

1379

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

НГУЕН МАУ ЛОАН

/ СРВ /

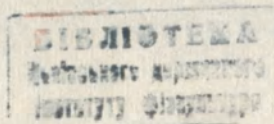
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ ВОЛЕВЫХ
УСИЛИЙ УЧАЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Г3.00.04 - теория и методика физического
воспитания и спортивной тренировки
/включая методику лечебной физ-
культуры /

Г9.00.01 - общая психология

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва - 1981



Работа выполнена в Государственном Центральном
ордена Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель – доцент, кандидат
педагогических наук И.Г.КЕДЛИШЕВ

Официальные оппоненты:

Доктор педагогических наук, профессор
И.Н.РЕШЕТЕНЬ

Кандидат психологических наук
Т.И.АРТЕМЬЕВА

Ведущее учреждение:

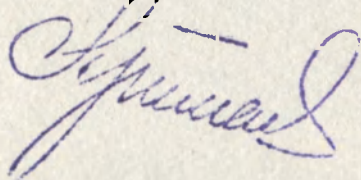
Московский областной институт физической
культуры.

Защита диссертации состоится "15" IV 1981г. 8705
в "12" час. на заседании специализированного
Совета К 046.01.01 по присуждению ученой степени
кандидата наук Государственного Центрального
ордена Ленина института физической культуры по
адресу: Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в
библиотеке института.

Автореферат разослан "5" V 1981г.

Ученый секретарь
специализированного Совета
канд. пед. наук, доцент


Ю.Н.ПРИМАКОВ

ОБЛАСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

Актуальность исследования. IX съезд Коммунистической партии Советского Союза поставил задачу формирования нового человека, отличающегося гармоническим развитием духовных и физических качеств. В связи с этим формирование морально-волевых качеств личности у подрастающего поколения является актуальной задачей коммунистического воспитания в целом.

По проблеме воли в литературе имеется ряд работ /К.Н.Корнилов, 1957; А.В.Петровский, 1962; С.Л.Рубинштейн, 1946; И.А.Рудик, 1944; В.М.Селиванов, 1949; Б.М.Теплов, 1946 и др./, в которых раскрыты методологические и теоретические основы воспитания воли, дается характеристика важнейших волевых качеств, а также факторов, определяющих возможности их развития. Кроме того, в возрастной и педагогической психологии подчеркивается, что формирование волевых качеств и волевых усилий происходит наиболее успешно у подростков.

В психологии спорта также достигнуты значительные успехи в вопросах волевой подготовки спортсменов /Г.М.Гагаева, 1962; А.Ц.Пуни, 1955; И.А.Рудик, 1955; О.А.Черникова, 1955 и др./. Приращению к спорту в их исследованиях обстоятельно раскрываются важнейшие вопросы воли в спортивной деятельности. Особенно глубоко и всесторонне показана детерминированность волевых действий характером этой деятельности и индивидуальными особенностями спортсменов, создана оригинальная концепция в классификации трудностей, систематизированы и подробно описаны важнейшие волевые качества личности спортсмена и даны рекомендации по их воспитанию.

Конкретизация методики волевой подготовки спортсменов в различных видах спорта мы находим в трудах Г.М.Гагаевой /футбол/, А.П.Богомолова и И.Г.Келилева, Б.Н.Смирнова /гимнастика/, Г.Б.Мел-

БИБЛИОТЕКА
Львовского университета
Институт физкультуры

ксона, А.С.Егорова, О.М.Тутунджяна, Ю.Г.Травина (легкая атлетика) и др. Наряду с этим имеется всего лишь несколько работ, связанных с воспитанием воли старших школьников непосредственно на уроках физической культуры в школе (А.С.Егороя, Е.П.Михайлов, О.М.Тутунджян и др.) В то же время среди, казалось бы, большого числа исследований, посвященных проблеме воли, мы не нашли работ, специально изучающих приемы стимуляции волевых усилий школьников 5-7 классов на уроках физической культуры. Поэтому данная проблема все еще остается недостаточно разработанной. Учитывая ее актуальность и было проведено настоящее исследование.

Научная новизна. В настоящем исследовании сделана первая попытка оценить и сопоставить эффективность воздействия различных приемов стимуляции волевых усилий, используемых при преодолении наиболее важных трудностей на уроках физической культуры в 5-7 классах. В отличие от уже имевших место исследований, проведенных в старших классах, в данной работе впервые приемы стимуляции изучаются не изолированно, а параллельно с анализом самих трудностей и с учетом отношения учащихся к процессу их преодоления. Это позволило объединить в единое целое объективные и субъективные компоненты волевых действий учащихся. Такой путь решения проблемы активизации волевых усилий соответствует современным теоретическим воззрениям и методологическим положениям в учении о воле.

Изложенные в диссертации результаты исследования не только обобщают, но и дополняют опыт педагогической работы в сфере воспитания волевых усилий школьников на уроках физической культуры как в советских, так и в особенности во вьетнамских школах.

Практическая значимость. Исследованием установлено, что все предложенные в работе приемы стимуляции оказывают эффективное воздействие на волевые усилия школьников 5-7 классов. Однако их влия-

ние не однозначно. Оно зависит от следующих факторов: от возраста и пола (даже в пределах одной и той же возрастной группы) учащихся, а также от характера трудностей и отношения школьников к процессу их преодоления. Поэтому, естественно, выводы и практические рекомендации диссертации приобретают характер весьма важных организационно-методических указаний, которые органически включаются в школьную методику физического воспитания в качестве неотъемлемой ее части.

Решение этой проблемы во Вьетнаме имеет теоретическое и практическое значение в общей системе коммунистического воспитания и служит одним из способов повышения эффективности учебно-воспитательного процесса в школах на уроках физической культуры, где особенно остро ощущается недостаток знаний и отсутствие должного опыта работы по физическому воспитанию. Поэтому рекомендации и богатый опыт советских школ, изложенные в диссертационной работе, будут широко пропагандироваться и распространяться во вьетнамских школах.

Объем работы и структура диссертации. Диссертация изложена на 176 страницах. Она состоит из введения, четырех глав, выводов и практических рекомендаций, списка литературы и приложений.

Во введении обосновывается актуальность, научная новизна и практическая значимость работы.

Первая глава посвящена анализу основных литературных источников по проблеме волевых усилий. Особенное внимание в ней уделено рассмотрению психолого-педагогических вопросов стимуляции волевых усилий в психологии спорта и физического воспитания.

Во второй главе излагаются цель и гипотеза нашей работы, перечисляются конкретные задачи исследования и дается обоснование тем методам, с помощью которых они решались. В конце главы дано описание организационной части исследования.

В третьей главе рассматриваются основные положения теории трудностей в спорте и на их фоне анализируются трудности, с которыми школьники встречаются на уроках физической культуры. Здесь же показано отношение отдельных школьников к различным трудностям и вытекающие из него особенности проявления ими волевых усилий.

Четвертая глава посвящена анализу и обобщению полученных в практике физического воспитания и в собственном эксперименте результатов, по которым определяется степень эффективности изучаемых в работе приемов стимуляции волевых усилий учащихся 5-7 классов в различных видах деятельности. При этом данные сопоставляются по возрастным и половым различиям школьников этого возраста.

Для большей ясности и наглядности в третьей и четвертой главах приводятся 12 таблиц и 7 графиков.

На основе анализа и обобщения материалов исследования в диссертации особо выделены выводы и практические рекомендации учителям школ по использованию приемов стимуляции волевых усилий у учащихся 5-7 классов на уроках физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В первой главе анализируется состояние теории вопроса о волевых усилиях как в общей психологии, так и в психологии спорта, а также рассматриваются конкретные приемы, которые используются в экспериментах и в практике физического воспитания для стимуляции волевых усилий.

Как известно, для волевых действий характерно наличие волевых усилий, способствующих преодолению трудностей при достижении намеченных целей. Однако в целом ряде работ (А.С.Егоров, 1951; Б.С.Чалин, 1968; К.Н.Корнилов, 1941; Н.Д.Левитов, 1952; А.Ц.Пуча, 1958; П.А.Рудик, 1955; В.И.Селиванов, 1954; Г.И.Сытин, 1953 и др.) авторы по-разному понимают и характеризуют волевые усилия. Но об-

шим для них является признание следующих принципиальных особенностей волевых усилий. Во-первых волевое усилие представляет собой особое психическое состояние внутреннего напряжения. Во-вторых, волевое усилие всегда имеет сознательный характер и направлено на мобилизацию физических и психических возможностей человека, необходимых для достижения намеченных целей. В-третьих, волевое усилие проявляется только в действиях, связанных с преодолением трудностей, а поэтому оно зависит от характера и степени выраженности этих трудностей.

На основании этого мы считаем возможным пользоваться таким вариантом определения интересующего нас понятия: волевое усилие - это состояние внутреннего напряжения, связанное с сознательной мобилизацией психических и физических возможностей человека, необходимых для преодоления различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

Во второй части первой главы анализируются различные методические приемы стимуляции волевых усилий, которые изучались в экспериментах психологов спорта и приемы, которыми в настоящее время чаще всего пользуются учителя школ на уроках физической культуры в 5-7 классах. На основании этого анализа из всего многообразия приемов для нашего исследования были отобраны следующие: оценка с отметкой в журнале, убеждение, похвала, пример товарища, соревнование (по парам и между командами). Эффективность этих приемов устанавливалась нами с помощью четырех тестов: нажатия ручного динамометра, отжимания в упоре лежа на полу, быстроты движения руки и бега на 30 м.

Во второй главе, исходя из научно-теоретических предпосылок, изложенных в обзоре литературных источников по проблеме волевых усилий, а также на основании специального анализа практики физического воспитания в общеобразовательных средних школах перед настоя-

шим исследованием поставлена следующая цель: определить наиболее эффективные и педагогически оправданные приемы внешней (исходящей от учителя) стимуляции волевых усилий учащихся 5-7 классов на уроках физической культуры.

В качестве рабочей гипотезы исследования было принято предположение о том, что воздействие приемов стимуляции волевых усилий не однообразно. Очевидно, степень и характер их воздействия в какой-то мере зависит не только от возрастных, половых и индивидуальных особенностей учащихся, но и от особенностей тех трудностей, которые им приходится преодолевать на уроках физической культуры при различных видах деятельности.

На основании общей цели и рабочей гипотезы в исследовании выделены три задачи:

1. Проанализировать особенности трудностей, встречающихся у школьников 5-7 классов на уроках физической культуры.

2. Определить характер отношения учащихся 5-7 классов к трудностям в ходе физического воспитания.

3. Выяснить наиболее эффективные приемы стимуляции волевых усилий для школьников 5-7 классов на уроках физической культуры с учетом возрастных и половых различий учащихся.

Для решения поставленных задач мы пользовались комплексом методов, включающем методы анализа и обобщения литературных источников, педагогического наблюдения, опроса и эксперимента. Всего было проведено 100 наблюдений, опрошено более 600 учеников 5-7 классов, а также проведено анкетирование и интервьюирование 50 опытных учителей (соответственно 30 и 20 чел.).

Основное место среди указанных методов занимал психолого-педагогический эксперимент. В эксперименте участвовало 120 учеников, по 20 мальчиков и 20 девочек из каждого 5, 6 и 7 класса. В соответ-

ствии с количеством тестов (их 4) и приемов стимуляции (их 6) с каждым испытуемым было проведено 24 основных опытов и одно фоновое измерение. Каждый опыт состоял из трех попыток с интервалом отдыха между ними от 1 до 3 минут. В зависимости от особенностей тестов, эксперимент проводился или непосредственно на уроках физической культуры или же в лабораторных условиях в одно и то же время согласно школьному расписанию.

В третьей главе, на основании анализа литературных источников и материалов, полученных в ходе наблюдения и анкетирования рассматривается общая теория трудностей в спортивной деятельности, приводятся различные варианты их классификации, а также показана роль трудностей в изучении характера волевых усилий, необходимых для их преодоления. Кроме того, здесь же дается подробная характеристика тех трудностей, с которыми встречаются учащиеся 5-7 классов на уроках физической культуры.

Установлено, что трудности, возникающие у школьников на уроках физкультуры, имеют различные особенности в зависимости от конкретных видов самих упражнений, условий проведения уроков, нормативных требований программы, от особенностей физического развития учащихся, а также от их морально-волевых качеств, в которых отражается отношение школьников к урокам физкультуры и к отдельным упражнениям.

На основании изучения успеваемости учащихся 5-7 классов по физкультуре нами установлено, что примерно 30% мальчиков и 25% девочек имели удовлетворительные оценки по этому предмету в 1978-1979 учебном году. Это свидетельствует о наличии значительных для них трудностей на уроках физкультуры.

Изучая субъективное отношение учащихся к трудностям на уроках физкультуры, нами путем опроса установлено, что такие трудности, как "нехватка силы", "недостаток выносливости" и "боязнь падения"

как у мальчиков, так и у девочек снижаются с увеличением возраста. Наоборот, такая трудность, как "стеснительность" значительно увеличивается с возрастом, что особенно ярко выражено у девочек. И наконец, такие трудности, как "недостаток быстроты и ловкости" и "неуверенность в своих силах" снижаются у мальчиков и увеличиваются у девочек.

Следовательно, степень трудности различна, так как она определяется многими объективными и субъективными факторами. Поэтому какой-либо однозначной тенденции во взаимосвязи различных трудностей с возрастными особенностями учеников не обнаружено.

На этом этапе исследования нами также было установлено, что у одних учащихся проявляется активно-положительное отношение к трудностям, у других - пассивно-положительное, а у третьих - отрицательное. При этом обнаруживаются различия между мальчиками и девочками. Они выражаются в следующем: на уроках физической культуры мальчикам больше всего нравятся очень трудные задания (69,6%), а девочкам, наоборот, нравятся уроки с упражнениями и заданиями умеренной трудности (63,5%). Из числа опрошенных учеников - 63,6% мальчиков и 57,6% девочек готовы регулярно и с желанием посещать все уроки физической культуры. Остальные - 32,4% мальчиков и 38,8% девочек хотели бы, чтобы посещение уроков физической культуры было свободным, т.е. по их настроению и желанию.

В четвертой главе выявляется активизирующее воздействие отдельных приемов стимуляции волевых усилий при выполнении избранных нами тестов.

Прием первый - оценка.

Психолого-педагогическое значение оценки заключается не только в том, что она непосредственно стимулирует учебную работу учащихся, но и изменяет их отношение к учебе, воспитывая у них добро-

совестное отношение к выполнению учебных заданий и чувство ответственности перед школой, семьей и самим собой. Поэтому правильная оценка знаний школьников помогает им правильно понять и объективно осознать свои сильные и слабые стороны. И, наоборот, и правильная оценка не только дезинформирует учеников, но и отрицательно воздействует на формирование их личности, т.к. оценка успеваемости всегда имеет не только важное личное, но и общественное значение.

Значение оценки общеизвестно, но ее место как активизирующего фактора среди других приемов стимуляции волевых усилий на уроках физической культуры остается пока еще не установленным. Поэтому свой эксперимент мы и начали с практической проверки роли оценки как стимулятора.

При сопоставлении показателей волевых усилий в зависимости от возраста (т.е. по классам) при стимулирующем воздействии оценки в эксперименте у девочек обнаруживается, самый большой прирост показателей по нажатию динамометра и отжиманию в упоре лежа отмечен в 5-х классах (6,1% и 20,7%), при быстроте движения руки - в 6-х классах (12,1%) и при беге на 30 м - в 7-х классах (7,5%).

У мальчиков в отличие от девочек, наибольшие результаты показаны в 6-х классах (5,1%, 20% и 12,5%) и только при выполнении упражнения в беге наибольший прирост отмечен в 7-х классах (8,4%).

Сравнивая особенности воздействия оценки в зависимости от пола учащихся установлено, что результаты по силе нажатия динамометра и быстроте движения руки у девочек увеличиваются больше (4,8%, $t = 1,57$; $P < 0,05$ и 10,3%, $t = 5,05$; $P < 0,001$), чем у мальчиков (4,3%, $t = 1,3$; $P < 0,05$ и 10,1%, $t = 4,17$; $P < 0,001$). Следовательно, оценка оказывает большее воздействие на эффективность волевых усилий девочек в этих видах деятельности. И наоборот, в таких тестах, как отжимание и бег, мальчики показывают лучшие результаты

(17,2%, $t = 2,95$; $P < 0,01$ и 8%, $t = 5,06$; $P < 0,001$) по сравнению с девочками (16,6%, $t = 3,02$; $P < 0,01$ и 7,1%, $t = 4,16$; $P < 0,001$). Это объясняется тем, что мальчики больше склонны проявлять волевые усилия в работе, отличающейся большим объемом и интенсивностью нагрузок и физических напряжений. А девочки, наоборот, проявляют волевые усилия в тестах без больших затрат мышечной энергии.

Итак, увеличение этих показателей под воздействием стимуляции оценкой по сравнению с фоновыми данными имеет достоверную связь.

Принимается вывод: - убеждение.

В связи с тем, что слово для человека является самым сильным, всеобъемлющим и универсальным раздражителем, то вполне естественно, что «убеждение» при непосредственной общении учителя и ученика приобретает особо важное значение при регуляции волевых усилий занимающихся.

Воспитательное значение убеждения состоит не только в том, что оно способствует развитию у детей сознательного отношения к своим действиям и возможностям, помогает им понять необходимость выполнения предстоящего задания и посильность трудностей, но и укрепляет их веру в своих силах, на основе которой формируются необходимые морально-волевые качества.

Материалы по этому приему показывают, что при помощи стимуляции испытуемых путем убеждения возможно увеличивать эффективность волевых усилий учеников. При этом мы выяснили, что у девочек наиболее высокие показатели по нажатию динамометра, быстроте и бегу на 30 м обнаруживаются в 5-х классах (3,9%, 8,1% и 6,2%), а при отжимании в угоре лежа самый большой прирост показан в 6-х классах (9,2%).

У мальчиков такие данные: убеждение оказывает самое большое воздействие в 7-х классах в таких тестах, как отжимание (11,7%), быстрота движения руки (5,8%) и бег на 30 м (7,3%). Но в нажатии

динамометра убеждение оказывает наибольшее воздействие на мальчиков 6-х классов (3,1%).

При сопоставлении результатов воздействия убеждения на волевые усилия учащихся в зависимости от пола обнаружены такие различия: при нажатии динамометра и скорости движения руки девочки показали лучшие результаты (3%, $t = 0,97$; $P > 0,05$ и 6,5%, $t = 3,30$; $P < 0,01$), чем мальчики (2,4%, $t = 0,62$; $P > 0,05$ и 5,6%, $t = 2,03$; $P < 0,05$). А результаты, полученные в отжимании и беге, наоборот, выше у мальчиков (11,1%, $t = 1,90$; $P < 0,05$ и 6,5%, $t = 4,17$; $P < 0,001$) по сравнению с девочками (8,6%, $t = 1,62$; $P < 0,05$ и 5,8%, $t = 3,59$; $P < 0,01$).

При сравнении эти данные с исходными данными также получена достоверность различия в показателях количества отжиманий, скорости движения руки и бега на 30 м и не установлена достоверность при нажатии динамометра как у девочек, так и у мальчиков. Это означает, что убеждение при нажатии динамометра незначительно воздействует на эффективность волевых усилий учащихся.

Прием третий - похвала.

Похвала как особый прием стимуляции волевых усилий отличается от предыдущих приемов тем, что с целью активизации волевых действий учеников этот прием осуществляется не до начала предстоящих действий, а после их окончания. Если убеждение обычно дает наибольший эффект в личной беседе, то похвала, наоборот, более эффективна в обстановке гласности.

Стимулирующее значение похвалы заключается в том, что ученики, как правило, не могут быть безразличными к мнению взрослых об их делах и поступках. Поэтому похвала возбуждает у них чувство радости и собственного достоинства, что неизбежно укрепляет у них веру в свои силы, вызывает новый прилив энергии, желание вести себя еще лучше и мобилизует их готовность к новым усилиям в своих достиже-

ниях.

В исследовании обнаружена большая сила воздействия похвалы на эффективность волевых усилий учеников. Как установлено, наиболее высокий прирост показателей у девочек 5-х классов отмечен при нажатии динамометра (4,8%), отжимании в упоре лежа (12%) и быстроте движения руки (10,5%). В то же время самый большой результат в беге показан ученицами 7-х классов (7%).

В отличие от девочек, мальчики при нажатии динамометра и быстроте движения руки проявляют самые высокие результаты в 6-х классах (2,7% и 9,7%), а при отжимании и в беге наиболее высокий прирост показателей отмечен в 7-х классах (12,9% и 7,8%).

При сравнении показателей девочек и мальчиков обнаружены такие различия: в отжимании и беге мальчики показали более высокий прирост результатов (12,3%, $t = 2,42$; $P < 0,05$ и 7,6%, $t = 4,61$; $P < 0,001$), чем девочки (10,7%, $t = 1,96$; $P < 0,05$ и 6,9%, $t = 4,17$; $P < 0,001$), а результаты по силе нажатия динамометра и быстроте движения руки у мальчиков ниже (2,7%, $t = 0,65$; $P > 0,05$ и 7,4%, $t = 3,30$; $P < 0,01$), чем у девочек (3,6%, $t = 1,30$; $P < 0,05$ и 9,1%, $t = 4,45$; $P < 0,001$). Это еще раз подтверждает сделанный ранее вывод о том, что мальчики более склонны проявлять волевые усилия в тестах, требующих большого физического напряжения. Здесь не установлена достоверность при нажатии динамометра у мальчиков.

Прием четвертый - пример товарища.

Большое значение при воспитании волевых усилий школьников имеет пример товарища. Его стимулирующая роль основана на склонности детей и подростков к подражанию и самоутверждению. Известно, что яркий пример всегда возбуждает стремление к самостоятельности, желание быстрее стать сильным, смелым и выносливым, чтобы быть похожим на своего товарища или другого уважаемого человека. Поэтому следует иметь в виду, что стимулирующая сила примера во многом за-

висит от особенностей межличностных отношений, сложившихся в процессе учебы в школе. Конечно, пример одного ученика может быть образцом или эталоном для другого только в том случае, если отношения этих школьников основаны на чувствах симпатии друг к другу и уважения.

При сравнении показателей стимулирующего воздействия этого приема отчетливо проявляется высказанное выше предположение о том, что стимулирующий эффект приема зависит также и от характера теста, т.е. от особенностей трудностей и волевых усилий. Так, например, самый большой прирост результатов при нажатии динамометра показали девочки 5-х классов (4,8%), а в отжимании и быстроте движения руки - в 6-х классах (11,8% и 7,7%), при беге - в 7-х классах (6,6%). У мальчиков такие показатели: пример товарища оказывает наибольшее воздействие в 6-х классах при нажатии динамометра (3,7%) и отжимании (12,5%), а в быстроте движения руки и в беге - в 7-х классах (6,3% и 7,8%).

Сравнение результатов девочек и мальчиков раскрывает следующие особенности: волевые усилия мальчиков проявляются успешно в отжимании и беге (11,1%, $t = 1,00$; $P < 0,05$ и 7,0%, $t = 3,60$; $P < 0,01$) в сравнении с девочками (10,5%, $t = 1,30$; $P < 0,05$ и 6,4%, $t = 3,59$; $P < 0,01$), которые в свою очередь превосходят мальчиков в нажатии динамометра и быстроте движения руки (3,9%, $t = 1,56$; $P < 0,05$ и 6,7%, $t = 3,61$; $P < 0,01$ против 2,7%, $t = 0,65$; $P > 0,05$ и 5,4%, $t = 2,48$; $P < 0,05$). Здесь же не установлена достоверность при нажатии динамометра у мальчиков.

Прием пятый и шестой - соревнование по парам и командам.

Как известно, соревнование в любой деятельности людей способствует повышению их результатов. Не является исключением и на-

ное исследование. Однако сравнение количественных данных по итогам соревнований в парах и командных представляет значительный интерес, так как это дает возможность сопоставить стимулирующую роль двух различных по характеру соревнований с другими приемами

В процессе соревнований по парам и командам у девочек (от 5 до 7 классов) возросли результаты в следующих пределах: нажатие динамометра - на 4,4%, 3,8%, 3,5% против 5,7%, 4,5%, 4,1%; отжимание в упоре лежа - на 17,2%, 15,2%, 17,5% против 22,4%, 18,8%, 20%; быстрота движения руки - на 11,4%, 10,2%, 10,3% против 13,5%, 12,6%, 10,6%; бег на 30 м - на 7,6%, 7,5%, 6,6% против 8,2%, 7,6%, 7,2%. Эти данные свидетельствуют о том, что результаты соревнований (личных и командных) по всем тестам самые высокие у девочек 5-х классов.

Эти же показатели у мальчиков (от 5 до 7 классов) изменились так: нажатие динамометра - на 2,8%, 4,4%, 2,5% против 4,2%, 5,1%, 3,5%; отжимание в упоре лежа - 15%, 17,5%, 11,7% против 16,2%, 25%, 17,6%; быстрота движения руки - на 10,6%, 12,5%, 8,4% против 11,6%, 13,9%, 10%; бег на 30 м - на 7,3%, 6,1%, 8,9% против 7,7%, 7,7%, 9,3%. Здесь самые высокие результаты (за исключением бега) показаны учениками 6-х классов.

Теперь рассмотрим прирост результатов с учетом пола испытуемых. Нажатие динамометра у девочек увеличилось на 3,9%, $t = 1,56$; $P < 0,05$, а у мальчиков - на 3,2%, $t = 1,83$; $P < 0,05$. Количество отжиманий соответственно - на 10,0%, $t = 3,02$; $P < 0,01$ против 14,7%, $t = 2,63$; $P < 0,05$, быстрота движений руки на 10,7%, $t = 4,9$; $P < 0,001$ против 10,5%, $t = 4,77$; $P < 0,001$. Бег на 30 м - на 7,3%, $t = 4,85$; $P < 0,001$ против 7,4%, $t = 4,17$; $P < 0,001$. Это

данные соревнований по парам.

В командных соревнованиях получены другие результаты. При нажатии динамометра у девочек результаты увеличились на 4,8%,

$t = 1,57$; $P < 0,05$, а у мальчиков - на 4,8%, $t = 1,3$; $P < 0,05$.

Количество отжиманий соответственно на 20,7%, $t = 3,61$; $P < 0,01$

против 19,7%, $t = 2,1$; $P < 0,05$. Быстрота движений руки - на 12,3%

$t = 5,05$; $P < 0,001$ против 11,8%, $t = 5,14$; $P < 0,001$. Бег на 30 м -

7,7%, $t = 5,18$; $P < 0,001$ против 8,2%, $t = 4,86$; $P < 0,001$.

Эти данные убедительно подтверждают результаты других исследователей о том, что командные соревнования имеют значительно больший стимулирующий эффект, в сравнении с соревнованиями на личное первенство. При этом обращает на себя внимание тот факт, что прием стимуляции соревнованиями оказывает большее воздействие на эффективность волевых усилий у девочек, чем у мальчиков, за исключением бега на 30 м.

Улучшение показателей под воздействием стимуляции соревнованиями достоверно.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

Учитывая главные задачи нашей работы, все полученные результаты можно объединить в следующих выводах.

1. В процессе аналитического обзора литературных источников мы убедились в том, что вопросы стимуляции волевых усилий на уроках физической культуры в 5-7 классах специально не исследовались, немногие из имеющихся работ в этом направлении посвящались старшим школьникам. Большинство же исследований было направлено на изучение приемов стимуляции волевых усилий спортсменов в процессе тренировок и соревнований.

2. Волевое усилие следует рассматривать как состояние внутрен-

ного напряжения, связанное с сознательной мобилизацией психических и физических возможностей человека, необходимых для преодоления различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. Поэтому степень и величина трудностей всегда является объективным критерием, характеризующим силу воли человека.

3. Трудности, возникающие у школьников 5-7 классов на уроках физической культуры, имеют различные особенности в зависимости от конкретных видов самих упражнений, условий проведения уроков, нормативных требований программы, от особенностей физического развития учащихся, а также от морально-волевых качеств, в которых отражается отношение школьников к урокам физической культуры и к отдельным упражнениям.

4. Исследованием установлены три разновидности отношения подростков к процессу преодоления трудностей на уроках физической культуры: активно-положительное, пассивно-положительное и отрицательное. Для большей части испытуемых характерно активно-положительное отношение, которое способствует процессу активизации волевых усилий на занятиях.

5. Предложенные в исследовании приемы стимуляции волевых усилий оказывают положительное влияние на условия испытуемых при выполнении всех тестов. Однако эффективность воздействия этих приемов не однозначна, так как степень их активизирующего воздействия зависит не только от присущих этим приемам свойств, но и от возрастных, половых и индивидуальных особенностей учащихся, а также от характера преодолеваемых трудностей. По данным исследования изучаемые приемы стимуляции по силе их активизирующего воздействия распределяются в следующем порядке: мотив командного соревнования, воздействие оценки, мотив личного соревнования, похвала, пример товарища и убеждение.

6. В процессе исследования эффективности изучаемых приемов в зависимости от возраста и пола учащихся установлено, что у девочек наибольший прирост показателей волевых усилий отмечается по всем тестам в 5-м классе. Самые высокие результаты у мальчиков отмечаются в 6-м классе, за исключением бега на 30 м, по которому более высокие показатели получены в седьмом.

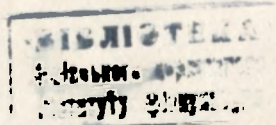
7. При сравнении результатов активизации волевых усилий в процессе преодоления различных по характеру трудностей оказалось, что девочки самые высокие результаты показали в быстроте движения руки и при нажатии динамометра, в то же время как у мальчиков более высокие результаты отмечены в беге на 30 м и при отжимании в упоре лежа. Следовательно, мальчики более склонны к проявлению волевых усилий в действиях, отличающихся большим объемом и интенсивностью нагрузок и мышечных напряжений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

8795
В соответствии с практическим назначением проведенного исследования представляется необходимым дать некоторые педагогические рекомендации по использованию приемов стимуляции волевых усилий учащихся на уроках физической культуры в 5-7 классах.

1. При разработке методики стимуляции волевых усилий необходимо, прежде всего, тщательно учитывать характер трудности и особенности отношения отдельных учащихся к их преодолению. Нельзя применять в одной и той же последовательности и с одинаковым удельным весом приемы стимуляции волевых усилий с учениками, часть из которых отличается активно-положительным отношением, а другая часть - отрицательным.

2. Эффективность проявления волевых усилий значительно увеличивается при помощи оценки за выполнение учениками различных



заданий и отдельных физических упражнений. При стимуляции оценки необходимо учитывать, прежде всего, возраст и уровень физической подготовки отдельных школьников, так как от этого во многом зависит их отношение к оценке. В процессе обобщения опыта советских учителей мы пришли к убеждению о том, что в занятиях с младшими классами и с учениками со слабым физическим развитием допустимо некоторое завышение оценки, педагогически это вполне оправданно, так как положительная оценка вселяет в детей уверенность, поднимает у них настроение, т.е. порождает стенические эмоции, которые являются общеизвестным стимулирующим фактором. Что же касается средних и старших классов, то там более важную стимулирующую роль играет объективная оценка.

3. Убеждение особенно эффективно используется в тех случаях, когда у учеников возникает сомнение в возможности выполнения трудных упражнений, когда они теряют уверенность в своих силах. Наиболее часто и остро это проявляется в ситуации риска и падения или ушиба, когда у учеников возникает такая сильная астеническая эмоция как страх. Чаще всего такое встречается при отрицательном отношении учеников к урокам физической культуры в целом или к отдельным упражнениям.

Убеждение полезнее всего проводит в личной беседе, так как многие ученики, особенно девочки, стесняются своих товарищей и не желают чтобы их недостатки и слабости оглашались публично, перед всем классом. Если не соблюдать это требование, то убеждение не только теряет свое воспитательное значение, но и может стать причиной возникновения различных отрицательных эмоциональных состояний, а порой и стойких психологических барьеров. При убеждении очень важно разъяснить каждому ученику его цель и по-

казать наличие у него возможностей ее достижения. Конечно, это во многом зависит от авторитета учителя и его умения использовать веские и ясные доказательства.

4. Для стимуляции волевых усилий учеников на уроках физической культуры часто прибегают к методу похвалы, особенно когда речь идет об очень слабых, застенчивых и неуверенных в своих силах учениках. Нами установлено, что девочки больше нуждаются в похвале в сравнении с мальчиками особенно при выполнении очень трудных упражнений и заданий, связанных с большими физическими нагрузками.

Что же касается психолого-педагогических требований, то похвалу целесообразней всего использовать в условиях гласности. Это не только в большей степени увеличивает энергию, престиж и уверенность в своих силах у того, кого похвалили, но и благотворно влияет на других учеников, как мобилизующий пример успеха.

5. Стимулирующая сила яркого примера для подражания особенно велика в работе с подростками. Однако надо помнить, что в основе сущности этого приема лежит эмоциональное отношение, которое сложилось между учениками. Известно, что подростки подражают не каждому преуспевающему товарищу, а только тем, к кому они проявляют свои симпатии. В связи с этой избирательностью объектов для подражания учитель обязан внимательно изучать межличностные отношения своих учеников и помочь каждому из них выбрать свой персональный образец или эталон для подражания.

6. Общеизвестно, что учителя физкультуры довольно часто используют на своих уроках соревновательный метод для повышения эмоциональности занятий и для активизации волевых усилий учащихся. При этом они широко используют соревнования на личное и командное первенство. Соревнования же по парам, которые мы применяли в

своей работе, на уроках физической культуры используются весьма редко, нами доказана большая польза и этих формы соревнований в условиях школы.

В этой связи мы обращаем внимание учителей на то, что в организации соревнований по парам особо важное значение имеет психологическая и физическая совместимость двух соревнующихся учащихся. Это означает, что они должны одинаково хорошо относиться друг к другу и своему заданию, иметь примерно равную физическую и техническую подготовку, отличаться одинаковой степенью стремления к соперничеству и т.п.

Перечень основных работ, опубликованных по
материалам диссертации

1. Нгуэн М.Л., Фам Х.Х. Методика физического воспитания в школе / Учеб. пособие для учителей физкультуры. - Ханой : Просвещение, 1967. - 222 с.
2. Нгуэн М.Л. Воспитание волевых усилий учащихся 5-7 классов на уроках физической культуры. - Научная информация. - Ханой : 1980, № 1, с. 4-7.
3. Нгуэн М.Л. Об отношении школьников 5-7 классов к процессу преодоления трудностей на уроках физической культуры. - Научная информация. - Ханой : 1980, № 5, с. 6-8.

Тип. В/о. сс 0-1377-120