

Маяксина Александра Евгеньевна

студентка

Научный руководитель

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

РАЗВИТИЕ ПРАВСТВЕННЫХ И ВОЛЕВЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье рассматривается тема формирования и развития нравственных и волевых свойств подростка на уроках физической культуры. Сделан вывод, что регулярные занятия физической культурой не только совершенствуют физическую подготовку подростка, но и воспитывают эмоционально-волевою сферу, способствуя формированию гражданской ответственности и человечности.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, нравственность, мораль, воля, психическое здоровье, спорт, формирование личности.

Актуальность выбранной мной проблемы воспитания и развития волевых качеств личности стоит сегодня на первом месте вместе с учебным процессом. На данный момент одной из приоритетных задач образования является создание благоприятных психологических условий, способствующих комплексному и всестороннему физическому и психическому развитию личности, организация учебной среды и учебного процесса, ориентированных на личность учащегося, раскрытие его потенциала и индивидуальных возможностей. В XXI веке особую значимость для общества приобрела проблема социального становления подростка, ведь черты гражданского облика формируются именно в период отрочества на основе опыта, получаемого индивидом в социальной среде, и в значительной мере определяют дальнейшую жизнь человека. У подрастающего поко-

ления понимание нравственных ориентиров и моральных ценностей сильно искажено и размыто, современного подростка вполне оправданно можно обвинить в аморальности, бездуховности, конформизме и беспринципности. Именно по этой причине перед общеобразовательной школой актуальной задачей является подготовка ответственного гражданина, способного критично анализировать события, протекающие в обществе и выстраивать политику своего поведения и деятельности в соответствии со своими интересами и интересами общества в целом. Решение данной задачи тесно связано с формированием целостных и нерушимых моральных качеств личности индивида, в которых ведущую роль занимают нравственное воспитание и воля человека. Важно отметить, что физическая культура и спорт являются составными частями общей культуры. В совокупности они являются областью социальной деятельности, включающей в себя духовные ценности и нравственные качества, необходимые стране в лице всего общества. В целях физического развития и укрепления здоровья требуется создание условий для реализации конституционного права граждан на систематические занятия физической культурой. Активные занятия разнообразными видами спорта так или иначе прививают подростку настойчивость, упорство, выносливость и волю, а это, в свою очередь, благоприятно отражается не только на физическом, но и на психическом развитии личности. Таким образом, актуальность выбранной темы обусловлена в первую очередь недостаточной осведомленностью в вопросах формирования нравственных и волевых свойств подростка на уроках физической культуры и необходимостью раскрытия и развития волевых качеств у учащегося для дальнейшей успешной учебной и профессиональной деятельности.

Ранее упоминалось, что занятия спортом неразрывно связаны с общей культурой, поскольку качества присущие физически развитой личности, формируются и развиваются на базе тех же психофизических задатков и процессов, что и нравственная культура человека. Исходя из этого, становится очевидно, что человек активно занимающийся физическими нагрузками совершенствует не только свой физический потенциал, но и формирует систему моральных качеств, таких

как трудолюбие, упорство, решимость, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, терпение, смелость и самокритичность. Спорт способствует развитию инициативы, самостоятельности, индивидуальности и формирует подростка, как целостную и гармоничную личность, наделённую высоким уровнем общей культуры.

Подростковый возраст – самый трудный и сложный, но при этом наиболее важный период, подразумевающий под собой становление личности. Переход от детского возраста к отрочеству характеризуется глубокими изменениями условий, оказывающих влияние на личностное развитие человека. Центр физической и духовной деятельности индивида смещается из дома во внешний мир, а изменения, происходящие с человеком, затрагивают не только физиологический аспект, но и интеллектуально-познавательный. В данном возрасте формируются и стабилизируются черты характера, а главными мотивационными линиями становится активное стремление к самопознанию и самоутверждению.

В процессе познания мира ребенок сталкивается с различными жизненными трудностями, преодолевая при этом как внешние, так и внутренние препятствия, тем самым формируя в себе ряд определённых волевых качеств, которые в дальнейшей жизни станут определяющими. Под волевыми качествами понимаются сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути. Соответственно, мы можем говорить о становлении полноценной и всесторонне развитой личности, лишь тогда, когда человек в полной мере владеет своим поведением.

Процесс нравственно-волевого воспитания личности подразумевает под собой формирование высоких моральных убеждений, интересов и общечеловеческих идеалов. В период отрочества сила воли занимает одно из самых важных мест. Как правило, в это время идеалом для подростка становятся люди, наделённые ярко выраженными волевыми качествами, именно такой категории людей он и стремится подражать. Но здесь в силу вступает интересное противоре-

чие: как правило подростки менее организованны, остро испытывают страх и избегают трудности, легко поддаются чужому, нередко пагубному влиянию. Данная ситуация объясняется тем, что в период отрочества человек находится в более сложной и стремительно меняющейся социальной среде, требующей высокого уровня осознанности и самоконтроля, к чему подросток часто не готов в силу своей неопытности. Давление на подростка оказывается и со стороны семьи, ведь родители ждут от ребёнка более зрелых и ответственных поступков и поведения, которые подразумевают под собой проявление волевых свойств. Часто требования и желания, накладываемые на подростка со стороны родителей и сверстников полярны, что, в свою очередь, ставит перед ним непростой выбор, но это как раз и является основной составляющей волевого поведения. В период отрочества у человека появляется огромное количество разнообразных интересов и увлечений, выходящих за рамки семьи и учебного заведения, появляется тяга к противоположному полу и развлечениям. Конечно, всё это довольно сильно отвлекает подростка и способствует созданию дополнительных трудностей в отношении саморегулирования и самоконтроля.

В таком случае речь идёт о прохождении подростком стадии классического волевого акта. Одной из особенностей подросткового периода является стремление находить доводы в пользу эмоционально более привлекательного поведения или деятельности. Смоделируем ситуацию, в которой перед подростком стоит выбор сесть за подготовку к предстоящему экзамену или пойти на день рождения к однокласснику. В подростковом возрасте незаметно для себя самого человек начинает искать аргументы в пользу приятного времяпровождения на празднике. Отсюда вытекает вывод, что эмоции и чувства у подростка чаще гораздо сильнее, чем у взрослого зрелого человека и преобладают над принятием верного решения.

Отрочество – это период жажды к познанию себя и окружающего мира, возраст бурной активности, неудержимой энергии и вместе с тем импульсивности. Именно в этот период подросток постоянно оценивает себя самого и формирует

целостный образ собственно «Я». Часто под впечатлением от увиденного у подростка возникает мотивация или намерение поступить так или иначе (например, выработать в себе какую-либо нравственную привычку), но проходит время, эмоции ослабевают, а намерение так и остаётся нереализованным. Поэтому, со стороны родителей и преподавателей крайне важно не упрекать ребёнка в слабой силе воли, а наоборот поддерживать намерения.

Физическая культура и физическое воспитание являются наиболее эффективными методами формирования нравственно-волевых свойств личности. Статистика показывает, что у большей части учащихся общеобразовательных школ слабо развиты такие личностные качества, как ответственность, инициативность, упорство, отзывчивость, самостоятельность. Огромный потенциал спорта даёт базу не только в формировании полноценной здоровой личности, но и в развитии нравственных и волевых качеств человека. Физические упражнения положительно влияют на все системы и органы человека, способствуя укреплению мышц, опорно-двигательной и нервной систем. Также занятия физической культурой напрямую воздействуют на эмоционально-волевою сферу.

Волевые свойства формируются и раскрываются в процессе деятельности, а развиваются в процессе преодоления разнообразных препятствия. Соответственно для развития силы воли необходимо создание условий, подразумевающих «преодоление полосы препятствий».

Существует определённая система, включающая в себя три этапа, в соответствии с которыми происходит постепенное и качественное развитие волевых свойств. Первый этап включает в себя развитие динамических физических свойств таких, как скорость реакции и быстрота. Второй этап заключается в формировании свойств личности, связанных со способностью выдерживать длительные нагрузки, соответственно на данном этапе у человека развивается выносливость, настойчивость и терпение. На третьем последнем этапе акцент смещён на более тонкие волевые способности: аккуратность, концентрация внимания и усердие.

Особое внимание следует уделить влиянию коллективной деятельности в процессе формирования морально-волевых качеств личности. Работа в команде и совместная деятельность, направленная на достижение общей цели, воспитывает в личности чувство долга и ответственное отношение к результатам коллективного труда. Интересной особенностью данного взаимодействия является его ориентированность на такие моральные установки, как целеустремлённость, высокая заинтересованность в командном успехе, чувство долга перед коллективом. Также необходимо отметить, что в большей степени именно коллективный соревновательный мотив стимулирует проявление волевых качеств личности. Таким образом, в процессе формирования и развития нравственно-волевых качеств, препятствиям, преодолеваем человеком необходимо придать яркий эмоциональный оттенок, а сделать это возможно с помощью такой направленности, которая даст индивиду возможность совершить «нравственный подвиг».

Также для формирования и развития нравственно-волевых качеств личности можно предложить «Модель воспитания волевых качеств подростков, занимающихся в школьных спортивных клубах» И.Т. Чедовой (2012 г.). Данная модель включает в себя три взаимосвязанных этапа:

1. Ценностно-ориентационный этап.

Данный этап необходим для формирования у индивида целостного понимания эталонного волевого поведения.

2. Этап развития волевых качеств и волевого поведения.

Согласно, рассматриваемой модели, второй этап подразумевает под собой целенаправленное создание воспитательных ситуаций, позволяющих подростку приобрести определённые волевые свойства.

3. Этап совершенствования волевых качеств.

Последний этап предполагает закрепление личностью, полученного ранее опыта волевого поведения.

На каждом вышеописанном этапе подросток учится управлять своими эмоциями и действиями, формируя и развивая в процессе деятельности базовые

нравственные ценности, волевые качества и социальные установки. Также необходимо обратить внимание на то, что для реализации данной методики требуется соблюдения важное условие – подросток должен иметь полное и ёмкое представление о том, для чего он выполняет ту или иную задачу и что станет конечным результатом его деятельности. Объясняется это тем, что действия, выполняемые подростком, перестают быть для него интересными, если процесс деятельности лишён понимания и личного смысла.

Так, например, если подросток поставил перед собой дальнюю цель необходимо помочь ему конструктивно выстроить ближайшие перспективы и этапы в достижении конечной цели.

Таким образом, физическая деятельность, как составная часть общей культуры является наиважнейшей ценностью для всего общества в целом. Активные занятия подростков физической культурой оказывают значительное влияние на формирование личности, предоставляя ребёнку более полно раскрыть свой потенциал, выявить скрытые способности и обрести уверенность в себе.

Систематические и комплексные занятия спортом обеспечивают решение задач, связанных с:

- сохранением и укреплением физического и психического здоровья личности;
- формированием у подростков важных нравственных установок, волевых качеств и системы моральных ценностей;
- развитием целостного представления о ценности высокого уровня здоровья и ведения здорового образа жизни.

Регулярные занятия физической культурой совершенствуют не только физическую подготовку подростка, но и воспитывают эмоционально-волевую сферу, способствуя формированию гражданской ответственности, толерантности, великодушия и человечности.

Список литературы

1. Зимин П.П. Воля и её воспитание у подростков / П.П. Зимин. – Ташкент, 1985.

2. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб., 2000.
3. Калинин В.К. Волевая регуляция деятельности / В.К. Калинин. – Тбилиси, 1999.