

12+

**ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ
РАЗВИТИЕ
ШКОЛЬНИКОВ:
ОТ ТРАДИЦИОННЫХ
МЕТОДИК К
ЦИФРОВЫМ РЕШЕНИЯМ**

— ◆ —
МОНОГРАФИЯ

А. А. КРАСИЛЬНИКОВ
Ю. С. СЕРГЕЕВА
Е. А. ЛУБЫШЕВ
Р. И. ЗАППАРОВ

Арсентий Красильников

Евгений Лубышев

Рустам Заппаров

Юлия Сергеева

**Психофизическое развитие
школьников: от традиционных
методик к цифровым
решениям. Монография**

<https://litres.ru/74275577>

ISBN 9785007070287

Аннотация

В монографии рассматривается педагогический потенциал физической культуры в развитии школьников. Особое внимание уделено формированию морально-волевых качеств младших школьников, развитию мышления и коммуникативных навыков средствами подвижных игр, а также использованию образовательного веб-ресурса для оценки и поддержки психофизиологического состояния старшеклассников.

Содержание

Обращение к читателям	7
Глава 1. Формирование морально-волевых качеств младших школьников средствами физической культуры	9
Введение	9
1.1 Теоретический анализ литературы о влиянии физической культуры на формирование морально-волевых качеств	14
1.1.1 Роль физической культуры в формировании морально-волевых качеств	15
1.1.2 Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе	19
1.1.3 Физическая культура как фактор гармоничного развития организма	26
1.1.4 Физическая культура и развитие морально-волевых качеств личности	30
1.1.5 Методика формирования морально- волевых качеств у детей младшего школьного возраста	36
1.2 Методы и организация исследования	38
1.2.1 Цель и задачи исследования	39
1.2.2 Методы исследования	40
1.2.2.1 Анализ научно-методической	41

литературы	
1.2.2.2 Педагогическое тестирование	42
1.2.2.3 Педагогический эксперимент	47
1.2.2.4 Метод математической статистики	50
1.3 Результаты исследования	52
1.3.1 Организация исследования и характеристика контингента испытуемых	53
1.3.2 Результаты первичного исследования	57
Конец ознакомительного фрагмента.	69

**Психофизическое
развитие школьников: от
традиционных методик
к цифровым решениям
Монография**

**Арсентий Александрович
Красильников
Юлия Сергеевна Сергеева
Евгений Александрович
Лубышев
Рустам Илдарович
Заппаров**

Редактор Марина Андреевна Старосельская

© Арсентий Александрович Красильников, 2026

© Юлия Сергеевна Сергеева, 2026

© Евгений Александрович Лубышев, 2026

© Рустам Илдарович Заппаров, 2026

ISBN 978-5-0070-7028-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Обращение к читателям

Уважаемые читатели!

Настоящая монография посвящена вопросам воспитательного, развивающего и оздоровительного потенциала физической культуры в школьном возрасте. В центре внимания находятся младшие школьники, учащиеся среднего звена и старшеклассники, для которых занятия физической культурой могут стать не только средством укрепления здоровья, но и важным условием личностного, интеллектуального и психофизиологического развития.

В первой главе рассматриваются возможности физической культуры в формировании морально-волевых качеств младших школьников. Особое внимание уделяется развитию дисциплины, ответственности, настойчивости, самоконтроля, способности преодолевать трудности и действовать в коллективе. Показано, что физическая культура обладает значительным педагогическим потенциалом, поскольку соединяет двигательную активность, эмоциональное включение, правила поведения и социальное взаимодействие.

Во второй главе раскрывается значение подвижных игр как средства развития мышления и коммуникативных навыков школьников. Подвижная игра рассматривается не только как форма двигательной активности, но и как педагогический инструмент, позволяющий развивать критическое, си-

темное, стратегическое и социальное мышление. Через игровые ситуации учащиеся учатся принимать решения, взаимодействовать с партнерами, распределять роли, анализировать ситуацию и находить способы достижения общей цели.

Третья глава посвящена разработке образовательного веб-ресурса «Здоровье и физкультура», направленного на оценку и поддержку психофизиологического состояния старшеклассников. В условиях высокой учебной нагрузки, информационной перегрузки и эмоционального напряжения особенно важно формировать у обучающихся навыки самоконтроля, восстановления и осознанного отношения к собственному здоровью. Образовательный веб-ресурс в данном контексте рассматривается как современное средство педагогической поддержки, позволяющее объединить диагностику, рекомендации и обратную связь.

Издание адресовано педагогам физической культуры, тренерам, специалистам в области школьного образования, студентам педагогических и физкультурных направлений, а также всем, кто интересуется вопросами воспитания, развития и сохранения здоровья обучающихся средствами физической культуры.

Авторы надеются, что представленные материалы будут полезны для совершенствования образовательной практики и помогут по-новому взглянуть на физическую культуру как на важный ресурс формирования личности школьника.

Глава 1. Формирование морально-волевых качеств младших школьников средствами физической культуры

Введение

Актуальность исследования определяется необходимостью формирования морально-волевых качеств у младших школьников средствами физической культуры обусловленной возрастающей потребностью в развитии гармонично развитой личности, способной к саморегуляции, преодолению трудностей и принятию ответственных решений. Современные дети сталкиваются с информационной перегрузкой и снижением уровня физической активности, что негативно сказывается на формировании их волевых качеств и моральных ориентиров.

Физическая культура, благодаря своей многогранности и воздействию на психофизическое развитие, выступает эффективным инструментом коррекции этих негативных тенденций. Разработка и апробация целенаправленной методики, ориентированной на специфику младшего школьно-

го возраста, позволит заложить фундамент для формирования прочных морально-волевых основ будущей личности, способствуя успешной социализации и адаптации детей в социуме. Отсутствие достаточно разработанных и апробированных методик, ориентированных на использование потенциала физической культуры именно в этом направлении, подтверждает необходимость проведения данного исследования.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью воспитания детей, которые бы обладали высоким моральным и интеллектуальным потенциалом, активностью и ответственностью.

Младший школьный возраст — период интенсивного психофизического развития. В это время закладываются основы личности, формируются моральные ценности и волевые качества. Раннее начало работы в этом направлении обеспечивает большую эффективность.

Современный мир предъявляет к детям высокие требования: информационная перегрузка, конкуренция, быстрые изменения. Дети испытывают стресс, им сложно концентрироваться, не хватает настойчивости и целеустремленности. Формирование сильной воли и высоких моральных качеств становится ключевым фактором успешной адаптации к жизни.

Физическая культура — эффективное средство воспитания, способствующее развитию не только физических, но

и личностных качеств. Занятия физической культурой воспитывают дисциплину, настойчивость, целеустремленность, ответственность, терпение, способность преодолевать трудности. Командные виды спорта, в особенности, развивают чувство коллективизма, взаимопомощи и уважения к партнерам.

Физическая культура в данном контексте предстает не просто как средство укрепления здоровья, а как мощный инструмент формирования целеустремленности, дисциплины, ответственности и командного духа. Занятия спортом способствуют выработке стойкости, настойчивости и самоконтроля, необходимых для успешной учебы и адаптации в социуме.

Более того, формирование прочных моральных устоев и сильной воли — это эффективная профилактика негативных социальных явлений, способствующая гармоничному развитию личности и предотвращению рискованного поведения.

Таким образом, предложенная методика отвечает на насущную потребность в инновационных подходах к воспитанию подрастающего поколения, обеспечивая синтез физического совершенствования и нравственного самосовершенствования. Это создает условия для формирования устойчивой, социально адаптированной личности.

Разработка эффективных методик позволит педагогам и тренерам целенаправленно формировать морально-волевые

качества у детей младшего школьного возраста, способствуя их гармоничному развитию и подготовке к жизни в сложных условиях. Результаты исследования могут быть использованы в образовательных учреждениях, спортивных школах, секциях и других организациях, работающих с детьми.

Цель исследования — определить эффективность занятий физической культурой в формировании морально-волевых качеств у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования — процесс занятий физической культурой в формировании морально-волевых качеств.

Предмет исследования — организационные, содержательные и методические особенности формирования морально-волевых качеств у детей благодаря физической культуре.

Гипотеза исследования. Предполагается, что за счёт занятий физической культурой формируются морально-волевые качества личности. Процесс формирования морально-волевых качеств личности у младших школьников будет проходить эффективно при соблюдении следующих педагогических условий:

1. Индивидуальный подход: программа должна учитывать возрастные психологические особенности младших школьников, обеспечивая адаптацию к их восприятию и уровню развития.

2. Интегративный подход: воспитание морально-волевых качеств должно быть интегрировано в разнообразные виды

деятельности, гармонично сочетая беседы, чтение художественной литературы, интерактивные педагогические ситуации и активные подвижные игры, тематически связанные с гражданским и личностным воспитанием.

3. Постепенное погружение: обучение должно строиться на последовательном и доступном для восприятия младших школьников изложении знаний об общественной жизни, формируя устойчивый интерес к физической культуре, здоровому образу жизни и окружающему миру. При этом важно развивать эмоциональную сферу ребёнка, делая переживания более осознанными, глубокими и мотивирующими к позитивному поведению.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении представлений о возможностях физической культуры как средства формирования морально-волевых качеств у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в возможности внедрения разработанного комплекса занятий по формированию морально-волевых качеств у детей младшего школьного возраста в практику образовательных учреждений.

1.1 Теоретический анализ литературы о влиянии физической культуры на формирование морально-волевых качеств

1.1.1 Роль физической культуры в формировании морально-волевых качеств

В России физическая культура и спорт признаны одним из ключевых инструментов формирования гармонично развитой личности, сочетающей духовное богатство, нравственность и физическое совершенство. Однако сложная и порой парадоксальная природа спорта делает его влияние на становление личности неоднозначным. Спортсмены сами определяют для себя приоритеты, ценя в спорте то стремление к самосовершенствованию, то радость общения, то азарт борьбы. Упорный труд, колоссальные физические и волевые усилия, стремление к победе — всё это воспринимается и осмысливается каждым по-своему.

Несомненно, спорт укрепляет организм, развивает физические возможности и координацию движений. Но его значение выходит за рамки физического развития.

Спорт — это также уникальная среда для социальной адаптации: установления социальных контактов, укрепления дружеских связей, обретения уверенности в себе. Он учит трезво оценивать свои силы и принимать обоснованные решения. Более того, физическая активность способствует повышению умственной работоспособности, что особенно

важно для студентов, школьников, работающих людей и даже лиц пенсионного возраста. Таким образом, спорт способствует укреплению физического, интеллектуального и социального потенциала личности.

Физические упражнения значительно повышают работоспособность, что проявляется в увеличении объема выполняемой работы за единицу времени. Параллельно с ростом производительности, в состоянии покоя снижается частота пульса, демонстрируя оптимизацию работы сердечно-сосудистой системы.

В результате человек способен выполнять большие объемы работы, испытывая при этом меньшую усталость, а организм эффективно использует время отдыха, в частности, сон.

Умственное развитие	Влияние на психические процессы (восприятие, мышление, память, эмоции), на речь, язык, на качества и свойства личности (воля, внимание, способности)
Нравственные чувства	Стыда, совести, справедливости, долга, дисциплины, коллективизма, дружбы, сострадания.
Эстетические чувства	Эстетическое удовольствие от красок, форм, движений. Чувство красивого, трагического, комического.
Интеллектуальные чувства	Чувство ума: пытливость, любознательность, находчивость, гибкость, острота.

Таблица 1 — Всестороннее развитие личности за счет физической культуры

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании морально-волевых качеств. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Вступая в мир спорта, юный атлет погружается в новую социальную среду, где тренеры, судьи и команда становятся ключевыми фигурами его социализации. Они формируют его культурные ориентиры и модели поведения, помогая освоить новую роль. Особое значение имеет первичная социализация, закладывающая фундамент личности. Здесь,

наряду с семьей и школой, важнейшую роль играет социальный институт спорта. Однако влияние этих агентов социализации неравнозначно. Родители традиционно занимают доминирующую позицию, в то время как тренер, также играя ведущую роль, вместе с тем дополняет и усиливает родительское воздействие, формируя базовые ценности и дисциплину. Ровесники, в свою очередь, представляют собой контрбаланс, проявляя терпимость, недоступную родителям или тренеру. Таким образом, влияние тренера и родителей взаимно дополняется, направляя юного спортсмена к спортивному образу жизни и высоким достижениям, в то время как взаимоотношения со сверстниками смягчают строгие рамки взрослого мира.

Современный спорт играет незаменимую роль в жизни взрослого населения, выступая не только средством оздоровления, но и противодействием негативным последствиям научно-технического прогресса, выражающимся в гиподинамии. Спорт становится привлекательной формой активного досуга, отдыха и развлечений, особенно в массовом формате, где акцент смещается с достижения высоких результатов на укрепление здоровья и социальную интеграцию. Участие в спортивных мероприятиях способствует активному вовлечению людей в общественную жизнь, формируя социальные навыки и расширяя круг общения. Таким образом, спорт выступает мощным фактором социализации, обогащая опыт межличностных взаимодействий.

1.1.2 Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе

Зарождение физического воспитания в Древней Греции как подготовки к военным действиям и спортивным состязаниям легло в основу современной системы. Спорт, будучи неотъемлемой частью физической культуры, выступает одновременно средством и методом физического воспитания, а также организационной структурой спортивных соревнований.

Но это определение лишь поверхностно описывает сложное явление, значение которого в жизни человека обсуждается веками. Исследования общественного мнения, в частности, среди молодых спортсменов, показывают, что спорт формирует фундаментальные жизненные ценности и мировоззрение.

Здесь наиболее отчетливо проявляется идеал равенства возможностей, а стремление к победе — не только над соперником, но и над самим собой — становится мощным движущим импульсом.

Глобальное восприятие физической культуры и спорта весьма неоднозначно. Откровенное пренебрежение к спорту и фитнесу как к пустой трате времени, к счастью, не столь

распространено, как позитивное отношение к ним, проявляющееся в самых разных формах: от пассивного просмотра спортивных трансляций до профессиональных занятий спортом, как единственного источника дохода. Однако, независимо от индивидуальных предпочтений, систематические занятия спортом и физической культурой, вне зависимости от уровня подготовки, несомненно, приносят пользу как отдельной личности, так и обществу в целом, делая вопросы развития спортивной инфраструктуры и пропаганды здорового образа жизни весьма актуальными.

Связь физической культуры с трудовой деятельностью:

— Некоторые виды труда характеризуются низким уровнем физической активности; средства физического воспитания позволяют предотвратить отклонения в физическом состоянии, возникающие в процессе трудовой деятельности.

— Не исключены факторы и обстоятельства, которые создают возможность профессиональных заболеваний, физкультура в значительной мере снижает вероятность заболеваний.

— Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими упражнениями и методами физической подготовки.

Он воздействует на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого

тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня — это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам

Эта лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам».

Спортивная сфера обладает невероятным потенциалом для социальной консолидации. Его давно используют политики как инструмент формирования национального единства, вдохновляя граждан общей целью, формируя своеобразную идеологию успеха и стремления к победе.

Одним из современных проявлений социальной значимости физической культуры и спорта является спортивное волонтерство. Оно объединяет организационную, коммуникативную, воспитательную и социальную деятельность, формируя у участников ответственность, инициативность, готовность к сотрудничеству и включенность в общественно полезную деятельность. Спортивно-волонтерские проекты способствуют популяризации здорового образа жизни и расширяют представления обучающихся о роли физической культуры в жизни общества.



Рисунок 1 — Спортивное волонтерство как форма социальной активности в сфере физической культуры и спорта

Исследования общественного мнения, особенно среди молодежи, наглядно демонстрируют, что спорт закладывает основы мировоззрения и жизненных ценностей. В нем наиболее отчетливо проявляется принцип равенства возможностей, а стремление к триумфу становится мощным двигателем самосовершенствования, направленным не только на соперника, но и на самого себя.

В соответствии с ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическая культура — это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни и социальной адаптации путем физического совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

- уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей;
- уровень спортивных достижений;
- наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;
- пропаганда физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт сегодня — это многогранное социальное явление, тесно связанное с воспитанием человека как основы производительных сил общества. Их влияние на человека многообразно, охватывая как специфические спортивные аспекты, так и общекультурные, оздоровительные и воспитательные функции.

Эти функции взаимосвязаны и переплетены, и любое их разделение носит условный характер, призванный лишь облегчить анализ.

К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

Здоровый образ жизни, в центре которого находится физическая культура, эволюционировал в мощный социальный феномен, объединяющий нацию и способствующий развитию сильного государства и здорового общества. Во многих странах зарубежья государственные, общественные и частные структуры тесно сотрудничают, создавая единую систему физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Влияние физической культуры и спорта на человека и его жизнь многогранно и взаимообусловлено.

Современное высокотехнологичное производство требует высококвалифицированных, физически и интеллектуально развитых кадров, что делает научно обоснованное использование спорта и физкультуры в подготовке к профессиональной деятельности и гармоничному развитию личности настоятельной необходимостью.

В современной жизни, пожалуй, как никогда ранее, физическая культура и спорт становится одним из действенных средств воспитания человека, формирования у него активной жизненной позиции.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой multifunctional общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности ка-

сается воспитания человека — главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции.

1.1.3 Физическая культура как фактор гармоничного развития организма

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения социальной активности людей, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на нравственно-интеллектуальные характеристики, эстетические идеалы и ценностные ориентации.

В процессе тренировок человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно—двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

При самоконтроле и саморегуляции двигательных действий принимают участие практически все интеллектуальные процессы. Это связано, во—первых, с тем, что физические упражнения ставят перед человеком множество разнообразных проблем (планирование, контроль, выбор стратегии), а, следовательно, побуждает человека приобретать

опыт их решения.

Физическая культура является частью всеобщей культуры личности и общества, одной из сфер социальной деятельности, которая направлена не только на укрепление здоровья, но и способствует развитию физических способностей человека и их использованию в соответствии с потребностями общественной практики. Задачами физической культуры являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию и закаливанию;
- создание и укрепление естественных двигательных навыков и умений;
- обучение новым видам движений;
- развитие различных двигательных качеств;
- формирование знаний в области физической культуры;
- привитие гигиенических навыков.

Физическая культура — это не просто набор упражнений, а фундаментальный фактор, формирующий целостную, гармонично развитую личность. Её влияние простирается далеко за пределы физического совершенствования, охватывая психическую и социальную сферы человеческого существования. Физический симбиоз:

Занятия физической культурой — это не просто тренировка мышц. Это целенаправленное воздействие на весь организм: укрепление костной системы, повышение выносли-

вости и силы, развитие гибкости и координации. Правильно подобранные нагрузки оптимизируют обмен веществ, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуя профилактике хронических заболеваний и поддержанию оптимального веса. Психическая закалка: Физическая активность — это мощный инструмент для укрепления психического здоровья. Выработка эндорфинов, улучшение настроения и снижение стресса — лишь часть позитивного влияния спорта. Регулярные тренировки развивают такие важные качества, как самодисциплина, целеустремлённость, настойчивость и уверенность в себе.

Спорт учит преодолевать трудности, повышает стрессоустойчивость и концентрацию, а командные виды спорта культивируют взаимопомощь и уважение. Социальная интеграция: Физическая культура — это мощный катализатор социальных взаимодействий. Командные виды спорта развивают коммуникативные навыки, умение работать в коллективе и укрепляют дружеские связи.

Соревнования помогают преодолеть стеснительность, раскрыть лидерский потенциал и адаптироваться в социальной среде, объединяя людей вне зависимости от их социального статуса и возраста.

Гармоничное развитие — это синтез физического, психического и социального благополучия. Физическая культура выступает в качестве архитектора этого синтеза, формируя не только физически крепкого, но и психологически устой-

чивого, социально адаптированного человека. Однако важно помнить о принципах разумной достаточности: индивидуальный подход, учитывающий особенности организма, возраст и уровень подготовки, — залог успешного развития и способ избежать перегрузок. Комплексный подход, включающий сбалансированное питание, достаточный отдых и позитивный настрой, максимизирует положительный эффект от занятий физической культурой.

1.1.4 Физическая культура и развитие морально-волевых качеств личности

Формирование гармонично развитой личности, обладающей устойчивой социальной мотивацией, является не просто желательной целью воспитания, а его основополагающей задачей. Это особенно актуально в контексте развития морально-волевых качеств, которые определяют способность человека преодолевать трудности и действовать в соответствии с высокими этическими принципами.

Физическая культура, в этом смысле, выступает не просто средством физического совершенствования, а сложной системой, предоставляющей широкий спектр материальных и духовных ресурсов для личностного роста. Анализ ценностного аспекта физической культуры, предложенный Б. А. Ашмариним, выделяет два взаимодополняющих компонента. Материальные ценности, включающие в себя спортивную инфраструктуру (стадионы, спортивные залы, бассейны и т.д.), инвентарь, финансовые вливания и, конечно же, сами спортивные достижения, создают объективную основу для развития физических возможностей человека.

Однако не менее важны и духовные ценности, которые охватывают более широкий спектр социальных, научных и организационных достижений, формируя идеологическую и методологическую базу физического воспитания. Это вклю-

чает в себя разработку новых методик тренировок, продвижение здорового образа жизни в обществе, формирование спортивной культуры и этики. Важность взаимодействия этих двух аспектов трудно переоценить. Материальные условия обеспечивают возможность для физического развития, однако без духовного наполнения, без понимания целей и ценностей физической культуры, достижения в спорте могут остаться лишь техническим совершенством, лишенным глубинного смысла. Только гармоничное сочетание материального и духовного позволяет воспитать подлинно целостную личность.

Формирование морального компонента воли, в свою очередь, направлено на развитие способности человека к целенаправленным действиям, на преодоление препятствий и принятие сложных решений. Это не просто сила воли как таковая, а воля, обладающая нравственным содержанием, направленная на достижение общественно значимых целей. Развитие этой способности позволяет человеку не только проявлять упорство и настойчивость, но и осознанно выбирать правильный путь, ориентируясь на этические принципы и общественные интересы. Задача воспитания — не просто воспитать сильную волю, а сформировать волю, способную к совершению нравственных поступков, к тому, что И. М. Сеченов называл «нравственным подвигом». Это предполагает не только тренировку физических способностей, но и постоянную работу над самосовершенствованием, над раз-

витием моральных принципов и этических норм. Таким образом, путь к формированию целостной личности лежит через гармоничное развитие физических, интеллектуальных и морально-волевых качеств, где физическая культура играет ключевую роль.

Особое значение в формировании морально-волевых качеств имеют виды спорта, связанные с высокой степенью самоконтроля, дисциплины и личной ответственности. К таким видам относится бокс, где результат определяется не только уровнем физической подготовленности, но и способностью спортсмена сохранять самообладание, быстро принимать решения, преодолевать утомление, соблюдать правила и проявлять волевые усилия в условиях соревновательной деятельности.



Рисунок 2 — Р. И. Заппаров — выпускник Московской государственной академии физической культуры по специальности «Физическая культура и спорт»; кандидат в мастера спорта по боксу, победитель и призер областных соревнований, тренер студенческой сборной РЭУ им. Г. В. Плеханова по боксу

Исследование роли занятий спортом показывает, что они способствуют формированию у школьников целей и мотивов самовоспитания, возникновение новых потребностей, обогащают чувства, развивают эмоциональную сферу, умение адекватно оценивать поступки свои и товарищей.

Важнейшими задачами волевой подготовки детей являются:

- 1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха;
- 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Волевые качества — это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.

Воля — это не просто способность к самоконтролю и преодолению препятствий, но и осознанное управление собственной деятельностью, своего рода внутренняя сила, позволяющая подчинить себе эмоции и действия. Её проявления крайне индивидуальны: от выдающейся силы воли, способной преодолевать любые трудности на пути к цели, до слабости, проявляющейся в неспособности к самодисциплине.

плине. Сильная воля характеризуется такими качествами, как решительность, мужество, смелость и неуёмная выносливость, обеспечивающие достижение даже самых амбициозных целей.

1.1.5 Методика формирования морально-волевых качеств у детей младшего школьного возраста

Формирование целостной личности младшего школьника: интеграция физической культуры и морально-волевого развития.

Эта методика предлагает не просто развитие физических навыков, а целенаправленное воспитание ключевых морально-волевых качеств у детей младшего школьного возраста посредством инновационных подходов к физической культуре:

1. Разработка адаптивных игровых моделей, стимулирующих целеустремлённость, настойчивость, смелость, ответственность и взаимопомощь.
2. Создание обучающей среды, поощряющей самодисциплину, честность и уважение к соперникам.
3. Внедрение системы мониторинга и индивидуальной корректировки для максимального эффекта.
4. Формирование навыков самоанализа и рефлексии у детей.

Что входит в методологию:

1. Игровые сценарии: использование нестандартных игр и соревнований, включающих элементы стратегии, командной

работы и решения нетривиальных задач. Акцент на процессе, а не только на результате. Примеры: ролевые игры, где дети принимают сложные решения, эстафеты, требующие взаимопомощи, и игры на преодоление препятствий.

2. Системное усложнение: Постепенное увеличение сложности задач, требующее проявления настойчивости и терпения. Внедрение элементов неожиданности и непредвиденных ситуаций для развития адаптивности.

3. Моделирование реальных ситуаций: создание игровых сценариев, имитирующих жизненные ситуации, где ребенок должен проявить моральные качества: помощь товарищу, честность в соревновании, умение проиграть достойно.

4. Рефлексивная практика: включение в занятия этапов обсуждения, самоанализа и взаимооценки для развития критического мышления.

5. Система поощрений: поощрение не только за результат, но и за проявленные усилия, настойчивость, взаимовыручку и спортивное поведение.

1.2 Методы и организация исследования

1.2.1 Цель и задачи исследования

Цель исследования — определить эффективность занятий физической культурой и спортом в формировании морально-волевых качеств у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- 1) Изучить научно-методическую литературу по формированию морально-волевых качеств у детей младшего школьного возраста.
- 2) Проанализировать особенности младшего школьного возраста в контексте формирования морально-волевых качеств.
- 3) Разработать практические рекомендации по совершенствованию морально-волевых качеств средствами физической культуры.

1.2.2 Методы исследования

Для достижения цели исследования были использованы следующие методы:

- Теоретические методы (анализ научно-методической литературы)
- Эмпирические методы (педагогическое тестирование, опрос, педагогический эксперимент)
- Метод анализа результатов (метод математической статистики)

1.2.2.1 Анализ научно-методической литературы

Теоретический анализ научно-методической литературы был посвящен изучению эффективности различных средств физической культуры (игровые упражнения, спортивные игры, гимнастика) в формировании морально-волевых качеств у младших школьников. Изучение позволило определить оптимальный набор средств, учитывающий как физическую подготовленность детей, так и специфику развития их морально-волевых качеств.

Эффективность формирования морально-волевых качеств повышается при интеграции различных видов деятельности (игровой, учебной, трудовой). Однако в существующих методиках часто недостаточно внимания уделяется такому интегрированному подходу. Существующие исследования преимущественно фокусируются на отдельных аспектах влияния физической культуры на развитие личности (физическое здоровье, двигательные навыки), однако комплексные методики, специально направленные на формирование морально-волевых качеств у младших школьников, представлены недостаточно полно.

1.2.2.2 Педагогическое тестирование

Для определения уровня формирования морально-волевых качеств у детей младшего школьного возраста применялись следующие тестирования:

1.Тест на «Самооценка силы воли»

Тест разработан и описан Н. Н. Обозовым (1997) и предназначен для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли.

Инструкция

На приведенные 15 вопросов можно ответить: «да»; «не знаю» или «бывает», «случается»; и «нет». Если респондент ответил:

- «да», то за это присваивается — 2 балла;
- «не знаю» или «бывает», «случается» — 1 балл;
- «нет» — 0 баллов.

При последовательном ответе на вопросы от 1 до 15 необходимо сразу суммировать набираемые баллы.

Текст опросника

— В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?

— Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

— Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе (учебе) или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?

— Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?

— Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?

— Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

— Быстро ли вы отвечаете на письма?

— Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоучебного кабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

— Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?

— Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли вы человеком слова?

— Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?

— Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: време-

ни пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

— Относятся ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?

— Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?

— Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается общая сумма набранных баллов. Если она находится в пределах:

— от 0 до 12 баллов — у испытуемого слабая сила воли, легко переубедить. Однако знание своих «слабых мест» делает человека более сильным. Важно работать над собой, совершенствуя свою волевую регуляцию.

— от 13 до 21 балла — у испытуемого сила воли средняя. В различных ситуациях действует по-разному, иногда проявляя чудеса уступчивости и податливости, а иногда — настойчивость и упорство. Именно в этой мобильности и неодинаковости заключается привлекательность в общении и делах.

— от 22 до 30 баллов — у испытуемого высокая сила воли. Однако важно помнить, что никто не остается один, а уступки, компромиссы и переговоры тоже приводят к успеху в общении и делах.

2. Анкета для выявления мотивации детей к занятиям спортом

- 1) Возраст
- 2) Пол
- 3) Во сколько подъем?
- 4) Делаете ли Вы зарядку?
- 5) Сколько уроков?
- 6) Занимаетесь ли физической культурой в школе?
- 7) Занимаетесь ли Вы дополнительным спортом? (Если да, продолжаем опрос)
 - Сколько раз в день?
 - Сколько часов?
 - Какие результаты?
 - Успеваете ли сделать уроки?
- 8) Во сколько ложишься спать?
- 9) Играешь ли ты в игры на свежем воздухе, после школы?
- 10) Завтракаешь ли ты по утрам?

3. Тест на «Мотивация учащихся к занятиям физической культурой» (Приложение 4)

Подсчитывается общая сумма набранных баллов.

Да — 2 балла

Иногда — 1 балл

Нет — 0 баллов

Высокая мотивация 50—62 балла

Низкая мотивация 25—29 баллов

1.2.2.3 Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился на базе ГБОУ «Школа №937 имени А. В. Перова».

В эксперименте приняли участие 30 обучающихся 4-х классов в возрасте 11—12 лет. Обучающиеся из 4 «А» класса были включены в экспериментальную группу, а обучающиеся из 4 «Б» в контрольную. В каждом классе испытуемыми было по 15 человек (мальчиков — 7; девочек — 8).

Целью педагогического эксперимента является определение эффективности определённой методики или подхода в образовательном процессе. В данном случае эксперимент направлен на формирование морально-волевых качеств у детей младшего школьного возраста с использованием средств физической культуры.

В ходе первого этапа педагогического эксперимента у обучающихся 4-х классов контрольной и экспериментальной группы посредством тестирования был выявлен исходный уровень сформированности морально-волевых качеств. Второй этап педагогического эксперимента предусматривал проведение занятий в контрольной группе согласно учебной (рабочей) программе по физической культуре в общеобразовательной школе, а в экспериментальной группе была проведена беседа на тему «Польза физической культуры и спорта в жизни», также были определены два способа мотивации

учащихся:

— Благодарственные письма родителям выписываются, если ученик соблюдает следующие критерии на уроках физической культуры: 1) Техника безопасности 2) Методические указания 3) Поведение на уроке 4) Активность на уроке 5) Выполнение домашнего задания. Если ученик соблюдает все критерии, то в конце месяца выписывается благодарственное письмо.

— Ведение доски почета учеников, на доску заносятся фамилии учащихся, которые в течение всего месяца получают отличные отметки, за каждую отметку ученик получает на этом уроке «1» балл, в конце месяца подсчитывается результат, и тот ученик, который заработал больше всех «1» баллов — получает вознаграждение (Приложение 3).

Благодаря методу стимулирования и мотивации средствами физической культуры формируется целеустремленность, настойчивость, самостоятельность и ответственность младших школьников.

Повторное контрольное тестирование проводилось на третьем этапе педагогического эксперимента после окончания занятий с целью обоснования эффективности методики по формированию морально-волевых качеств у детей 4-х классов.

Длительность педагогического эксперимента составила 4 месяца (13 недель). Каждое учебное занятие проводилось 2 раза в неделю продолжительностью 40 минут.

Исходные данные и результаты эксперимента представлены в разделе результатов исследования.

1.2.2.4 Метод математической статистики

Метод математической статистики. Для обработки полученных данных исследования применялся метод вычисления средней арифметической величины. Средние величины являются обобщающими показателями, в которых находит выражение действие общих условий, закономерность изучаемого явления. Вычисление этого показателя производилось путем сложения всех полученных значений (которые называются вариантами) и деления полученной суммы на количество вариантов:

$$M = \frac{\sum V}{N}$$

где — Σ (сигма) знак суммирования;

Σ

V — полученные в результате исследования значения (ва-

рианты);

N — количество вариантов.

По этой формуле вычисляется так называемая простая средняя арифметическая величина. Применяется она в тех случаях, когда имеется небольшое количество вариантов.

В качестве метода исследования используется беседа, позволяющая изучить уровень сформированности морально-волевых качеств у детей.

Для оценки уровня сформированности морально-волевых качеств и мотивации обучающихся к занятиям физической культурой были применены диагностические методики, включающие тест на определение силы воли и тест на выявление мотивации к занятиям физической культурой. Дополнительно проводилось педагогическое наблюдение, позволяющее отслеживать динамику проявления морально-волевых качеств в процессе занятий.

Тестирование применяется для оценки сформированности морально-волевых качеств и степени их изменения под влиянием физкультурной деятельности с целью получения конкретной количественной информации об эффективности исследуемых факторов физической культуры и в других целях. Для обобщающих исследований по теории физической культуры особый интерес представляют сводные материалы массового тестирования, выявляющие степень формирования личности.

1.3 Результаты исследования

1.3.1 Организация исследования и характеристика контингента испытуемых

Исследование формирования морально-волевых качеств при занятиях физической культурой у детей младшего школьного возраста проходило в три этапа.

Исследование проводилось на базе ГБОУ «Школа №937 имени А. В. Перова». В эксперименте приняли участие 30 обучающихся 4-х классов в возрасте 11—12 лет. Обучающиеся из 4 «А» класса были включены в экспериментальную группу, а обучающиеся из 4 «Б» в контрольную. В каждом классе испытуемыми было по 15 человек (мальчиков — 7; девочек — 8).

В таблице 2 представлены имена и возраст детей младшего школьного возраста в контрольной группе.

Группа	Имя	Возраст
Контрольная	Кирилл	11
Контрольная	Зураб	11
Контрольная	Александр	11
Контрольная	Владислав	12
Контрольная	Алексей	11
Контрольная	Никита	11
Контрольная	Владимир	11
Контрольная	Иван. Т.	11
Контрольная	Кирилл. З.	11
Контрольная	Умар	11
Контрольная	Роман	11
Контрольная	Андрей	12
Контрольная	Григорий	11
Контрольная	Альберт	11
Контрольная	Руслан	11

Таблица 2 — Контрольная группа

В таблице 3 представлены имена и возраст детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе.

Группа	Имя	Возраст
Экспериментальная	Никита	11
Экспериментальная	Андрей	11
Экспериментальная	Борис	11
Экспериментальная	Валентина	11
Экспериментальная	Арсений	11
Экспериментальная	Кирилл	12
Экспериментальная	Влада	11
Экспериментальная	Сергей	11
Экспериментальная	Анна	11
Экспериментальная	Дарья	12
Экспериментальная	Наиль	11
Экспериментальная	Александра	11
Экспериментальная	Варвара	11
Экспериментальная	Дарья .С.	11
Экспериментальная	Виктория	11

Таблица 3 — Экспериментальная группа

Первый этап проводился с сентября 2024 года по 1 октября 2024 года. Данный этап был посвящен поиску, анализу и обобщению специальных литературных источников по проблеме исследования, формулировке гипотезы, выделению объекта и предмета, постановке задач.

Второй этап проводился в два периода с 14 октября 2024 года по 20 декабря 2024 года.

Во время данного этапа было проведено практическое исследование на определение уровня сформированности морально-волевых качеств у детей младшего школьного возраста.

В этот этап исследования входило теоретическое планирование и практическая организация исследования, непосредственное тестирование и обучение испытуемых.

Третий этап — с 1 декабря 2024 года по 25 января 2024 года. В данный период были проведены анализ и оформление результатов с помощью метода математической статистики, техническое оформление результатов, после проведенного анализа были вынесены рекомендации по использованию результатов исследования.

В исследовании принимало участие 14 мальчиков и 16 девочек, что составляет 46,6% и 53,4% соответственно (Рисунок 3).

Контингент испытуемых спортсменов (%)

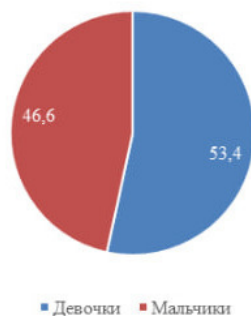


Рисунок 3 — Контингент испытуемых спортсменов

1.3.2 Результаты первичного исследования

В октябре проводилось анкетирование группы испытуемых в количестве 15 человек. Исследование проводилось на уроках физической культуры.

Анкетирование у детей младшего школьного возраста проводилось с целью оценки уровня морально-волевых качеств, сбора статистического материала для решения вопроса о влиянии предложенной методики на динамику уровня формирования морально-волевых качеств за счет занятий физической культурой. Анкетирование проводилось в начале и в конце исследований.

Анкета для учащихся содержала вопросы о значимости физической культуры, которые побуждали бы к занятиям физической культурой.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения содержания вариативного компонента в учебном процессе, выбора оптимальных методов организации учащихся, выявления эффективности применяемых средств для развития морально-волевых качеств.

Для оценивания силы воли и уровня мотивации к занятиям физической культурой использовалась анкета, после проведения специальной беседы на тему «Полезность физической культуры в жизни».

После того, как к учащимся экспериментальной группы была применена методика и была проведена беседа, они прошли те же тесты, что и в начале эксперимента.

Это привело к тому, что при подсчете результатов, можно было определить, что у экспериментальной группы выросла мотивация и сила воли в сравнении с контрольной группой, в которой методика не применялась и беседа не проводилась.

Группа	Сила воли		Мотивация к занятиям физической культуре	
	Нач.этап	Закл.этап	Нач.этап	Закл.этап
КГ	63.6% (10 детей) высокая сила воли	68,7% высокая сила воли (11 детей)	63,2% (9 детей) высокая мотивация	65.6% (10 детей) высокая мотивация
	36.4% (5 детей) низкая сила воли	31.3% (4 детей) низкая сила воли	36,8% (6 детей) низкая мотивация	34,4% (5 детей) низкая мотивация
ЭГ	73.3% (11 детей) высокая сила воли	86,7% (13 детей) высокая сила воли	69,3 % (10 детей) высокая мотивация	77.2% (12 детей) высокая мотивация
	26.7% (4детей) низкая сила воли	13.3% (2 детей) низкая сила воли	30,7% (5 детей) низкая мотивация	22,8% (3 детей) низкая мотивация

Таблица 4 — Результаты тестирования по «силе воли» и «мотивации к занятиям физической культурой» контрольной и экспериментальной группы

Полученные данные в ходе начального исследования послужили основанием для проведения педагогического эксперимента с целью выявления эффективности внедрения в учебный процесс по физической культуре веб-сервиса, направленного на овладение техническими элементами в волейболе для обучающихся 5-х классов во внеурочное время.

По результатам первого анкетирования о важности занятий физической культурой и спортом были получены следующие данные: удалось определить, во сколько просыпается основной контингент испытуемых: 13,3%—8 часов утра, 60% — 7 часов утра и 26,7% — 6 часов утра (Рисунок 4).



Рисунок 4 — Результаты анкетирования по вопросу времени утреннего подъема

В результате проведенного анкетирования удалось определить сколько испытуемых делают и сколько не делают зарядку по утрам: 66,7% — не делают и лишь 33,3% делают зарядку (Рисунок 5).

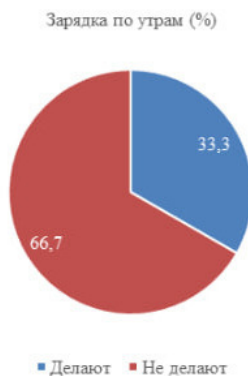


Рисунок 5 — Результаты анкетирования по вопросу выполнение зарядки по утрам

Также было определено сколько испытуемых занимается физической культурой в школе — 100% посещают занятия физической культуры (Рисунок 6).

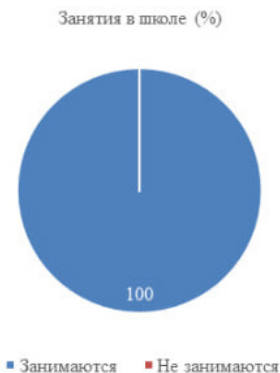


Рисунок 6 — Результаты анкетирования по вопросу посещаемости занятий физической культуры в школе

В результате проведенного анкетирования удалось определить сколько испытуемых занимается дополнительным спортом: 93,3% — занимаются и 6,7% не занимаются (Рисунок 7).



Рисунок 7 — Результаты анкетирования по вопросу занятий спортом дополнительно

В результате проведенного анкетирования удалось определить сколько часов испытуемые занимаются спортом в неделю, что составило 66,7% — 3 часа в неделю, 26,7% — 2 часа в неделю и 6,6% не занимаются (Рисунок 8).

Время занятий в спортивных секциях (%)

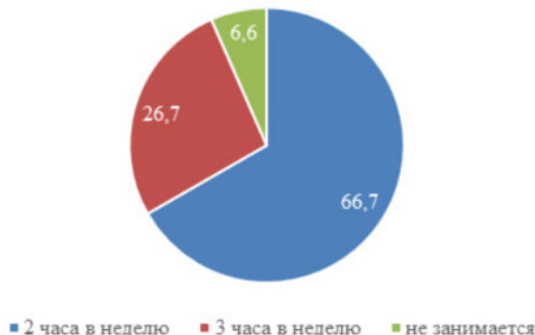


Рисунок 8 — Результаты анкетирования по вопросу времени, затраченного на занятия в спортивных секциях

В ходе проведенного анкетирования удалось определить уровень результатов в спорте, что составило 66,7% — отличные, 26,7% — средние и 6,6% не занимается. Из полученных данных можно выявить закономерность, что большее количество часов занятий спортом позволяет достигать высоких результатов в спорте (Рисунок 9).



Рисунок 9 — Результаты успешности испытуемых в спорте

В результате проведенного анкетирования удалось определить время отбоя учащихся: 20% — 21:00, 33,3% — 23:00, 46,7% — 22:00 (Рисунок 10).

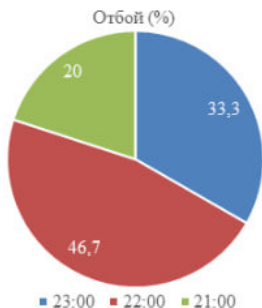


Рисунок 10 — Результаты анкетирования по време-

ни отбоя испытуемых

В результате проведенного анкетирования удалось определить сколько испытуемых играет в игры на улице, что составляет 13,3% — не играют и 86,7% — играют (Рисунок 11).

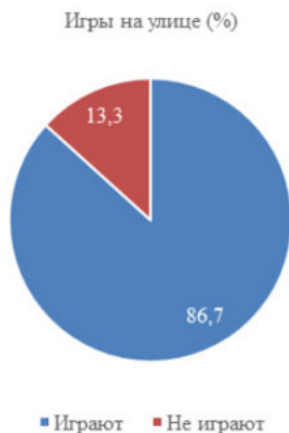


Рисунок 11 — Результаты анкетирования по вопросу «Игры на улице»

Также был проведен тест на определение силы воли.

Испытуемые должны были ответить на вопросы, которые позволяли оценить уровень развития силы воли. От 0 до 12 баллов — слабая сила воли, от 13 до 21 балла — сила воли

на среднем уровне, от 22 до 30 баллов — высокий уровень силы воли.

В результате проведенного тестирования на силу воли удалось определить, что у экспериментальной группы: 73,3% — сила воли высокая, у 26,7% сила воли низкая (Рисунок 12).

Можно сделать вывод, что большинство учащихся оценивают себя как целеустремленные, обладая достаточно высоким уровнем морально-волевых качеств.



Рисунок 12 — Оценка уровня силы воли в экспериментальной группе

В результате проведенного тестирования на силу воли удалось определить, что у контрольной группы: 63,6% — си-

ла воли высокая, у 36,4% сила воли низкая (Рисунок 13).

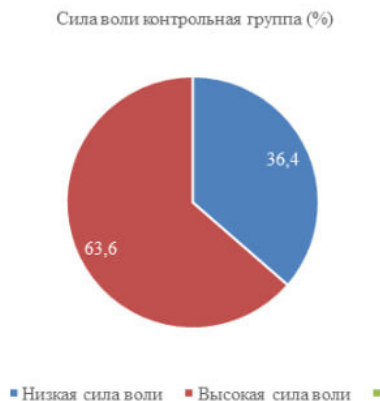
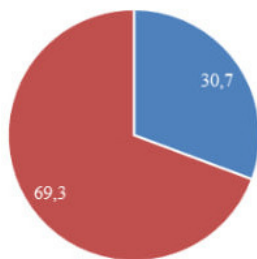


Рисунок 13 — Оценка уровня силы воли в контрольной группе

Также был проведен тест на определение мотивации к занятиям физической культурой.

В результате проведенного тестирования на мотивацию к занятиям физической культурой, удалось определить, что у экспериментальной группы: 69,3% — мотивация высокая, у 30,7% мотивация низкая (Рисунок 14).

Мотивация в экспериментальной группе (%)



■ Низкая сила воли ■ Высокая сила воли ■

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.