?

8. Интересные развлекательные телепередачи не заставляют вас отключиться от важной срочной работы?

Оценки: 16-10 баллов – оценка силы воли высокая; 9-5 балл – средняя; 0-4 баллов – низкая.

2. *Оценка волевого качества целеустремленности.* Инструкция: вам предлагается ряд утверждений. Если вы полностью согласны, подчеркиваете оценку «5». Если в большей мере согласны, чем не согласны, – подчеркиваете 4 балла; в случае когда нет определенного мнения — 3 балла; когда скорее не согласны, чем согласны, – 2 балла; когда безусловно не согласны – 1 балл.

1. Приступая к любому делу, вы ясно представляете себе план действия (5-4-3-2-1).

2. У вас почти не бывает случаев, когда вы ставите важную цель, но не знаете, как ее достичь (5-4-3-2-1).

3. Если при достижении важной цели возникают препятствия и неудачи, вы обычно не пасуете, а ищете новых решений (5-4-3-2-1).

4. В сложной работе вы стремитесь найти дельных помощников, готовых действовать по вашему плану (5-4-3-2-1).

5. Мечты без реального обоснования считаете пустой тратой времени (5-4-3-2-1).

Оценка осуществляется по среднему арифметическому значению от полученных результатов.

Показатели в диапазонах: 4,5-5,0 относятся к высоким; 3,7-4,4 считаются хорошими; 2,6-3,5 – удовлетворительными; 1,9-2,5 низкими; 1,8 и ниже – очень низкими.

3. *Оценка волевого качества настойчивости.* Инструкция: оцените свое согласие или несогласие с данными ниже утверждениями, отвечая «да» или «нет».

1. Я стремлюсь к намеченной цели, какой бы трудной она ни была.
2. У меня обычно пропадает желание добиваться далекой цели, если что-нибудь тому препятствует.
3. Даже при неудачах я уверен, что все равно добьюсь своего.
4. Я стараюсь не ставить перед собой очень далеких целей, так как считаю, что легче жить сегодняшним днем.
5. Если уж поставил перед собой важную цель, то меня трудно остановить.
6. Поражение заставляет меня действовать с удвоенной силой.
7. Мне часто бывает трудно довести дело до конца, особенно если для этого требуется много времени.
8. Я не умею ждать и терпеть, далекие цели меня не пугают.
9. Лень, а не сомнения в успехе вынуждают меня слишком часто отказываться от достижения цели.

Оценки. По одному баллу начисляется за ответы «да» на вопросы 1, 3, 5, 6, 8, и за ответы «нет» на вопросы 2, 4, 6, 7, 9.

Чем больше сумма набранных очков, тем больше выражена самооценка настойчивости.

Настойчивость как упорное стремление к достижению цели, несмотря на трудность и препятствия, оценивается наблюдением в процессе различных физических упражнений, специальным приемом сопоставления результатов кросса и функциональной пробы

4. *Оценка смелости как волевого качества.* Одним из приемов оценки смелости (и эмоциональной устойчивости) является поочередное выполнение физических упражнений на снарядах разной высоты. Вначале обследуемый проходит вперед и назад (спиной вперед) по скамье, перевернутой узким

основанием вверх и стоящей на земле, выполняя упражнение на координацию движений (одно движение на каждый шаг), а затем повторяет то же самое упражнение на гимнастическом брусике высотой 1,5 м (при надлежащей страховке).

Пример упражнения: исходное положение – руки на поясе;

1 – левая рука к левому плечу;

2 – правая рука к правому плечу;

3 – левая рука вверх;

4 – правая рука вверх;

5 – левая рука к левому плечу;

6 – правая рука к правому плечу;

7 – левая рука на пояс;

8 – правая рука на пояс и т.п.

По обычной схеме судейства гимнастического упражнения обследуемому выставляется оценка сначала при движении по скамье, а затем по гимнастическому бруску. Особое внимание обращают на движение спиной вперед. Если обследуемый сохраняет точность, координированность движений, выполняет упражнение на бруску так же, как и на скамье, действует смело, уверенно, ему выставляют 5 баллов. При появлении некоторой неуверенности, 1-2 ошибках в выполнении упражнения – 4 балла. При появлении робости, 2-4 ошибках – 3 балла. Если робость приводит к искажению формы упражнения (5 ошибок и более) – 2 балла. Полное невыполнение упражнений, падение, отказ от движения спиной вперед – 1 балл [20,13].

### Глава 3. Результаты исследования их обсуждение

Полученные данные экспериментальной группы в результате проведенного исследования, позволили установить более выраженный по сравнению с контрольной группой прирост показателей по уровню проявления волевых качеств: силы воли, целеустремленности, настойчивости, смелости у школьников 7-8 классов, занимающихся волейболом (табл. 1 и 2, рис. 1 и 2).

Таблица 1  
Показатели волевых качеств в группах сравнения ( $M \pm m$ )

Волевые качества	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Ноябрь, 2017	Апрель, 2018	Ноябрь, 2017	Апрель, 2018
Сила воли, баллы	6,2±0,73	8,0±0,66*	4,4±0,28	5,3±0,44
Целеустремленность, баллы	1,9±0,13	2,5±0,24*	2,2±0,24	2,4±0,28
Настойчивость, баллы	6,6±0,41	8,3±0,48*	4,4±0,54	4,6±0,52
Смелость, баллы	3,2±0,17	4,1±0,18*	2,2±0,28	2,7±0,26

Примечание: \* – достоверность различий между тестированиями (ноябрь 2017 г. и апрель 2018 г.) в контрольной и экспериментальной группах. \* –  $p < 0,05$ .

При анализе уровня развития волевых качеств у детей экспериментальной группы, показатели силы воли, целеустремленности, настойчивости и смелости достоверно ( $p < 0,05$ ) увеличились, по сравнению с контрольной группой, где отмечается не значительное повышение этих показателей.

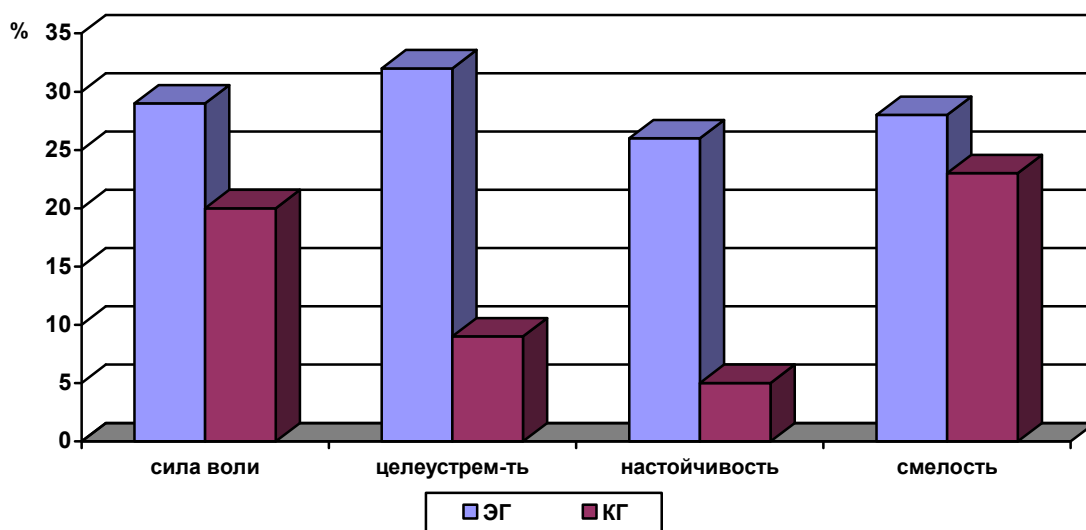


Рис. 1. Изменение в процентном соотношении показателей проявления волевых качеств волейболистов 12-14 лет в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах (n=10).

Из эксперимента видно (рис. 1), что прирост показателя «Сила воли» в экспериментальной группе после применения комплекса упражнений на развитие волевых качеств составил 29%, в контрольной – 20%, в показателе «Целеустремленность» в экспериментальной группе – 32%, в контрольной – 9%, в показателе «Настойчивость» в экспериментальной группе – 26%, в контрольной – 5%, в показателе «Смелость» в экспериментальной группе – 28%, в контрольной – 23%.

Оценивая экспериментальные данные физической подготовленности экспериментальной группы (табл. 2) при сравнении начального и повторного тестирований с контрольной группой, было выявлено повышение результатов по всем показателям.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности в группах сравнения ( $M \pm m$ )

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	ноябрь 2017 г.	апрель 2018 г.	ноябрь 2017 г.	апрель 2018 г.
Бег на 30 м, с	6,5±0,1	6,2±0,1	6,5±0,1	6,3±0,1
6-минутный бег, м	1366±36,5	1403±33,5	1342±75,2	1367±69,5
Прыжок в длину с места, см	207,2±4,2	219,6±3,7	204,2±4,7	209,8±4,8
Челночный бег 3x10 м, с	9,6±0,1	9,2±0,1	9,5±0,2	9,3±0,1
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	20±2	25±2	19±2	22±3

Из эксперимента видно (рис. 2), что прирост показателя в тесте «Бег на 30 м» в экспериментальной группе после применения комплекса упражнений на развитие волевых качеств составил 6%, в контрольной – 4%, показателя в тесте «6-минутный бег» в экспериментальной группе – 3%, в контрольной – 2%, показателя в тесте «Прыжок в длину с места» в экспериментальной группе – 6%, в контрольной – 3%, показателя в тесте «Челночный бег 3x10 м» в экспериментальной группе – 6%, в контрольной – 3%, показателя в тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» в экспериментальной группе – 20%, в контрольной – 13%.

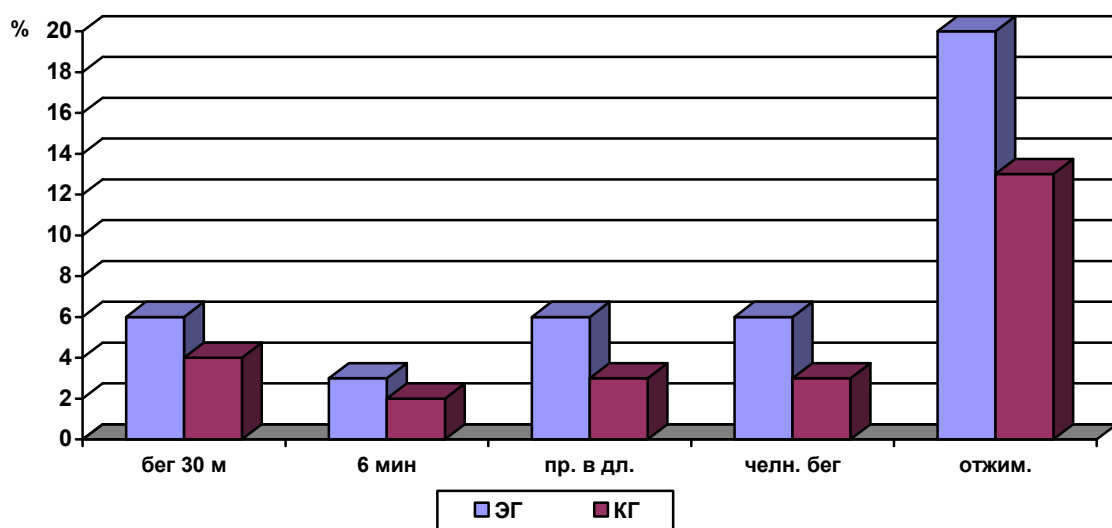


Рис. 2. Изменение в процентном соотношении показателей физической подготовленности волейболистов 12-14 лет в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах (n=10) .

Таким образом, сравнивая уровни проявления волевых качеств и физическую подготовленность детей экспериментальной и контрольной группы, было выявлено преобладание по всем показателям у детей экспериментальной группы, что связано с использованием программы, по которой занимались дети и созданием условий, направленных на мотивацию занятием волейболом.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От спортсменов в современном волейболе требуется быстрота реакции, выносливость, смелость, решительность, высокий уровень техники, гибкая тактика, воля к победе. Все эти качества закладываются в детском и юношеском возрасте. От того, насколько успешно сегодня готовят смену из числа юношей и девушек прославленным спортсменам, зависит успех в будущем. Очень часто на представление юного волейболиста о себе влияет то, что он получает от тренера. Если от вас исходит (пусть непреднамеренно) ощущение или понимание того, что он неудачник, что он плохой игрок, или что нет смысла в него вкладываться, он сам может начать думать о себе так же. Превращать юного спортсмена в неудачника — преступление. Очень важно для юного волейболиста концентрироваться на настоящем, на том, что происходит в данный момент, а не на том, что уже случилось. Некоторые тренеры мешают игрокам сконцентрироваться на настоящем моменте, когда во время матча кричат им об их ошибках. Единственное, чего таким путем можно достичь — это не дать юному волейболисту сосредоточиться и тем самым повысить вероятность ошибок. Если игрок делает ошибку, и нужно его исправить во время выполнения задания — делайте это так, чтобы это помогло ему продолжать работать. Воспитание личности через спорт сложный и многогранный процесс, который может быть оптимально решен только совместными усилиями команды, тренера и волейболиста на базе общности цели, постоянного контакта и товарищеской помощи.

Анализ научно-методической литературы и результатов экспериментального исследования позволили сделать следующие выводы.

1. Важнейшей составляющей в подготовки волейболистов 12-14 лет является формирование системы мотивов. Повышение психической устойчивости способствует поддержанию или развитию мотивов состязательности, инициативности и внутреннего мотива, т.е. проявление

волевых качеств, так как мотивация является высшей степенью волевых усилий проявляемых в жизни и спорте.

2. Применение упражнений и заданий, способствующих развитию и проявлению волевых качеств в учебно-тренировочном процессе направлена на повышение скорости двигательной реакции способствующей повышению внутренней мотивации, эмоционального фона, т.к. предполагает тренинг целостного реагирования организма на опасность; существенно повышает мотив волевых усилий, позволяет удерживать на высоком уровне оценку своего потенциала в процессе приобретения реального спортивного опыта и позволяет юным спортсменам сохранять уровень мобилизации усилий, несмотря на объективные препятствия и трудности; позволяет сохранять на высоком уровне инициативность устойчивого интереса необходимого для проявления самостоятельности, что важно для данного возраста.

3. Применение упражнений на развитие скорости двигательной реакции у детей экспериментальной группы позволяет изменить систему мотивов и стабилизировать аффективно-потребностную сферу, что в свою очередь способствует увеличению уровня проявления волевых качеств, при сравнении с контрольной группой, где занятия проходили по основной методике проведения учебно-тренировочных занятий.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айриянц, А. Г Волейбол [Текст] / - М. : и спорт, - 200 с.
2. Ашмарин, Б. А и методика исследований в воспитании: пособие для аспирантов и институтов физкультуры / Б.А. Ашмарин. - М. : и спорт, - 320 с.
3. Ашмарин, Б. А и методы воспитания: учебное для студентов физического воспитания институтов [Текст] / М. : 1989. - 400 с.
4. Бальсевич, В. К принципы исследований по отбора и ориентации [Текст] / - М. : и практика физкультура, 1994. –34 с.
5. Белоусов А. И. Преодоление чувства страха – основа волевой подготовки. // Спорт в школе. 2003. №12. С. 20-25.
6. Беляева, А. В учебник для учебных заведений / А.В. Беляева., - М. : 2002. - 260 с.
7. Барбара, Л. В Волейбол к успеху / Л.В. Барбара., - М. : 2004. - 113 с.
8. Венгер Л. А., Мухина В.С. Развитие воли ребенка. // Дошкольное воспитание. 2005. №5. С. 57–63.
9. Вайнбаум, Я. С физического воспитания и учебное пособие для высших педагогических заведений [Текст] / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М. : 2005. - 384 с.
10. Гореловский, А. Л для учебно-тренировочных [Текст] / - М. : Рабочая , 2009. - 384с.
11. Граевская, Н. Д скорости и двигательной реакции / Н.Д. Граевская. - М. : 1978. - 194 с.
12. Губа, В. П проблемы ранней ориентации [Текст] / М.Вальф., В.Никинушкин. - М. : 1998. - 68 с.
13. Железняк, Ю. Д волейболист: учебное для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М. : и спорт, - 213 с.

14. Железняк, Ю. Д К в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М. : и спорт, - 224 с.
15. Железняк, Ю. Д учебник для физической культуры / Ю.Д. Железняк., – М. : и спорт, - 239 с.
16. Железняк, Ю. Д научно-методической деятельности в культуре и [Текст] / П.К.Петров. - М. : 2001. - 264 с.
17. Железняк, Ю. Д игры: техника, методика обучения / Ю.Д. Ю.М. Портнов., В.П. Савин. - М. : 2001. - 520 с.
18. Железняк, Ю. Д игры: совершенствование мастерства [Текст] / Ю.М. Портнов. - М. : 2004. - 400 с.
19. Железняк, Ю. Д физкультурно-спортивное совершенствование: пособие для высших учебных [Текст] / В.А. Кашкаров., И.П. Кравцевич. - М. : 2005. - 384 с.
20. Железняк, Ю. Д Примерная программа для дополнительного образования детско-юношеских спортивных специализированных детско-юношеских школ олимпийского [Текст] / А.В. Чехов. - М. : спорт, 2006. - 112 с.
21. Железняк, Ю. Д 120 по волейболу: пособие для с начинающими / Д.Ю. Жлезняк.– М. : и спорт, - 208 с.
22. Железняк, Ю. Д [Текст] / В.А.Кунянский. - М. : и спорт, - 320 с.
23. Железняк, Ю. Д игры: учебник для вузов [Текст] / Ю.М. Портнов., В.П.Савин. - М. : 2001. - 420 с.
24. Зациорский, В. М качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М. : и спорт, - 273 с.
25. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. М. : Мастера психологии, 2003. 512 с.
26. Клещёв, Ю. Н учебное пособие / Ю.Н. Клещёв. - М. : 2002. - 247 с.

27. Коробов, А. В программа для и специализированных [Текст] / - М. - 19 с.
28. Костюков, В. В волейбол [Текст] / Ю.Б.Чесноков., А.В.Тимохин. – М. : и спорт, - 263 с.
29. Лейтес, Н.С и типологические развития способностей / Н.С.Лейтес. – М. : психология, 1970. -
30. Мотырло В. К. Развитие волевого поведения у дошкольников. М. : Физкультура и спорт, 1971. 350 с.
31. Никольская, И.М защита у [Текст] / Р.М.Грановская. - М. : 2006, -300с.
32. Никитушкин, В. Г итоги исследования индивидуализации подготовки спортсменов [Текст] / П.В.Квашук. – М. : и практика культуры. 1998. – 22 с.
33. Озолин Н. Г. Воспитание волевых качеств. М. : Просвещение, 1988. 245 с.
34. Перельман, М. Р физическая подготовка [Текст] / - М. : и спорт, 2012 - 203 с.
35. Платонов, В. К аспекты отбора в спорте // контроль и в спортивной [Текст] / В.А.Запорожанов. - М. : Сб. тр. Киев : 1990. - 27 с.
36. Попов, А. Л психология [Текст] / А. Л. – М. : 2000. –132 с.
37. Сальникова, Г. П развитие школьников / Г. П. – М. : 1998. – 221 с.
38. Тамуриди, Р. И Теоретические проблемы программирования [Текст] / - М. : МГУ, 1992. - 198 с.
39. Ушаков, Г.К нервно-психические расстройства / Г.К.Ушаков. – М. : 2012. -
40. Фарфель, В. С движениями в [Текст] / – М. : и спорт, - 236 с.
41. Филин, В. П методы исследований в учебное пособие / В.П.Филин. – М. : 2013. - 132 с.

42. Фомин, Е. В Процесс спортивной подготовки игроков [Текст] / Е. В. Фомин., Л. В. Булыкина., Л. В.Белова., – М : Методический сборник №17, 2014, - 134с.

43. Фурманов, И. А агрессивность. Психодиагностика и [Текст] / – М. : 1996. -

44. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1987. 112 с. Эльконин, Д. Б игры [Текст] / – М. : 1978, -

45. Якобсон, П. Я жизнь школьника / П.Я. Якобсон. – М.: психология, 1996. – 304 с.

## Приложение 1

Результаты экспериментальной и контрольной групп на начальном (1) и конечном (2) этапе исследования в беге на 30 м (сек)

Экспериментальная группа	(1)	(2)	Контрольная группа	(1)	(2)
1.Арменшин К.	6.6	6.2	1.Баланцов В.	6.7	6.4
2.Бобин В.	6.7	6.4	2.Васин Р.	6.6	6.3
3.Высоцкий Д.	6.5	6.3	3.Зеленчук З.	6.5	6.4
4.Граблин С.	6.7	6.2	4.Кузнецов Д.	6.3	6.2
5.Дерманский Р.	6.5	6.2	5.Литвинов К.	6.4	6.3
6.Костромин М.	6.4	6.1	6.Машкин С.	6.5	6.2
7.Лазарев И.	6.4	6.2	7.Носов С.	6.6	6.4
8.Савичев Н.	6.3	6.1	8.Павлов А.	6.5	6.3
9.Толстиков А.	6.6	6.3	9.Рябцев Р.	6.4	6.2
10.Рахматов С.	6.4	6.2	10.Филимонов С.	6.5	6.2

## Приложение 2

Результаты экспериментальной и контрольной групп на начальном (1) и конечном (2) этапе исследования в 6-минутном беге (м)

Экспериментальная группа	(1)	(2)	контрольная группа	(1)	(2)
1.Арменшин К.	1379	1417	1.Баланцов В.	1368	1397
2.Бобин В.	1388	1415	2.Васин Р.	1347	1371
3.Высоцкий Д.	1358	1398	3.Зеленчук З.	1347	1369
4.Граблин С.	1358	1402	4.Кузнецов Д.	1339	1365
5.Дерманский Р.	1369	1406	5.Литвинов К.	1322	1354
6.Костромин М.	1359	1378	6.Машкин С.	1334	1351
7.Лазарев И.	1346	1389	7.Носов С.	1340	1366
8.Савичев Н.	1371	1412	8.Павлов А.	1348	1372
9.Толстиков А.	1376	1414	9.Рябцев Р.	1329	1357
10.Рахматов С.	1360	1396	10.Филимонов С.	1345	1372



### Приложение 3

Результаты экспериментальной и контрольной групп на начальном (1) и конечном (2) этапе исследования в прыжках в длину с места (см)

Экспериментальная группа	(1)	(2)	контрольная группа	(1)	(2)
1.Арменшин К.	205	217	1.Баланцов В.	204	212
2.Бобин В.	224	228	2.Васин Р.	202	207
3.Высоцкий Д.	232	235	3.Зеленчук З.	227	230
4.Граблин С.	223	225	4.Кузнецов Д.	215	225
5.Дерманский Р.	200	215	5.Литвинов К.	213	215
6.Костромин М.	207	217	6.Машкин С.	205	205
7.Лазарев И.	201	223	7.Носов С.	216	213
8.Савичев Н.	219	223	8.Павлов А.	197	200
9.Толстиков А.	201	220	9.Рябцев Р.	202	202
10.Рахматов С.	203	210	10.Филимонов С.	208	210

## Приложение 4

Результаты экспериментальной и контрольной групп на начальном (1) и конечном (2) этапе исследования в челночном беге 3x10м (сек)

Экспериментальная группа	(1)	(2)	контрольная группа	(1)	(2)
1.Арменшин К.	8.0	7.9	1.Баланцов В.	7.6	7.6
2.Бобин В.	7.6	7.4	2.Васин Р.	8.6	8.5
3.Высоцкий Д.	8.2	8.0	3.Зеленчук З.	7.7	7.9
4.Граблин С.	7.5	7.5	4.Кузнецов Д.	7.4	7.4
5.Дерманский Р.	7.2	7.1	5.Литвинов К.	8.5	8.6
6.Костромин М.	7.7	7.7	6.Машкин С.	8.8	8.9
7.Лазарев И.	7.4	7.3	7.Носов С.	7.7	7.6
8.Савичев Н.	7.9	7.3	8.Павлов А.	8.6	8.7
9.Толстиков А.	7.5	7.4	9.Рябцев Р.	7.8	7.7
10.Рахматов С.	7.6	7.4	10.Филимонов С.	7.5	7.4

## Приложение 5

Результаты экспериментальной и контрольной групп на начальном (1) и конечном (2) этапе исследования в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (кол-во раз)

Экспериментальная группа	(1)	(2)	контрольная группа	(1)	(2)
1.Арменшин К.	12	14	1.Баланцов В.	15	16
2.Бобин В.	8	10	2.Васин Р.	11	13
3.Высоцкий Д.	26	35	3.Зеленчук З.	14	14
4.Граблин С.	10	12	4.Кузнецов Д.	17	17
5.Дерманский Р.	20	35	5.Литвинов К.	13	15
6.Костромин М.	14	16	6.Машкин С.	12	14
7.Лазарев И.	7	9	7.Носов С.	21	30
8.Савичев Н.	10	12	8.Павлов А.	9	12
9.Толстикова А.	9	11	9.Рябцев Р.	22	30
10.Рахматов С.	5	7	10.Филимонов С.	12	13

## Приложение 6

### *Специализированные упражнения и задания для волейболистов экспериментальной группы*

Упражнения и задания на проявление волевых качеств давались в начальной и основной части. Беседы проводились до, во время и после тренировки на темы: «воля и волевые качества волейболиста»; «развитие волевых качеств»; «характер»; «знаменитые волейболисты»; «волевая готовность в спорте»; «самоконтроль»; «психолого-педагогические характеристики в волейболе.».

В процессе тренировок просматривали видеосюжеты соревнований, с участием знаменитых спортсменов, выигрывающих соревнования различного уровня в трудных для себя условиях (травма, судейства и т.д.). В основной части тренировки проводились игры, имеющие специальную направленность, которые способствуют не только обучению техничеки тактическим действиям, но и развитию волевых качеств, таких как – сила воли, решительность, самостоятельность, мужество. Все спортсмены делятся на две команды по пять человек, выбирают капитана команды (он также становится на время «соревнований» тренером, должен грамотно организовать разминку перед игрой, и в процессе игры быть в роли основного мотиватора, стимулирующего игроков своей команды на проявление волевых качеств.

Перед началом игры, проводится беседа, где всем спортсменам нужно искусственным образом (проявляя неуклонную волю) представить, вообразить себя теми сильными, смелыми, волевыми и решительными героями, на которых они хотят быть похожи (Знаменитые спортсмены, герои книг, фильмов и т.д.), и поверить, что так оно и есть. Такие «соревнования» способствуют:

1. Развитию волевых качеств – желание выиграть увеличивается в несколько раз, обстановка очень близка к соревнованиям.

2. Для капитана (обычно на место капитана выбирается явный лидер в группе, если он не лидер, значит у него есть возможность получить новый опыт) проявления своих лидерских качеств: умению поддержать своих спортсменов, организовать грамотно разминку, взять ответственность за процесс (заручиться поддержкой команды, взять ответственность за результат).

3. Для спортсменов – это умение работать в команде «Один за всех и все за одного», самостоятельность – выполнение разминки.

Упражнение на развитие приемов самостимуляции волевого усилия в спорте:

Цель: обучить сознательной саморегуляции и сознательному управлению волевым усилием при занятиях спортом. Требуется проявление воли к победе над соперником. Необходимо также организовать публичную стимуляцию соревнующихся (крики болельщиков, либеральное судейство и т. п.). Инструкция: «Вы участвуете в лично-командном соревновании с заданием выиграть, каждый спортсмен должен понимать, что от него лично зависит успех всей команды, этим внести вклад в командную победу. Одновременно с работой необходимо вести наблюдение за приемами самостимуляции волевых усилий и их интенсивностью и оценивать по шестибалльной шкале (5 – очень сильно, 4 – сильно, 3 – средне, 2 – слабо, 1 – очень слабо, 0 – не использовал вовсе). Замеры производятся тройкратно – в начале, середине и в завершение работы. Данные самооценки заносятся в спортивный дневник самим спортсменом сразу по окончании выполнения задания. Завершение работы. Спортсмены после окончания игры заносят в дневник в баллах оценку использования различных приемов самостимуляции волевых усилий в разных фазах соревновательной борьбы с развивающимся состоянием утомления. Обсуждение упражнения. Важно не останавливаться

на фазе заполнения дневника, а проведя предложенное упражнение со своими спортсменами достаточное количество раз, чтобы можно было получить определенную статистику на каждого спортсмена, в дальнейшем использовать данные, полученные в упражнении, для индивидуальной коррекции приемов самостимуляции каждого спортсмена. Необходимо полученные результаты обсудить со спортсменом в индивидуальной беседе, проанализировав сильные и слабые стороны индивидуальной стратегии спортсмена по организации самостимуляции. На основе полученных данных становится возможным составить индивидуальную программу развития волевого навыка у спортсмена в сложных условиях соревнования.

## Приложение 7

### Методические рекомендации по формированию психологической и волевой готовности к соревновательной деятельности

При формировании психологической готовности к соревновательной деятельности необходимо выполнение следующих правил:

*Правило номер один* — не соглашайтесь со своими негативными мыслями и пессимистическим внутренним монологом, а вместо этого измените их на позитивные мысли и внутренний монолог. Следите за тем, чтобы последнее слово или мысль всегда оставались положительными.

*Правило номер два* — концентрируйтесь только на настоящем моменте, не на прошлом и не на будущем (например, прежних неудачных играх на этой площадке или на плохих прогнозах типа «Что будет, если я проиграю?» и проч.)

*Примеры отрицательных и положительных высказываний при самоподготовке к соревнованиям. Отрицательные мысли/высказывания:*

Мне/нам на этой площадке вечно не везет.

В прошлом году мы здесь проиграли.

Слишком большое напряжение.

У меня ничего не получится.

На этой площадке мне/нам хорошо не выступить.

*Положительные мысли/высказывания:*

Я верю в свои возможности в каждой игре.

Я могу переиграть игроков соперника.

Я верю в свои силы на любой площадке.

Я верю в мои силы в любой ситуации.