

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра
«Педагогика и психология»

Направление подготовки

44.04.01 «Педагогическое образование»

Магистерская программа

Теория и практика инклюзивного
образования

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ
на тему

«Развитие эмоционально-волевой сферы слабоуспевающих школьников»

Студент

(подпись, дата)

Дормидонтова К. И.
(фамилия, имя, отчество)

Руководитель

(подпись, дата)

Мартынов М. В.
(фамилия, инициалы)

Нормоконтролёр

(подпись, дата)

Груздова О.Г.
(фамилия, инициалы)

Рецензент

(должность, место работы)

(подпись, дата)

(фамилия, инициалы)

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от _____ № _____)

Заведующий выпускающей кафедрой

(подпись, дата)

Лыгина М. А.
(фамилия, инициалы)

Работа защищена с отметкой _____ (протокол заседания ГЭК от _____ № _____)

Секретарь ГЭК

(подпись, дата) (фамилия, инициалы)

Пенза 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1 Природа школьной неуспеваемости и особенности личности слабоуспевающего ученика	7
1.1 Различные подходы к пониманию природы школьной неуспеваемости	7
1.2 Эмоциональная сфера слабоуспевающего ученика	18
1.3 Волевая сфера слабоуспевающего школьника	26
1.4 Развитие эмоционально-волевой сферы учащихся средствами физической культуры	30
Глава 2 Разработка программы развития эмоционально-волевой сферы слабоуспевающих учеников и итоги ее реализации	39
2.1 Методология магистерского исследования	39
2.2 Программа развития эмоционально-волевой сферы слабоуспевающих школьников	42
2.3 Рекомендации по проведению уроков физической культуры в рамках реализации разработанной программы	52
2.4 Апробация программы и анализ полученных результатов	59
Заключение	67
Список использованных источников	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Происходящие социально-экономические изменения в жизни современного общества, модернизация и переход к цифровизации общего образования с каждым годом все более остро актуализируют проблему школьной неуспеваемости и повышают уровень требований к выпускникам. Количество учащихся, которые по различным причинам оказываются не в состоянии усвоить учебную программу, непрерывно растет. Это беспокоит не только учителей, психологов, родителей, но и самих учащихся, которые уже начинают задумываться о причинах своего отставания по тому или иному предмету в отличие от остальных учеников.

Степень научной разработанности проблемы. Вопросами школьной неуспеваемости занимались такие отечественные психологи, и педагоги как М.Н. Данилов, В.И. Зынова, Н.А. Менчинская, М.С. Певзнер, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Р. Лурия, Л.С. Цветкова, Ю.К. Бабанский, Ю.З. Гильбух, Н.И. Мурачковский, Л.С. Славина и др. В их работах рассматривались такие вопросы, как причины школьной неуспеваемости, виды школьной неуспеваемости, разрабатывались подходы к пониманию таких категорий как «школьная неуспеваемость», «неуспевающий ученик» и др. В меньшей мере представлены прикладные исследования по данному вопросу, то есть, какие практические направления работы с детьми можно предложить для снижения проявлений и последствий школьной неуспеваемости.

Цель магистерской диссертации – разработка программы развития эмоционально-волевой сферы слабоуспевающих школьников, способствующей снижению проявлений школьной неуспеваемости.

Объектом данного исследования является личность слабоуспевающего школьника

Предметом исследования выступает эмоционально-волевая сфера слабоуспевающего школьника.

В рамках данного исследования была выдвинута **гипотеза** о том, что

целенаправленное психолого-педагогическое воздействие на эмоционально-волевою сферу слабоуспевающих школьников будет способствовать повышению их успеваемости и личностному развитию.

Для достижения цели магистерской диссертации необходимо решить ряд конкретных **задач**:

- 1) проанализировать теоретический материал по психолого-педагогическим проблемам слабой успеваемости;
- 2) теоретически изучить проблемы эмоционально-волевой регуляции в личности слабоуспевающего ученика;
- 3) разработать программу развития эмоционально-волевой сферы слабоуспевающего школьника и реализовать ее;
- 4) проанализировать полученные результаты реализации программы развития эмоционально-волевой сферы слабоуспевающего школьника.

Методологическая основа исследования являются представления о природе школьной неуспеваемости таких ученых как Н.А. Менчинской, М.С. Певзнер, Л.С. Выготского и др., положения о формировании личности школьника в трудах Л.И. Божович, Т.Е. Конниковой, Н.И. Гуткиной и др., представления о роли эмоционально-волевой сферы в регуляции поведения Е.П. Ильина, А.Ц. Пуни, Ф. Генова и др.

Теоретическая основа исследования. При разработке теоретических основ исследования мы опирались на труды ведущих специалистов в области психологии и педагогики обучения и воспитания как М.Н. Данилов, Н.А. Менчинская, М.С. Певзнер, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Р. Лурия, Л.С. Цветкова, Ю.К. Бабанский, Ю.З. Гильбух, Н.И. Мурачковский, Л.С. Славина и др.

В рамках данной магистерской диссертации использовались следующие **методы**:

I методы сбора информации:

- 1) теоретические:
 - а) анализ психолого-педагогической литературы;

2) эмпирические:

- методика «Самооценка волевых качеств» Н. Е. Стамбуловой;
- методика диагностики агрессивности А. Ассингера;
- опросник самооценки эмоциональных состояний А. Уэссмана и Д.

Рикса;

- опросник оценки нервно-психического напряжения Т. А. Немчина.

II Методы обработки полученных данных:

2) методы статистической обработки данных:

- t критерий Стьюдента.

Исследование проводилось в 3 этапа.

Предварительный этап. Стартовая диагностика испытуемых – школьников подросткового возраста, демонстрирующих слабую успеваемость, направленная на выявление показателей развития их эмоционально-волевой сферы.

Формирующий этап. Разработка и реализация программы по развитию эмоционально-волевой сферы слабоуспевающих учащихся.

Завершающий этап. Итоговая диагностика по выбранным методикам после проведенной программы занятий с детьми экспериментальной группы и последующее сравнение результатов диагностики «до и после» с целью формулирования выводов об эффективности разработанной программы развития эмоционально-волевой сферы слабоуспевающих учащихся.

Эмпирическая база исследования. Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 47 г. Пензы, в котором приняли участие слабоуспевающие ученики подросткового возраста общим количеством 20 человек.

Теоретическая значимость исследования:

- результаты проведенной работы позволяют уточнить и углубить представления о роли эмоционально-волевой сферы учащегося в эффективности учебного и воспитательного процессов;

- раскрыт потенциал средств физической культуры и спорта в плане формирования и развития эмоционально-волевой сферы учащегося.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы развития эмоционально-волевой сферы слабоуспевающих учеников, реализация на практике которой будет способствовать повышению эффективности образовательного процесса в школе.

Основные положения выносимые на защиту:

- слабая успеваемость школьников сопровождается не только отставанием в плане когнитивного развития но и нарушением развития различных компонентов личности;
- эмоционально-волевая сфера слабоуспевающих школьников достаточно часто отстает в развитии от нормотипического ученика;
- целенаправленные воздействия, направленные на развитие эмоционально-волевой школьников будут способствовать росту их успеваемости.

ГЛАВА 1 ПРИРОДА ШКОЛЬНОЙ НЕУСПЕВАЕМОСТИ И ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СЛАБОУСПЕВАЮЩЕГО УЧЕНИКА

1.1 Различные подходы к пониманию природы школьной неуспеваемости

Модернизация современного общества, интенсивный научно-технический прогресс, переход к цифровизации общего образования обуславливает все более высокие требования к школьникам. Проблема школьной неуспеваемости с каждым годом становится все более острой. Количество учащихся, которые по различным причинам оказываются не в состоянии усвоить учебную программу, непрерывно растет. Это беспокоит не только учителей, психологов, родителей, но и самих учащихся, которые уже начинают задумываться о причинах своего отставания по тому или иному предмету в отличие от остальных учеников.

Вопросами школьной неуспеваемости всегда занимались и психологи, и педагоги (М.Н. Данилов, В.И. Зынова, Н.А. Менчинская, М.С. Певзнер, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Р. Лурия, Л.С. Цветкова, Ю.К. Бабанский, Ю.З. Гильбух, Н.И. Мурачковский, Л.С. Славина и др.) [11,15,31,44].

Наряду с термином-понятием «неуспеваемость» используются термины: «отставание», «отставание в обучении», «слабая успеваемость», т.е. неуспеваемость относительно какого-либо норматива.

Неуспеваемость (Слабая успеваемость) - несоответствие подготовки учащихся обязательным требованиям школы в усвоении знаний, развитии умений и навыков, формировании опыта творческой деятельности и воспитанности познавательных отношений [29].

Понятие «слабоуспевающие учащиеся» можно рассматривать с различных позиций. С точки зрения временного интервала, неуспевающими можно считать учеников, если они имеют неудовлетворительную оценку по предмету в четверти, а слабоуспевающими, если их знания, умения, навыки оцениваются неудовлетворительно в течение четверти, на каком-то

промежуточном этапе. С точки зрения содержания образования, слабоуспевающий ученик – это ученик, учебно-личностные достижения которого не соответствуют содержанию образования, в частности, требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

В психолого-педагогической литературе принято выделять три основных фактора, обуславливающих успеваемость учащихся – это требования к учащимся, психофизические возможности учащихся, и социальные условия [26].

Требования к учащимся определяются целями школы (основа для разработки контрольных заданий и критериев отметок). Требования содержания образования только тогда могут быть адекватными, когда они соответствуют физическим и психическим возможностям школьников и согласованы с условиями обучения и воспитания детей.

Психофизические возможности учащихся. В возможностях детей различают два взаимосвязанных аспекта - физические возможности (состояние организма его развитие) и психические кондиции (развитие мышления, памяти, воображения, восприятия, внимания). При формировании требований к учащимся учителя-предметники должны ориентироваться на возрастосообразные нормы детей того или иного школьного возраста. Психофизические возможности детей изменяются - совершенствуются или снижаются под влиянием социально-педагогических условий, в том числе и влиянием учебно-воспитательной работы школы. Содержание и методы обучения стимулируют (а иногда и тормозят) возможности учащихся.

Социальные условия – это условия, в которых дети живут, учатся, воспитываются, бытовые условия, культурный уровень родителей и окружающей среды, наполняемость классов, оборудование школы, квалификация учителей, наличие и качество учебной литературы, и многое другое. Этот фактор, так или иначе, должен учитываться при определении содержания обучения. Одни и те же условия обучения и воспитания по-разному воздействуют на детей, воспитывающихся в разных условиях,

имеющих различия в организме, в общем развитии. Не только обучение, но и вся жизнь ребенка влияет на формирование его личности, и развитие личности не совершается под влиянием одних внешних условий.

Чтобы найти средство для преодоления неуспеваемости, надо знать причины, порождающие ее. Это может быть состояние здоровья, низкое качество мыслительной деятельности ребенка, отсутствие у него мотивации к учению, несовершенство организации учебного процесса и пр. Определив, чем вызвана школьная неуспеваемость, педагог сможет оказать учащемуся квалифицированную помощь по ее преодолению.

Очевидно, что на свете нет ни одного психически здорового ребенка, который хотел бы плохо учиться. Когда же мечты об успешных школьных годах разбиваются о первые «двойки», у ребенка сначала пропадает желание учиться, а потом он просто прогуливает уроки или становится «трудным» учеником, что чаще всего приводит к новым негативным проявлениям и в поведении. Неуспевающие учащиеся начинают искать людей, в кругу которых они не будут чувствовать себя ничтожными. Так они оказываются в дворовых компаниях, пополняя армию хулиганов, наркоманов.

Известные психологи Ю.К. Бабанский и В.С. Цетлин выделяют две группы причин неуспеваемости: внешние и внутренние [50].

К внешним причинам можно отнести в первую очередь социальные, т. е. снижение ценности образования в обществе, нестабильность существующей образовательной системы. «Целенаправленная работа школы по предупреждению неуспеваемости может дать надлежащие плоды лишь при общем улучшении социальных условий» (В.С. Цетлин). К сожалению, мы не сможем решить данную проблему [50, с.??].

К числу внешних причин следует отнести и несовершенство организации учебного процесса на местах (неинтересные уроки, отсутствие индивидуального подхода, перегрузка учащихся, несформированность приемов учебной деятельности, пробелы в знаниях и пр.).

Необходимо учитывать и отрицательное влияние извне – улицы,

семьи и т. д. Во времена активной воспитательной работы эта причина отступала на второй план. Но сейчас она как никогда актуальна, т. к. растеряны способы борьбы с ней, а создавать их заново очень сложно.

Одной из самых главных внутренних причин неуспеваемости на сегодняшний день становятся дефекты здоровья школьников, вызванные резким ухудшением уровня материального благосостояния семей. Медицинские учреждения отмечают, что каждый четвертый ребенок имеет серьезные проблемы со здоровьем с момента рождения. Это необходимо учитывать при организации учебного процесса, ведь человек, страдающий теми или иными недугами, не в состоянии вынести колоссальные учебные нагрузки.

К внутренним причинам также следует отнести низкое развитие интеллекта, что тоже должно найти своевременное отражение в составлении программ и создании новых учебников. Учебный материал должен быть посильным для большинства школьников. К внутренним причинам следует отнести и отсутствие мотивации учения: у ребенка неправильно сформировалось отношение к образованию, он не понимает его общественную значимость и не стремится быть успешным в учебной деятельности [56].

И наконец, проблема слабого развития волевой сферы у учащихся. Кстати, на последнюю причину редко обращают внимание. Хотя об этом писал еще К.Д. Ушинский: «Учение, основанное только на интересе, не дает возможности укрепить воле ученика, т. к. не все в учении интересно, и придется многое взять силой воли» [??, с.??].

Выявить причины неуспеваемости можно с помощью диагностических методик, позволяющих установить наличие и характер учебно-познавательных способностей и интересов учащихся и определить оптимальные условия их обучения.

Принято выделять три типа детей с проблемами школьной успеваемости.

Неуспевающие первого типа – учащиеся, для которых характерно

низкое качество мыслительной деятельности (слабое развитие познавательных процессов – внимания, памяти, мышления, несформированность познавательных умений и навыков и т. д.) при положительном отношении к учению и сохранении позиции школьника.

Учащиеся второго типа – с относительно высоким уровнем развития мыслительной деятельности при отрицательном отношении к учению и частичной или полной утрате позиции школьника.

Неуспевающие третьего типа – те, для которых характерно низкое качество мыслительной деятельности при отрицательном отношении к учению и полной утрате позиции школьника, проявляющееся в стремлении оставить школу [47].

Чаще всего педагог сталкивается с учащимися первого и второго типа. Каждому типу учащихся, отнесенных к какой-либо группе, следует оказывать дифференцированную помощь.

Для всех школьников неуспевающих первого типа характерна низкая обучаемость, связанная со сниженным уровнем мыслительных операций. Слабое развитие процесса мышления (анализа, синтеза, сравнения, обобщения и конкретизации) вызывает серьезные трудности в усвоении учебного материала, которые способствуют возникновению у школьников упрощенного подхода к решению мыслительных задач. При таком подходе учащиеся стремятся приспособить учебные задания к своим ограниченным возможностям или вообще избегают умственной работы, в результате чего происходит задержка умственного развития и не формируются навыки учебной работы. Неудача в учебе и неумение работать вместе с классом не являются для них источником морального конфликта, так как в силу ограниченности своих познавательных возможностей свое отставание они правильно видят в неспособности усваивать отдельные предметы наравне со всеми. Отсутствие морального конфликта способствует сохранению позиции школьника и формированию положительной моральной направленности, так как понимание причин неуспеха при положительном отношении к учению

является хорошим стимулом для преодоления недостатков. Об этом говорит тот факт, что школьники этого типа охотно принимают помощь учителей и товарищей.

Для них проводятся специально организованные занятия по формированию познавательных процессов – внимания, памяти, отдельных мыслительных операций: сравнения, классификации, обобщения; занятия по формированию учебных навыков: алгоритм решения задачи или работа с ее условием, развитие скорости чтения и т. д. Главное в работе с такими детьми – учить учиться. Бесполезно взывать к чувству долга, совести, вызывать родителей в школу – ученики сами болезненно переживают свои неудачи. Наоборот, нужно вместе с ними радоваться каждой, пусть малейшей, но победе, каждому продвижению вперед.

Как вызвать у учащегося ощущение движения вперед, переживание успеха в учебной деятельности? Для того чтобы заинтересовать учащихся, необходимо использовать все возможности учебного материала:

- создавать проблемные ситуации;
- активизировать самостоятельное мышление;
- организовывать сотрудничество учащихся на уроке;
- выстраивать позитивные отношения с группой;
- проявлять искреннюю заинтересованность в их успехах [8].

При развитии мотива достижения следует ориентировать ученика на самооценку деятельности (например, задавать ребенку такие вопросы: «Ты удовлетворен результатом?»; вместо оценки сказать ему: «Ты сегодня хорошо справился с работой»).

Можно проводить индивидуальные беседы, обсуждая достижения и промахи, постоянно интересоваться отношением ученика к процессу и результату своей деятельности.

Дифференцировать деятельность школьников. Учащиеся, которые уже усвоили материал и выполнили задание, могут отдохнуть или выполнить дополнительные задания. Ученикам, которые ориентированы на

избегание неудач, предлагать такие задания, которые поддержат их самооценку, защитят от публичного осуждения и критики.

Учащиеся второго типа в школу приходят с хорошей интеллектуальной подготовкой, с желанием хорошо учиться. Однако на качестве их учебной работы отражается, прежде всего, то, что они привыкли заниматься только тем, что им нравится при отсутствии более широкой и устойчивой мотивации в учебном труде эти ученики избегают активной умственной работы по предметам, усвоение которых требует систематического и напряженного труда (языки, математика), задания по устным предметам усваивают поверхностно. В процессе такой работы у них не формируются навыки учения, умения преодолевать трудности. Наряду с этим у них складывается определенный подход к работе: небрежное ее выполнение, низкий темп. У школьников второго типа неуспех в учении неизбежно ведет к моральному конфликту. Он возникает в связи с противоречием между их более широкими интеллектуальными возможностями и слабой реализации этих возможностей, что объясняется отсутствием навыков самостоятельной учебной работы. Моральный конфликт обнаруживается у них на раннем этапе обучения и не только определяет отрицательное отношение к учению, но и ведет к отрыву от классного коллектива, что может стать причиной возникновения отрицательной моральной направленности.

Для этого типа, как и для первого характерна низкая обучаемость. Слабое развитие мыслительных процессов вызывает серьезные трудности в усвоении учебного материала. При выполнении учебных задач у этих школьников отсутствует критичность; манипулируя цифрами, они легко приходят к абсурду. Причем полученные результаты они не пытаются сравнивать с результатами других школьников. Выполнение работы подобным образом свидетельствует не только о трудностях в усвоении и неумении работать, но и о беспечном отношении к учению. У этих школьников весьма отчетливо проявляется узость мышления

Слабое развитие мотивационной стороны познавательной

деятельности проявляется в отсутствии познавательных интересов, в характере общей направленности личности. Совокупность этих качеств определяет отрицательное отношение к знаниям, к школе, учителям, а также стремление оставить школу. Общее отрицательное отношение определяет интересы этой категории. В школе их больше всего привлекают такие предметы как физкультура, уроки труда.

Причиной плохой успеваемости многих учащихся является внутренняя личностная позиция - нежелание учиться. В силу разных причин их интересы находятся за пределами образовательного учреждения. Школу они посещают безо всякого желания, на уроках избегают активной познавательной деятельности, к поручениям учителей относятся отрицательно. Об учениках этой группы можно сказать так: будет мотивация – будет продуктивность учения [26].

Существует прямая зависимость интеллектуальных процессов от мотивации деятельности. В этом случае задачи педагога:

- помочь учащимся осознать необходимость получения новых знаний;
- развивать ответственность;
- поддерживать уверенность учащихся в собственных силах, вырабатывая позитивную самооценку.

Мотивационными процессами можно управлять, создавая условия для развития внутренних мотивов личности, а также умело стимулируя учащихся [25].

Желательно продумать каждый урок согласно интересам учащихся, использовать все возможности учебного материала для развития их любознательности. Для того чтобы повысить познавательный интерес, применяются активные формы обучения. Это:

- решение проблемных ситуаций;
- использование исследовательского подхода при изучении учебного материала;
- связь учебной информации с жизненным опытом учащихся;

- организация сотрудничества, использование командных форм работы и методов деятельности, построенных на соревновании с периодической сменой состава групп;

- позитивное эмоциональное подкрепление;

- индивидуальная и групповая работа над проектами.

Помеха развитию мотивации – тревожность и страх на уроках. Угрожая, запугивая, унижая, ограничивая, педагог окрашивает негативными эмоциями ситуацию учебной деятельности. Это приводит к тому, что учащийся, испытавший сильную тревогу, сосредоточивается на личных переживаниях, которые вытесняют желание усвоить учебный материал.

На основе анализа психолого-педагогической литературы предполагается возможным выделить некоторые характеристики учебной деятельности слабоуспевающего ученика.

Ученик не может сказать, в чем трудность задачи, наметить план ее решения, решить задачу самостоятельно, указать, что получено нового в результате ее решения [28].

Ученик не задает вопросов по существу изучаемого, не делает попыток найти и не читает дополнительных к учебнику источников.

Ученик не активен и отвлекается в те моменты урока, когда идет поиск, требуется напряжение мысли, преодоление трудностей. Эти признаки могут быть замечены при решении задач, при восприятии объяснения учителя, в ситуации выбора по желанию задания для самостоятельной работы [31].

Ученик не реагирует эмоционально (мимикой и жестами) на успехи и неудачи, не может дать оценки своей работе, не контролирует себя.

Ученик не может объяснить цель выполняемого им упражнения, сказать, на какое правило оно дано, не выполняет предписаний правила, пропускает действия, путает их порядок, не может проверить полученный результат и ход работы. Эти признаки проявляются при выполнении упражнений, а также при выполнении действий в составе более сложной деятельности.

Ученик не может воспроизвести определения понятий, формул, доказательств, не может, излагая систему понятий, отойти от готового текста; не понимает текста, построенного на изученной системе понятий. Эти признаки проявляются при постановке учащимся соответствующих вопросов. В данном случае указаны не те признаки, по которым делаются выводы об ученике, а те, которые сигнализируют о том, на какого ученика и на какие его действия надо обратить внимание в ходе обучения, с тем, чтобы предупредить развивающуюся неуспеваемость.

Основными способами обнаружения отставаний учащихся являются:

- наблюдения за реакциями учащихся на трудности в работе, на успехи и неудачи;
- вопросы учителя и его требования сформулировать то или иное положение;
- обучающие самостоятельные работы в классе. При проведении самостоятельных работ учитель получает материал для суждения как о результатах деятельности, так и о ходе ее протекания. Он наблюдает за работой учащихся, выслушивает и отвечает на их вопросы, иногда помогает.

Если обсуждать личность слабоуспевающего ученика, то в первую очередь, следует отметить следующие моменты.

Наличие пробелов в фактических знаниях и специальных для данного предмета умениях, которые не позволяют охарактеризовать существенные элементы изучаемых понятий, законов, теорий, а также осуществить необходимые практические действия.

Наличие пробелов в навыках учебно-познавательной деятельности, снижающих темп работы настолько, что ученик не может за отведенное время овладеть необходимым объемом знаний, умений и навыков.

Недостаточный уровень развития и воспитанности личностных качеств, не позволяющий ученику проявлять самостоятельность, настойчивость, организованность и другие качества, необходимые для успешного учения [27].

Надо помнить, что ученик, не желающий учиться, является страдающей стороной. Постоянный конфликт с родителями, с учителями, пренебрежительное отношение со стороны одноклассников – это не по плечу подростку.

Проблема доверия в рамках образовательного процесса является очень актуальной. Учебная мотивация – основополагающий компонент учебного процесса и ее уровень в значительной степени зависит от уровня доверия к учителю. Доверие между учителем и учеником – необходимое условие качественного образования.

Чаще всего ребенку нужна не просто педагогическая помощь и поддержка, но и понимание, добрые и ласковые слова, которых так ему не хватает как в школе, так и дома.

Действительно, каждый ребенок имеет индивидуальные способности и склонности, симпатии и антипатии к каким-либо наукам. Поэтому каждому взрослому, а тем более педагогу, важно не ломать их индивидуальность, а исправлять и направлять ее развитие [31].

Возникновение у школьников негативного отношения к учебе связано с теми или иными ошибками родителей (как правило). В результате пропадает контакт и доверие к родителям, и отношения между детьми и родителями характеризуются как конфликтные или безразличные.

Поэтому начинать работу надо с установления контакта и доверия: престать его «пилить», т.е. читать нотации; отказаться от скандалов и наказаний. Благожелательная поддержка любого, даже самого слабого, успеха, выдержка и спокойствие – вот правильная линия поведения родителей в таких случаях. После того как доверие достигнуто, можно начать разбираться в причинах возникшего нежелания учиться. Основной причиной может быть наличие дефектов или несформированность учебной деятельности. Другая причина – допущенные ошибки воспитания, которые ведут к одному: неумению делать то, что надо, вопреки тому, что хочется. Большую роль в воспитании этого умения может сыграть совместная

деятельность учителей, школьников и родителей [32].

Основной вывод из всего сказанного заключается в том, что повышение успеваемости и качества знаний, преодоление отставания школьников в учебе требуют решения двух проблем: с одной стороны, нужно совершенствовать методику проведения учебных занятий, учитывая индивидуальные особенности класса и отдельных учащихся. С другой стороны, уметь применять систему воспитательных средств воздействия на учащихся, с тем, чтобы не допускать формирования у них отрицательного отношения к учебе, вырабатывать потребность в знаниях и стремление к преодолению встречающихся трудностей.

1.2 Эмоциональная сфера слабоуспевающего ученика

Сложность вопроса об эмоциональном отношении к учению заключается в том, что он тесно взаимосвязан с результативной стороной обучения, а именно: положительное отношение к учению будет у школьника тогда, когда у него имеются определенные школьные достижения, а школьные успехи могут появиться только в случае хорошего отношения к учебной деятельности. Как на практике разорвать этот «порочный круг», как подойти к формированию у детей положительного отношения к учению, желания учиться?

Сначала выясним, почему важно положительное отношение детей к учению. Положительное отношение к любой выполняемой человеком деятельности может рассматриваться как необходимое условие качественного, успешного ее выполнения. Успех же в значимой для человека деятельности – это основа для формирования таких его личностных качеств, как самоуважение, чувство собственного достоинства, доброжелательное отношение к окружающим.

Для ребенка-школьника такой значимой деятельностью является учение. Именно результаты школьного обучения позволяют ребенку почувствовать себя активной личностью, испытать чувство гордости за свои успехи, строить

свои отношения в коллективе сверстников. Положительное отношение к конкретному виду деятельности – учению – это не частный вопрос школьного периода жизни ребенка. В. А. Сухомлинский считал, что от того, как человек в годы своего детства и отрочества относится к самому себе, познал ли он радость труда в учении, пережил ли гордость от того, что сумел преодолеть трудности, в огромной мере зависит его моральный облик в будущем, станет ли он лодырем, который ненавидит труд и с презрением относится даже к мысли о том, чтобы трудиться в полную меру своих сил [49].

Отношение к учению во многом определяется его результатами: успех в учении приносит ученику радость, пробуждает чувство гордости собой, желание учиться, дает внутренние силы для преодоления трудностей. И, наоборот, трудности в обучении, неусвоение учебной программы приводят к потере интереса к учению и отрицательному к нему отношению.

Что же в диаде «отношение к учению – результативность учения» является ключевым, на какой из ее компонентов в первую очередь следует направлять усилия взрослых, чтобы учение стало привлекательным для всех детей? Основываясь на психологических представлениях о связи аффективной и интеллектуальной составляющих психической деятельности, на эмпирических данных, полученных в школьной практике, можно сказать, что возможны оба пути влияния на учебную деятельность школьников.

Достижение успеха в учении через формирование интереса к нему, развития желания учиться – такой путь «эмоционального пробуждения» детей использовал в своей педагогической работе В. А. Сухомлинский.

«Эмоциональное пробуждение» – гениальная находка Сухомлинского. С помощью этого метода павлышские учителя, обращаясь к чувству детей, пробуждали их ум. Новатор опроверг мнение о том, что путь «знания учителя – знания ученика» наиболее верный и краткий. «Знания учителя – чувство учителя – чувство ученика – знание ученика» – такой путь намного облегчает усвоение знаний. Чувства, являясь проводником знаний, делают учебный процесс намного продуктивнее» [48, с. 78].

Суть этого пути – в поддержании в душе каждого ребенка жажды познания, создания условий для переживания радости учебного труда, вдохновения от успехов. Важную роль здесь играет оценка знаний ребенка, которая не может быть неудовлетворительной, пока ребенок учится читать, писать, решать задачи. Умственный труд школьников оценивался только тогда, когда он приносил результаты, к которым ребенок стремился.

Не менее обоснованным с точки зрения психологической теории и педагогической практики является и другой путь обеспечения успеха в обучении – формирование положительного отношения ребенка к учению и школе в целом через всестороннее развитие его познавательных возможностей. Поскольку учебная деятельность в первую очередь предъявляет высокие требования к уровню развития познавательной сферы школьников и неуспех в учении может быть вызван, прежде всего, недостатками в ее развитии, можно предположить, что повышение уровня познавательного развития в целом и развития мыслительной деятельности в частности положительно скажется на результатах учения и, как следствие, обусловит положительное к нему отношение. Интерес к учению появляется там и тогда, когда появляется успех в овладении знаниями.

Рассмотрим подробнее, как возникают разные виды отношения к учению. Выше было обосновано, что от отношения учащегося к осуществляемой им учебной деятельности во многом зависит ее качество и, следовательно, успеваемость школьника. У многих слабоуспевающих школьников имеет место негативное отношение к учению. Однако есть слабоуспевающие ученики с положительным отношением к учению, как и хорошо успевающие школьники – с негативным отношением.

На формирование отношения к учению влияет характер доминирующей мотивации у данного школьника, придающий учебной деятельности ту или иную эмоциональную окраску [34].

Если доминирующими мотивами являются учебные интересы или мотивация достижения успеха, то формируется положительное отношение к

учению, которое отмечается у большинства детей в начале обучения. В целом оно обусловлено доминированием мотивации достижения успеха, наличием учебных интересов, стремлением получить одобрение учителя. В связи с этим на вопрос «Нравится ли тебе учиться?» ученик однозначно отвечает: «Да».

А. К. Маркова выделила 4 уровня положительного отношения к учению:

- положительное аморфное, нерасчлененное, ситуативное отношение к учению. Возникает под влиянием интереса к результату учения и к отметке учителя, диффузных социальных мотивов ответственности; характеризуется общей неустойчивостью мотивов;

- положительное познавательное, осознанное отношение к учению. Появляется под влиянием интереса к разным способам добывания знаний, понимания связи результата со своими возможностями;

- положительное активное, творческое отношение к учению. Возникает стремление совершенствовать способы учебно-познавательной деятельности, осознание себя как субъекта учебной деятельности, постановка творческих и перспективных целей;

- положительное личностное отношение к учению. Существенную роль в обусловливании этого уровня играют мотивы совершенствования способов сотрудничества с другим человеком в ходе учебно-познавательной деятельности, постановка социально значимых целей [44].

Неопределенное отношение к учению возникает в случае неустойчивости мотива интереса к внешним результатам учения, тогда, когда в мотивационной сфере ученика доминируют два мотива, одинаковых по своей побудительной силе, но придающих учению одновременно положительную и отрицательную эмоциональную окрашенность. Например, для данного школьника одинаковыми по своей силе являются интерес к учению и мотивация избегания наказания. В этом случае школьник затрудняется однозначно ответить на вопрос о том, нравится ли ему учиться, так как, с одной стороны, учиться нравится и ему это интересно, а с другой стороны, он уже понял, что учиться нелегко, и нужно постоянно преодолевать разные трудности, и что за плохие

успехи в учебе его родители могут наказать. В случае неопределенного отношения имеет место неустойчивое мотивационное равновесие, которое в скором будущем, скорее всего, нарушится в сторону отрицательного отношения к учению.

Отрицательное отношение к учению возникает в случае доминирования мотива, придающего учебной деятельности негативную окраску, например мотива избегания наказания, отсутствия интереса к процессу и содержанию обучения. Школьник в этом случае однозначно говорит, что учиться ему не нравится.

Рассмотрим сначала, почему формируется отрицательное отношение к учению, нежелание учиться у ребенка, только начинающего систематическое школьное обучение, который о школе знает пока понаслышке?

Первой причиной может быть то, что в результате неправильно организованного дошкольного периода развития ребенок не наигрался, не удовлетворил полностью свой игровой мотив. А это значит, что он не готов к расставанию с игровой деятельностью как ведущей в дошкольном периоде развития и переходу в новый возрастной период — младший школьный возраст; что в нем не произошли те качественные психологические изменения, которые знаменуют окончание дошкольного периода развития и появление особого состояния в этот переходный период — психологической готовности и желания обучения. В частности, произойти это может в случае ранней интеллектуализации ребенка, когда взрослые вместо предоставления ребенку широких возможностей для игры учат его читать, писать, считать, то есть тому, что по своему содержанию и задачам развития не свойственно данному возрастному периоду.

Второй причиной отрицательного отношения к обучению в этом возрасте может быть негативный пример старших брата или сестры. Будущий школьник, наблюдая пока со стороны те трудности, которые они испытывают, видя негативную реакцию родителей на их школьные неудачи и переживаемые ими отрицательные эмоциональные состояния, наказания, которые родители

применяют к своим старшим детям, «примеряет» эту ситуацию к себе и от предстоящей школьной жизни ожидает того же самого.

Третьей причиной появления нежелания идти в школу может являться страх перед школой, возникший в результате запугивания ребенка школой родителями. Будучи не в состоянии справиться с воспитанием ребенка, родители перекладывают воспитательные функции на школу, при этом характеризуя ее самым негативным образом. Вот что писал в связи с этим еще в XVII веке Я. А. Коменский: «...неразумно поступают те родители, которые без всякой подготовки ведут своих детей в школы, точно телят на бойню или скотину в стадо, пусть потом школьный учитель мучится с ними, терзает их, как хочет. Но еще более безумны те, кто сделали из учителя пугало, а из школы – застенки и все-таки ведут туда детей. Это происходит в том случае, если родители или прислуга в присутствии детей неосторожно болтают о школьных наказаниях, о строгости учителей, о том, что больше дети не будут играть и т. п. «Пошлю тебя в школу, — говорят, — успокоишься, выпорют тебя, подожди только» и пр. Этим способом в детях развивается не кротость, но еще большее одичание, отчаяние и рабский страх по отношению к родителям и учителям» [7, с. 47].

Однако положительное отношение к школе в начале обучения еще не гарантирует его сохранение и в дальнейшем. Есть ряд причин, которые могут вскоре привести к изменению положительного отношения на отрицательное. Это может произойти в том случае, когда ребенка в дошкольном детстве не приучали ограничивать свои желания, преодолевать трудности, и у него сформировалась своеобразная установка на «отказ от усилия» при необходимости сделать то, что не получается с первого раза. Поскольку процесс обучения требует от учащегося постоянных усилий, преодоления разного рода трудностей, то у него и возникает активное противодействие учению.

Изменение отношения к учению возникает и у тех детей, кому родители, переоценивая способности своего ребенка, рисовали школьную жизнь и его

будущие успехи в радужных тонах. Столкновение с реальностью вызывает у ребенка сильное разочарование и может привести к возникновению отрицательного отношения к школе и нежеланию учиться.

И еще одна, наиболее существенная причина, приводящая к возникновению отрицательного отношения к учению в младшем школьном возрасте, состоит в несоответствии общего уровня психологического развития ребенка требованиям, предъявляемым учебным процессом для качественного и полноценного усвоения учебного материала, прежде всего, к его интеллектуальной деятельности. Неправильно понимаемое взрослыми содержание подготовки ребенка к школьному обучению, состоящее в поверхностном «натаскивании» его и преждевременном формировании школьных учебных навыков, заменяет работу по развитию мыслительной деятельности будущего ученика, необходимую для переработки и усвоения учебного материала. Поэтому раньше или позже, но возникнет ситуация, когда уровень интеллектуального развития ребенка начнет отставать от уровня сложности даваемого для усвоения материала, в связи с этим возникнет его непонимание, низкий уровень усвоения и, как следствие, неуспех в учении, отрицательно влияющий на общее к нему отношение [4].

В среднем и старшем школьных возрастах отношение к учению определяется тем, насколько школьник справляется с учебным материалом, насколько хорошо его понимает и владеет им. И здесь важную роль играет уровень познавательного развития ученика и, в первую очередь, степень сформированности его мыслительной деятельности. Заметное усложнение учебного материала в средних и старших классах, несформированность основных компонентов учебной деятельности в начальных классах, недостатки семейного воспитания (ослаблен контроль за подростком или мелочная опека), появление новых, внешкольных, интересов. Кроме этого, в отличие от младшего школьного возраста, на отношение к учению в эти возрастные периоды влияние, порой существенное, оказывают особенности взаимоотношений школьников с окружающими (с учителями,

одноклассниками), которые в случаях их негативного развития в состоянии сформировать достаточно сильное и устойчивое отрицательное эмоциональное отношение к учению [36].

Как изменить отрицательное отношение к учению?

Выше отмечалось, что та или иная эмоциональная окраска выполняемой деятельности, положительное или отрицательное отношение к ней формируется под влиянием мотива, доминирующего в мотивационной иерархии субъекта. Положительное отношение к учению имеет место, когда доминируют мотив достижения успеха и учебные интересы. Что же надо делать, чтобы именно эти мотивы стали главными для учащегося?

Для формирования устойчивой мотивации достижения успеха следует, прежде всего, размывать «позицию неуспевающего», то есть поколебать мнение школьника о себе как о неспособном, ничего не знающем и не умеющем ученике, и тем самым повышать его самооценку; создавать условия для переживания успеха и положительных эмоций: ставить посильные задачи, вычленять «успешные» сферы деятельности, поощрять малейшие успехи, любые продвижения ученика в знаниях, умениях, подробно обосновывать отметки, воспитывать уверенность в себе, в своих возможностях. Нужно помнить, что «...моральные силы для преодоления своих слабых сторон (в том числе и неуспеваемости по тому или другому предмету) ребенок черпает в своих успехах» [49, с. 92]

При формировании учебных интересов необходимо иметь в виду, что основная причина отсутствия или снижения познавательных интересов кроется, как правило, в низком уровне развития мыслительной деятельности школьников и обусловленных им пробелах в знаниях, то есть отсутствии необходимого минимума систематических знаний в какой-либо области. В связи с этим для развития интереса школьников к учению в первую очередь необходимо целенаправленно и систематически проводить работу по повышению уровня психологического развития, и в частности развития

мышления, а также устранить пробелы в знаниях. Кроме того, в процессе обучения необходимо:

- обращаться к собственному опыту школьников, использовать их собственные наблюдения;
- в процессе усвоения материала предоставить возможность практических действий, организовывать экскурсии по изучаемой теме;
- заботиться о доступности для понимания материала учениками и успешности их действий;
- использовать элементы проблемного обучения;
- использовать в процессе обучения игровые моменты;
- широко опираться на наглядные средства обучения.

Важно, чтобы школьник почувствовал радость познания, чтобы его стала привлекать и побуждать заниматься ею сама учебная деятельность [9].

Развитию учебных интересов способствует постоянная активизация действий каждого ученика во время занятий, воспитание умения слушать своих товарищей, дополнять их ответы, относиться к ним доброжелательно и заинтересованно. Школьники не должны бояться ответить неудачно, задать учителю вопрос. Любое проявление инициативы должно поощряться учителем, ведь тем самым поддерживается любознательность, зарождающийся интерес к учению. Такое построение обучения приводит к постепенному развитию учебных интересов. На основе начальных интересов к отдельным видам учебной работы возникает интерес и к содержанию учебной деятельности в целом, и к процессу выполнения сложных учебных действий. Эти как бы побочные интересы становятся опосредующим механизмом, благодаря которому развиваются полноценные, истинные учебные интересы.

1.3 Волевая сфера слабоуспевающего школьника

Учебная деятельность – это произвольный, преднамеренный и целенаправленный процесс, имеющий четко определенный результат: усвоение

учащимися конкретного знания. Достижение этого результата является показателем успешности учебной деятельности. В силу ее произвольности при выполнении учеником любого учебного задания включаются его процессы саморегуляции и самоконтроля, функционирование которых обеспечивает достижение результата учения в соответствии с поставленной задачей и конкретными условиями ее выполнения. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность и продуктивность любой произвольной активности человека, в том числе и деятельности по усвоению знаний.

Недостатки произвольно-регуляторной сферы школьников могут вызывать у них значительные трудности в обучении, например такие, как подмена задачи учителя своей, по-своему сформулированной и понятой, а то и вовсе другой задачей; некачественным выполнением учебных заданий; невыполнением в полном объеме всех условий задания и требований учителя; неумением замечать свои ошибки; несоблюдением правил поведения в школе и на уроках.

В психологических исследованиях, посвященных изучению строения и функционирования процесса саморегуляции (О.А. Конопкин с сотрудниками, 1980–1995), были описаны ее последовательные звенья и роль каждого звена в осуществлении человеком различных видов и форм произвольной целенаправленной деятельности. Как и в отношении любой другой произвольной деятельности, качество результата учения во многом зависит от того, насколько полноценно функционирует каждое звено в структуре процесса саморегуляции деятельности. Любой дефект в работе процессов саморегуляции (недостаточная реализация какого-либо компонента регуляторной функции либо недостаточно хорошо сложившиеся связи между разными компонентами этой системы) негативно сказывается на качестве выполняемой деятельности [45].

В несколько упрощенном виде строение процессов саморегуляции в отношении учебной деятельности можно представить как состоящее из следующих звеньев:

- 1) принятие цели (учебной задачи);
- 2) выделение и осознание условий, необходимых для достижения данной цели;
- 3) непосредственное выполнение задания;
- 4) соотнесение полученного результата с заданным;
- 5) исправление ошибок и внесение изменений в систему саморегулирования.

Рассматривая особенности произвольно-регуляторной сферы у школьника, мы будем это делать в отношении основных видов произвольной учебной активности учащихся, таких как саморегуляция интеллектуальной деятельности, сенсомоторной деятельности (двигательный навык письма) и саморегуляция поведения в школе и на уроках (соответствие общепринятым правилам).

Сначала рассмотрим, как проявляется в учебной деятельности несформированность каждого звена процесса саморегуляции.

Принятие учащимся конкретной учебной задачи, поставленной перед ним учителем или в процессе самостоятельного овладения учебным материалом, является необходимым условием учебного процесса вообще. Принятие и выполнение учеником различных изменяющихся по сложности и характеру учебных заданий в системе общего предметного содержания и есть постепенное восхождение ребенка к знанию, упорядоченному и систематизированному. Поэтому должно быть безоговорочное принятие учащимся учебной цели. Однако встречаются случаи, когда учебная задача, сформулированная учителем, не принимается школьником, а произвольно переформулируется им или подменяется другой задачей. Чаще это имеет место у первоклассников, хотя в том или иной виде может встречаться и у более старших учащихся. В целом это свидетельствует о незрелости, несформированности у школьника на достаточном уровне произвольной сферы в целом. Например, задание учителя перерисовать как можно точнее домик ребенок подменяет своей задачей и рисует автомобиль. В этом случае можно

говорить о несформированности процессов саморегуляции у учащегося и о практической невозможности в данном раннем возрасте целенаправленного школьного обучения, а также о его низкой эффективности у учащегося более поздних лет обучения.

Следующее звено процесса саморегуляции, содержанием которого является выделение и осознание условий, необходимых для достижения данной цели, по сути представляет собой когнитивную обработку учебной информации. Так, на этом этапе нужно соотнести заданную цель с конкретными условиями выполнения, проанализировать их, сопоставить в разных отношениях, извлечь из памяти образы-эталоны и др., то есть осуществить необходимые умственные и мнемические действия. Качественное выполнение этого звена процесса саморегуляции, функционально тесно связанного с общим когнитивным развитием школьника, весьма существенно отражается на общем результате учебной деятельности.

Значительное влияние на звено процесса саморегуляции, связанное с непосредственными исполнительскими действиями, оказывает степень сформированности психомоторной сферы школьника. Качество различных поделок на уроках ручного труда, письменных работ, рисунков учащихся зависит, в том числе, и от того, на каком уровне сформированы у них зрительно-моторные координации, насколько тонко могут школьники дифференцировать свои мышечные и двигательные-кинестетические ощущения, от развития микромоторики в целом. Именно в этом звене наиболее очевидным, зримым и наглядным образом проявляются качественные особенности самого процесса саморегуляции, его полноценность или недостаточность, а также недостатки в сформированности его когнитивной составляющей. Трудность в этой части состоит в том, чтобы отделить недостатки когнитивного развития от недостатков собственно регуляторных процессов.

Важным звеном общего процесса саморегуляции является контроль за текущими, промежуточными, результатами выполнения задания, а также оценка соответствия или рассогласования конечного результата с заданным, то

есть этап самоконтроля. Для его осуществления требуется достаточный уровень сформированности когнитивных процессов — мыслительных операций анализа и сравнения, внимания, памяти различного вида и модальности. Это звено процесса саморегуляции у учащихся часто сформировано недостаточно. Об этом свидетельствует хорошо известное явление, когда ученики затрудняются находить ошибки в собственной работе и без труда обнаруживают их в работе своего соседа по парте. Да и само по себе наличие ошибок говорит об отставании процесса самоконтроля от хода выполнения задания, в то время как во избежание их самоконтроль всегда должен опережать его реальное выполнение.

И наконец, заключительное звено процесса саморегуляции связано не просто с исправлением замеченных ошибок, но и с *внесением изменений в саму систему саморегулирования*, в то ее звено или звенья, которые оказались недостаточно сформированными и функционируют на низком уровне, сказываясь отрицательно на конечном результате деятельности. Так, это может быть целенаправленное когнитивное развитие учащегося с целью повышения качества анализа условий, необходимых для выполнения предложенного задания (второе звено), или совершенствование сенсомоторной деятельности школьника для лучшего исполнения графической или предметной составляющей задания (третье звено), либо специальная работа по развитию умения осуществлять контролирование собственных действий (четвертое звено) [45].

1.4 Развитие эмоционально-волевой сферы учащихся средствами физической культуры

Эмоционально-волевая сфера обеспечивает возможность практически любой деятельности человека. Формирование и развитие эмоционально-волевых качеств учащихся может вполне эффективно осуществляться на уроках физической культуры. По словам многих специалистов именно занятия

физической культуры являются наилучшим «полигоном» для проверки своих волевых возможностей.

Физическая культура – значительная часть общественной культуры, область обеспечивающая укрепление здоровья человека, развитие физических и психических кондиций человека и формирование гармонично развитой личности в целом. В настоящее время физическое воспитание должно занимать более значительное место в жизни каждого человека. Это обусловлено и популяризацией здорового образа жизни, и объективными условиями современного мира. Так, техногенность современного общества, предоставляя людям бытовые удобства, обуславливает малоподвижный образ жизни и негативно влияет на физическое и психическое состояние людей [21].

Активные занятия физкультурой и спортом и различные комплексы физических упражнений обеспечивают возможность для социальной активности и коммуникации. Они объединяют людей по командному принципу, создают сообщества, способствуют развитию социальных навыков. Командные виды спорта, такие как футбол, волейбол или баскетбол, формируют навыки сотрудничества, лидерства, вырабатывают чувство общности, уважения не только к членам команды, но и к соперникам, умение изменять своё поведение если это требование команды. В процессе совместной деятельности формируется важная черта личности – ответственность. Развитие характера и волевых качеств. Занятия спортом требуют железной дисциплины, упорства и самоконтроля – оценки собственных действий на основе личностно значимых мотивов и установок, а способность личности к систематическому самоконтролю – один из показателей развития её волевой сферы. Спорт помогает формировать целеустремленность, выдержку, неутомимость, умение и желание идти на оправданный риск, способность преодолевать трудности, силу воли, которая, в свою очередь, формирует способность к выбору деятельности и внутренним усилиям, необходимым для её осуществления. Приобретение подобных качеств полезно в различных сферах жизни каждого человека, включая образование и карьеру [52].

Актуальность и необходимость физических занятий и спорта в современном мире невозможно недооценивать. Они способствуют укреплению физического и психологического здоровья, развитию волевых качеств, социальной адаптации и самореализации. Поэтому их важность в будущем будет не только сохраняться, но и возрастать. Всякое произвольное действие требует для своего совершения определённого, хотя бы минимального, волевого усилия. Волевые усилия отличаются от мышечных. Правда, при всяком волевом усилии имеются какие-то мускульные движения, хотя бы в зачаточной форме. Но эти движения не составляют главного в волевом усилии, для которого характерно состояние внутреннего напряжения. Волевые усилия всегда носят сознательный характер, будучи связаны с более или менее ясным осознанием цели и ожидаемых результатов действия. Наиболее отчётливо волевые усилия выступают именно тогда, когда при совершении волевого акта мы встречаемся с препятствиями для его совершения. Интенсивность волевых усилий прямо пропорциональна затруднениям, которые при этом приходится преодолевать [2].

Субъективно волевое усилие каждым человеком переживается как особое внутреннее состояние, связанное с преодолением тех или иных трудностей, наличие которых является необходимым условием для проявления волевого усилия. Когда человек действует, не встречая даже незначительных препятствий, у него, естественно, отсутствует внутреннее состояние усилия. Величина, или степень волевых усилий и характеризуется теми трудностями, которые преодолеваются с их помощью. В спортивной деятельности волевые усилия могут быть самыми разнообразными по своему характеру и степени.

Воля – одно из важнейших качеств, которое формирует личность и определяет успех в жизни. Воспитание волевых качеств – это процесс, который помогает развивать решимость, самоконтроль, упорство и дисциплину. Один из наиболее эффективных способов достичь этой цели – занятия физической культурой и спортом [3].

Воля – это способность принимать решения и действовать на основе собственных убеждений и целей, несмотря на трудности и внешние обстоятельства. Это качество играет важную роль в достижении успеха в различных сферах жизни, включая образование, карьеру и личные отношения [2]. Осуществляя волевое действие, человек противостоит власти непосредственно испытываемых потребностей либо импульсивных желаний. Для волевого акта характерно не «я хочу», а «надо», «я должен». Волевое поведение – это принятие решения и его реализация.

Занятия физической культурой и спортом являются эффективным способом воспитания волевых качеств по ряду причин: самодисциплина и регулярность. Регулярные тренировки требуют от спортсмена самодисциплины. Постоянство в тренировках формирует умение управлять своим временем и собственными действиями. Управление эмоциями. Спорт требует контроля над эмоциями, особенно в ситуациях соревнований. Спортсмен должен уметь справляться со стрессом, агрессией и радостью, чтобы сохранять хладнокровие. Устойчивость к трудностям. Физическая активность часто сопровождается физическими и психологическими трудностями. Спортсмены учатся преодолевать боль, усталость и сомнения, что развивает их стойкость. Целеустремлённость и мотивация. Занимаясь спортом, человек ставит перед собой четкие цели – улучшение результатов или победа. Это развивает целеустремлённость и мотивацию к достижению успеха. Уверенность в себе. Достижения в спорте способствуют укреплению уверенности в собственных способностях и способностях решать любые возникающие проблемы. Задача морально-волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера человека, которые позволили бы ему гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, и успешно реализовать специальные навыки и умения во время соревнований. В процессе занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует

не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость.

Как уже отмечалось, занятия спортом предоставляют неограниченные возможности для воспитания воли. Например, стойкость и настойчивость – результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях; целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений; самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки. Морально-волевая подготовка в спорте играет важную роль в формировании психологической устойчивости, необходимой для успехов спортсменов. И здесь невозможно переоценить роль тренера. Изначально это человек, который не просто обучает, но и воспитывает. Как правило, не только передачей спортивного опыта, но, прежде всего, личным примером, наличием у себя моральных и волевых качеств.

Морально-волевая подготовка решает такие задачи, как: формирование мотивации – развитие внутренней мотивации спортсменов, помогает понимать, почему они занимаются спортом, и ставить перед собой четкие цели. Саморегуляция и стрессоустойчивость – обучение спортсменов методам саморегуляции для того, чтобы они могли справляться со стрессом, давлением и адаптироваться к любым возникающим неблагоприятным ситуациям. Развитие силы воли – тренировка силы воли необходима для того, чтобы спортсмены могли соблюдать режим, преодолевать лень, устойчиво выполнять задачи и не отступать при трудностях. Формирование позитивного мышления – помощь спортсменам в развитии оптимизма и уверенности в своих силах, а также в умении видеть позитивные аспекты даже в неудачах. Соблюдение спортивной этики – обучение спортсменов нормам поведения, честности, уважению к соперникам и тренерам, соблюдение этических стандартов в

спорте, содействие в формировании профессиональной ответственности и дисциплины, важной для достижения спортивных успехов. Работа с конфликтными ситуациями – помощь спортсменам в разрешении конфликтов внутри команды либо с внешними сторонами с целью сохранения психологического комфорта. Формирование планов и стратегий – разработка стратегий и планов для достижения спортивных целей, тренировка умений принимать решения и действовать согласно заданной стратегии. Работа с самооценкой и самоуважением – поддержка спортсменов в развитии здоровой самооценки и самоуважения, что способствует уверенности в себе и своих спортивных способностях. Поддержка развития командного духа – помощь спортсменам в восприятии команды как единого целого, своеобразной семьи и содействие формированию позитивных отношений внутри коллектива. Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Для эффективного воспитания волевых качеств через физическую культуру и спорт, целесообразно использовать следующие методы: постановка четких целей – спортсмены должны определить свои цели и работать на их достижение. Это способствует развитию целеустремлённости; – регулярность тренировок. Систематические занятия спортом помогают формировать решимость и упорство. Работа с тренером или инструктором – профессиональные наставники могут помочь развивать необходимые спортсмену качества: самодисциплину, технику тренировок, оказывают моральное содействие. Поддержка окружающих – положительные отзывы

родителей, друзей и тренеров могут стать мощным стимулом для развития волевых качеств и достижения успеха. Учение на примерах неудач – неудачи в спорте учат спокойно к ним относиться, делать правильные выводы, адаптироваться к ситуации и учиться на своих ошибках. Воспитание волевых качеств через занятия физической культурой и спортом – мощный инструмент для формирования сильной и успешной личности. Спорт обучает самодисциплине, управлению эмоциями, упорству и другим важным навыкам, которые пригодятся во всех сферах жизни. Рассмотрев подробно все аспекты заявленной в работе темы, мы можем констатировать следующее: воспитание волевых качеств через занятия физической культурой и спортом – мощный инструмент для формирования сильной и успешной личности. Здоровый образ жизни, формируемый регулярными занятиями, залог успешной планомерной работы по воспитанию гармонически развитого человека и, в целом, общества, ориентированного на созидание и возможности реализации самых амбициозных планов. Физическая культура и спорт приучают к постоянной самодисциплине, управлению эмоциями, упорству и другим важным навыкам, которые пригодятся во всех сферах жизни; учат ставить сложные цели и достигать их; показывают практически безграничные возможности человека в стремлении к самосовершенствованию [23].

Формирование и развитие эмоционально-волевой сферы личности школьника – сложный процесс, который должен постоянно осуществляться на уроках физической культуры, на переменах, на внеклассных и дополнительных занятиях учащихся. Нерегулярность, спонтанность таких занятий серьезно снижает их эффективность. Другим условием успешного развития воли является реализация индивидуального подхода в образовательном процессе, учитель должен четко представлять потенциальные возможности своих воспитанников и подбирать для них нагрузку адекватную их потенциалу [22].

Если сконцентрироваться именно на учащихся подросткового возраста, то, с учетом их возрастных особенностей, занятия должны соответствовать следующим характеристикам:

- акцент на закрепление и совершенствование основных психомоторных способностей и двигательных качеств;

- использование нестандартных условий при формировании двигательных навыков и умений, совершенствование их, включением упражнений, требующих принятия решений в сложных и неожиданных ситуациях (различного вида прыжки, коллективные игры);

- разнообразие занятий на местности, с различными помехами и дефицитом времени, при максимальных физических и психологических нагрузках (марш-броски, работа с отягощением, кувырки через препятствия);

- тренировка на развитие силовых, скоростно-силовых возможностей и разного вида выносливости;

- тренировка в выполнении двигательных действий на координацию движений после больших физических нагрузок, быстроты перестроения и согласования двигательных действий (после продолжительного бега – метание в цель) [21].

Применение комплекса физических упражнений решает следующие задачи:

- сохранение и укрепление физического здоровья школьников;

- развитие потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- формирование у подростков необходимых личностных эмоционально-волевых качеств: адекватной самооценки, выдержки, смелости, уверенности в себе, самообладания, стрессоустойчивости;

- развитие личностного представления о ценности здорового образа жизни, престижности высокого уровня здоровья как условие совершенствования эмоционально-волевой сферы учащихся [30].

Созревая психологически, ребята начинают осознавать огромную значимость посильных физических упражнений. Сформированная установка движет ребятами в совершенствовании многих физических, волевых и умственных качеств. Физическая культура и спорт являются эффективными

средствами воспитания физически и духовно здорового молодого поколения, занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, а также способствуют формированию морально-волевых и гражданских качеств личности.

ГЛАВА 2 РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ СЛАБОУСПЕВАЮЩИХ УЧЕНИКОВ И РЕЗУЛЬТАТЫ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

2.1 Методология магистерского исследования

В рамках выполнения исследования магистерской диссертации были использованы следующие группы методов: методы сбора психологической информации об испытуемых, методы психолого-педагогического воздействия и методы статистической обработки данных. Рассмотрим эти группы подробнее.

Для сбора данных были использованы:

- методика «Самооценка волевых качеств» Н. Е. Стамбуловой;
- методика диагностики агрессивности А. Ассингера;
- опросник самооценки эмоциональных состояний А. Уэссмана и Д.

Рикса;

- опросник оценки нервно-психического напряжения Т. А. Немчина.

Методика «Самооценка волевых качеств», разработанная Н. Е. Стамбуловой, предназначена для оценки уровня развития таких волевых качеств как целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка.

Метод включает в себя пять опросников, каждый из которых соответствует перечисленным выше качествам. Они позволяют диагностировать два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью – его универсальность, т. е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Методика А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен во взаимодействиях с окружающими людьми, и легко ли им

общаться с ним. Методика А. Ассингера позволяет диагностировать агрессивность личности по отношению к окружающим, уровень корректности при социальных контактах, и позволяет судить о направленности агрессии.

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Рикс является довольно простым опросником для оценки собственных эмоциональных состояний.

Методика применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования. Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом.

Опросник оценки нервно-психического напряжения Т. А. Немчина представляет собой перечень признаков нервно-психического напряжения, составленный по данным клинико-психологического наблюдения, и содержит 30 основных характеристик этого состояния, разделенных на три степени выраженности.

Для осуществления психолого-педагогического воздействия на слабоуспевающих учащихся использовались следующие средства и методы воздействия:

- подвижные игры и упражнения;
- дыхательная гимнастика(основы);
- психомышечная тренировка(основы)
- интерактивные лекции;
- элементы тренинговой работы.

На уроках физической культуры в рамках реализации развивающей программы использовались подвижные игры и упражнения с элементами усложнения выполнения для развития волевой сферы учащихся.

В качестве инструмента управления своим психоэмоциональным состоянием подросткам были предложены упрощенные техники дыхательной гимнастики и психомышечной тренировки. Эти методы относятся к группе относительно простых психорегулирующих техник и, в принципе, могут быть освоены подростками.

Для того чтобы подростки могли осознанно участвовать в реализации программы использовались интерактивные лекции с применением мультимедиа-материалов способствующих формированию представления о эмоционально-волевой сфере и усвоению базовых понятий.

В рамках формирования социальных умений и навыков использовались элементы тренинговой работы, направленные на формирование и развития навыков психической саморегуляции, самоконтроля, дисциплины и рефлексивных способностей.

В качестве статистического инструментария был использован t- критерий Стьюдента. Это параметрический критерий, используемый для проверки гипотез о достоверности разницы средних при анализе количественных данных в популяциях с нормальным распределением.

Критерий Стьюдента является методом вторичной статистической обработки результатов эксперимента. Его используют непосредственно для проверки экспериментальных данных и доказательства (или опровержения) посредством оценки статистики гипотез, выдвигаемых в ходе исследования. Основная формула выглядит следующим образом:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 - m_2^2}}$$

где $\bar{x}_1$ - среднее значение переменной по одной выборке данных

$\bar{x}_2$ - среднее значение переменной по другой выборке данных

m_1 и m_2 - интегрированные показатели отклонения частных значений из двух сравниваемых выборок.

$$m_1^2 = \frac{\bar{S}_1^2}{n_1}; \quad m_2^2 = \frac{\bar{S}_2^2}{n_2}$$

S_1^2 - выборочная дисперсия первой переменной по первой выборке;

S_2^2 - выборочная дисперсия первой переменной по второй выборке.

n_1 - число частных значений переменной в первой выборке;

n_2 - число частных значений переменной во второй выборке.

Табличное значение $t = 2,086$ (для $n = 20$; $p \leq 0,05$).

2.2 Программа развития эмоционально-волевой сферы слабоуспевающих школьников

В рамках исследования магистерской диссертации была разработана программа развития эмоционально-волевой сферы слабоуспевающих школьников. Данная программа ориентирована на слабоуспевающих школьников подросткового возраста.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что слабая успеваемость школьников достаточно часто связана с проблемами развития личности и конкретно эмоционально-волевой сферы. Целенаправленное развитие данного компонента личности должно позитивно отразиться и на успеваемости и на гармонизации личности учащегося в целом.

Цель программы: развитие, совершенствование эмоционально-волевой сферы слабоуспевающих школьников подросткового возраста.

Достижение цели обеспечивается решением следующих конкретных задач:

- снижение избыточного уровня тревожности и психического напряжения;
- обучение навыкам эмоционального самоконтроля;
- развитие волевых качеств средствами физического воспитания;
- формирование адекватной самооценки и социальной адаптивности школьников.

Для реализации поставленных задач используются следующие техники и методы:

- элементы психологического тренинга;
- методы психической регуляции;
- методы релаксации;
- элементы интерактивной лекции.

Критерии эффективности реализации программы:

- снижение показателей уровня тревожности;
- повышение показателей самоконтроля в поведении;
- рост показателей самостоятельности, инициативности и других волевых качеств;
- формирование адекватной самооценки.

Программа реализуется в рамках уроков физической культуры и дополнительных занятий, проводимых в групповой форме. Время реализации – 8 недель. Дополнительные занятия проводятся 1 раз в неделю. Уроки физической культуры проходят по расписанию.

Таблица 1 – Тематическое планирование дополнительных занятий

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	«Знакомство»	1
2	«Я и мои эмоции»	1
3	«Я и другие»	1
4	«Что такое стресс?»	1
5	«Управляй собой»	1
6	«Что такое сила воли?»	1
7	«Жизненный путь»	1
8	«Жизнь и гармония»	1
Итого	8 часов	

Таблица 2 – Задания для дополнительных занятий

№ занятия	Задачи, реализуемые на занятии	Используемые средства
1	Установление с учениками доверительных отношений. Создание благоприятного настроения на дальнейшую работу.	1. Приветствие; 2. упражнение «Знакомство»; 3. упражнение «Маска»; 4. обратная связь.
2	Снятие напряжения и разрешение внутренних конфликтов у учащихся. Ознакомление подростков с понятием «эмоция», основные эмоции (гнев, радость, удивления и т.д.) и их основными признаками.	1. Приветствие; 2. упражнение «Нарисуй свое настроение»; 3. интерактивная лекция «Что такое эмоции, какие они бывают »; 4. упражнение «Рубка дров»; 5. обратная связь.
3	Обучение подростков распознаванию своих эмоций и эмоций окружающих. Формирование представления о механизмах социальной перцепции.	1. Приветствие; 2. интерактивная лекция «Как распознать свои и чужие эмоции» 3. упражнение «Изобрази эмоцию» 4. обратная связь.
4	Знакомство с механизмами влияния эмоций на физиологическое состояние на примере стресса.	1. Приветствие; 2. интерактивная лекция «Влияние эмоций на наше состояние. Что такое стресс» 3.упражнение «Взаимодействие со страхом»; 4. упражнение «Рисунок страха»; 5. обратная связь.
5	Освоение базовых методов психической регуляции.	1. Приветствие; 2. знакомство с основами дыхательных гимнастик; 3. знакомство с основами психомышечной тренировки; 4. обратная связь.
6	Формирование базового представления об основных волевых качествах человека.	1. Приветствие; 2. интерактивная лекция «Воля и волевые качества»; 3.упражнение «Какой я»; 4. обратная связь.
7	Создание эмоционально-положительной атмосферы на занятии. Повышение уровня доверия. Создание «Образ Я»	1. Приветствие; 2. упражнение «Сокровищница жизненных сил»; 3. упражнение «Реконструкция жизненного пути»; 4. обратная связь.

Продолжение таблицы 2 – Задания для дополнительных занятий

8	Создание эмоционально-положительной атмосферы на занятиях. Формирование представления о жизненных целях и перспективах	1. Приветствие; 2. упражнение «Все грани гармонии»; 3. упражнение «Мое настроение»; 4. обратная связь.
---	---	---

Содержание занятий

Занятие №1

1. Приветствие.

Установления контакта с учениками. Создание мотивации на дальнейшую работу.

2. Упражнение «Знакомство».

Цель: познакомиться с учащимися, определить положение дел на момент начала работы, ожидания и потребности учащихся.

Инструкция: подростки по очереди садятся на стул и называют свое имя, возраст, что нравится делать, что хорошо получается и животное, которым хотел бы быть и почему.

3. Упражнение «Маска»

Цель: снятие напряжения и разрешение внутренних конфликтов у подростка. Инструкция: подростку предлагается смастерить себе маску для сказочного бала. Потом предлагается разыграть историю, которая могла бы произойти с этой маской на балу. По окончании истории ведущий обсуждает с подростком упражнение.

4. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности учеников занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №2

1. Приветствие

Уточнение у детей их самочувствия, настроения. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ними за неделю.

2. Упражнение «Нарисуй свое настроение?»

Цель: снятие напряжения и разрешение внутренних конфликтов у подростка. Инструкция: подросткам предлагается изобразить свое сиюминутное состояние на листе, используя восковые мелки или цветные карандаши. По завершению рисунки обсуждаются с ведущим.

3. Лекция «Что такое эмоции, какие они бывают»

Ведущий рассказывает о эмоциях как о способе выразить свое отношение к чему-либо или к кому-либо. Какие принято выделять виды эмоций (стенические и астенические, положительные и отрицательные и др.) Базовые виды эмоций(страх, гнев, радость, печаль, удивление и др.), какое отношение они выражают.

4. Упражнение «Рубка дров»

Цель: помочь подростку почувствовать свою накопившуюся эмоцию «гнев»и постараться справиться с ней во время игры.

Инструкция: ведущий уточняет: видели ли учащиеся, как рубят дрова. Покажите, как нужно держать топор? В каком положении должны находиться руки? Ноги?

Ведущий просит подростка встать так, что бы вокруг осталось немного свободного места. И предлагает порубить дрова. Поставим кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. При этом произносим «Ха». Упражнение повторяется несколько раз.

5. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности учащихся занятием, уточнить что нового они узнали, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №3

1. Приветствие

Уточнение у детей их самочувствия, настроения. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ними за неделю.

2. Интерактивная лекция «Как распознать свои и чужие эмоции»

Побеседовать с подростками, о том, насколько возможно понять эмоциональное состояние твоего собеседника. По каким признакам мы сможем это сделать. Показать подросткам фотографии людей, выражающих различные эмоции и попросить определить эмоцию по фотографии. Попросить обосновать свою точку зрения. Акцентировать внимание на мимике и пантомимике как средствах выражения эмоций.

3. Упражнение «Изобрази эмоцию»

Раздать ученикам карточки с названиями различных эмоций и попросить невербально эти эмоции изобразить, используя только мимику и пантомимику. Остальные учащиеся должны угадать показанную эмоцию. Обязательно объяснение, по каким признакам определили ту или иную эмоцию. Примерный список: радость, восторг, страх, стыд, гнев, печаль, удивление, злость, грусть.

4. Обратная связь.

Цель: выяснить степень удовлетворенности учащихся занятием, уточнить что нового они узнали и чему научились, пригодится ли это им в будущем, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №4

1. Приветствие

Уточнение у детей их самочувствия, настроения. Попросить рассказать о том, что произошло с ними за неделю.

2. Интерактивная лекция «Влияние эмоций на наше состояние. Что такое стресс»

Рассказать подросткам о том, что сильные эмоции не только отражаются во внешнем облике человека, но и влияют на его внутренние состояния. Объяснить физиологические механизмы психо-эмоционального стресса, как меняется наше состояние в этот момент. Акцентировать внимание на положительных и отрицательных проявлениях стресса. Разобрать кейсы наиболее типичных стрессовых ситуаций в жизни подростка. В чем опасность

постоянных стрессов и наиболее распространенные коупинг-стратегии.

3. Упражнение «Взаимодействие со страхом»;

Цель: научить подростка справляться со своими страхами.

Инструкция: Многие наши страхи и ограничения мешают нам двигаться вперед, а некоторые «заслоняют» цель, не позволяя отчетливо представить себе желаемое будущее. Сейчас я предлагаю тебе по взаимодействовать со своим страхом. Я буду играть роль твоего «страха» и при этом стараться удержать тебя или заслонить тебе путь вперед. Твоя задача вырваться от «страха» или обойти его. Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог и узнать, что полезного этот страх может тебе сообщить: от чего он зависит?

После выполнения упражнения подростки отвечают на вопросы ведущего:

Легко ли тебе было взаимодействовать со своим страхом?

Легко ли было уйти от страха, победить, став сильнее?

Доволен ли ты результатом?

4. Упражнение «Рисунок страха»;

Цель: закрепление навыка взаимодействия со страхами.

Инструкция: подростку предлагается изобразить свой страх на листе бумаги. По окончании рисования, ведущий просит подростка избавиться от своего страха любым удобным для подростка способом (закрасить, порвать, порезать, выбросить).

5. Обратная связь.

Цель: выяснить степень удовлетворенности учащихся занятием, уточнить что нового они узнали и чему научились, пригодится ли это им в будущем, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №5

1. Приветствие

Уточнение у детей их самочувствия, настроения. Попросить рассказать о том, что произошло с ними за неделю.

2. Знакомство с основами дыхательных гимнастик

Рассказ о разных видах дыхания (верхнем, среднем, нижнем или полном). Как мы дышим в различных ситуациях. Как дыхание влияет на наше эмоциональное состояние. Дать возможность детям самостоятельно почувствовать воздействия дыхания с различной глубиной и амплитудой на их состояние. Обратить внимание детей на соотношение длительности вдоха и выдоха при обычном и при психорегулирующем дыхании.

3. Знакомство с основами психомышечной тренировки

Рассказ о связи эмоционального состояния и мышечного тонуса. (Чем выше тонус мышц, тем более напряженное эмоциональное состояние). Дать детям возможность почувствовать свои эмоции в состоянии напряжения и расслабления. Акцентировать их внимание на тезисе, что произвольное расслабление перенапряженных, «скованных» мышц ведет и к эмоциональной разрядке. Сформулировать основные принципы прогрессивной релаксации (поочередное максимальное напряжение и последовательное расслабление различных групп мышц).

4. Обратная связь.

Цель: выяснить степень удовлетворенности учащихся занятием, уточнить что нового они узнали и чему научились, пригодится ли это им в будущем, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №6

1. Приветствие

Уточнение у детей их самочувствия, настроения. Попросить рассказать о том, что нового произошло с ними за неделю.

2. Интерактивная лекция «Воля и волевые качества»

Рассказ подросткам о роли волевой сферы в жизни человека. Выяснить как они понимают выражения «волевой человек», «человек с сильной волей». Роль

волевой сферы в преодолении трудностей и достижении целей. Возможно ли добиться чего-то в жизни, не обладая сильной волей? Рассказать об основных функциях воли (тормозящей и активирующей), о проявлении воли в форме различных качеств (смелость, решительность, целеустремленность, упорство, самостоятельность и т.д.) и о принципах развития волевой сферы (воля развивается только при условии преодоления трудностей в процессе достижения какой-то значимой цели)

3. Упражнение «Какой я»

Цель: рефлексия подростками собственных волевых характеристик.

Ведущий предоставляет учащимся список волевых качеств. Задача каждого участника указать свои волевые качества которые по его мнению высоко развиты, слабо развиты, те которые требуют дополнительных усилий по развитию и которые, по его мнению, бесполезны. Предпочтительно проводить это упражнение в письменной форме, анонимно, чтобы педагог получил более достоверные сведения.

4. Обратная связь.

Цель: выяснить степень удовлетворенности учащихся занятием, уточнить что нового они узнали и чему научились, пригодится ли это им в будущем, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №7

1. Приветствие

Уточнение у детей их самочувствия, настроения. Попросить рассказать о том, что нового произошло с ними за неделю.

2. Упражнение «Сокровищница жизненных сил»

Цель: помочь учащимся активизировать свои жизненные силы, обрести новый взгляд на обстоятельства.

Материал: набор психологических карт.

3. Упражнение «Реконструкция жизненного пути»

Цель: помочь учащимся активизировать свои жизненные силы. Материал:

песочница с фигурками.

Инструкция: ведущий: «Составь, пожалуйста, с помощью фигурок свой жизненный путь. На каждом этапе должна присутствовать фигурка, с которой ты себя идентифицируешь. Между фигурками можно строить диалоги. Так же диалоги могут вестись между отдельными жизненными этапами»

4. Обратная связь.

Цель: выяснить степень удовлетворенности учащихся занятием, уточнить что нового они узнали и чему научились, пригодится ли это им в будущем, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №8

1. Приветствие

Уточнение у детей их самочувствия, настроения. Попросить рассказать о том, что нового произошло с ними за неделю.

2. Упражнение «Все грани гармонии»»

Цель: помочь подростку научиться справляться с трудностями. Материал: набор психологических открыток с притчами. Подобрать притчи, акцентирующие внимание на необходимости волевых усилий, на достижении поставленных целей и самореализации.

3. Упражнение «Мое настроение»

Цель: снятие эмоционального напряжения подростка

Инструкция: подростку предлагается, используя пластилин вылепить свое настроение на данный момент времени.

4. Обратная связь.

Цель: выяснить степень удовлетворенности учащихся занятием, уточнить что нового они узнали и чему научились, пригодится ли это им в будущем, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

2.3 Рекомендации по проведению уроков физической культуры в рамках реализации разработанной программы

Развитие морально-волевых качеств учащихся успешно проходит на уроках физкультуры, т.к. сама физкультурная деятельность создает для этого всевозможные ситуации. Честность, вежливость, уважение к людям, трудолюбие, взаимопомощь, целеустремленность, настойчивость, смелость, самостоятельность, самообладание - все эти качества ярко проявляются во время занятий физическими упражнениями, в игровых ситуациях, во время сдачи контрольных нормативов. Во время уроков физкультуры дети производят самооценку: сделали ли они ошибки в заданных упражнениях или эстафетах.

Целеустремленность воспитывается путем выполнения заданий, связанных с действиями направленными на достижение конкретной цели. Для этого используется постановку отдаленных целей.

Настойчивость – это волевое качество, связанное с преодолением многих, возможно, неожиданно появляющихся препятствий различной степени трудности.

Смелость – проявление воли, связанное с выполнением упражнений, в которых присутствует элемент риска или опасности. При этом опасность для каждого учащегося имеет свою градацию, и необходимо подбирать упражнения для развития смелости индивидуально для каждого ученика, на первых этапах желательна помощь, использование страховки, соответствующие словесные внушения. Задания, связанные с воспитанием смелости учащихся, в течении учебного года усложняются, чтобы не потерять развивающий эффект. Необходимо хвалить учащихся за малейшее преодоление своего страха, потому что дети, окрыленные похвалой, всегда стремятся сделать что-то, чтобы заслужить ее еще раз.

Самостоятельность – это проявление воли, связанное с мобилизацией своих знаний, умений и навыков для достижения поставленной цели, а также с устойчивостью к внушению других людей или их действиям. В этих целях

учащимся даются групповые и самостоятельные задания, где они могут проявить это качество, оказать помощь одноклассникам.

Самообладание – возможность управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения, интенсивных напряжений, утомления или других неблагоприятных факторов. Для воспитания самообладания нужно создавать специальные условия. К таким условиям могут относиться соревнования, проведение занятий в присутствии зрителей, гостей, посторонних людей. Некоторые учащиеся во время проведения спортивных игр раздражаются от неудач, теряют самообладание и срывают злость на товарищах по команде. Необходимо личным спокойствием, постоянным напоминанием о пользе сплоченности команды воспитывать в детях уважение к товарищам и самообладание. Самообладание также воспитывается при помощи введения неожиданных препятствий во время выполнения упражнений.

Воспитание различных волевых проявлений личности школьников – трудоемкий процесс, который должен постоянно осуществляться на уроках физической культуры. Волевые качества постепенно снижают свой уровень, и их воспитание перестает давать нужный эффект, если это делать нерегулярно. Для успешного воспитания воли учителю физической культуры нужно постоянно изучать своих учеников, подбирая для них индивидуальные задания.

Подвижные игры, которые помогают развивать морально-волевые качества

С помощью подвижных игр можно развивать любые качества, в том числе и морально-волевые, главное правильно подбирать их и делать нужные акценты. В играх детям намного проще объяснить, показать на примерах, что и как можно воспринимать, а где нужно проявить всю свою волю. Причем далеко не всегда стоит им говорить, что «сейчас мы будем развивать свою мораль или волю». Все происходит в самой игре или с помощью игры. Собственно, также как и с физическими качествами, ведь мы очень редко обращаем внимание детей на то, что салки, например, развивают ловкость, силу ног и выносливость,

мы просто играем, а качества «сами» развиваются. То же самое надо постараться сделать и с морально-волевой подготовкой.

Будь осторожен

Для этой игры потребуется возвышение (стул, конь, козел), волейбольный мяч, прикрепленный к веревке длиной 3 м, который можно заменить канатом (не очень толстым).

Проводящий, который должен очень внимательно вести игру, встает на возвышение и начинает крутить канат (веревку с мячиком) перед собой. Задача игроков – пробежать как можно ближе к проводящему, но не быть задетым канатом. Сложность для водящего состоит в том, чтобы выбрать правильную скорость вращения, сначала не очень быстро, чтобы дети привыкли, но через несколько раз желательно скорость увеличить.

Другой вариант этой игры — поставить справа и слева от проводящего кегли, тогда игрокам необходимо будет научиться выхватывать кегли так, чтобы их не задел канат.

На первый взгляд может показаться, что эта игра развивает (кроме физических качеств) только смелость. Да, это так, однако чтобы ребенку эту смелость проявить, надо собрать всю волю в кулак и не испугаться начать действие. А вот поддерживая своих одноклассников, помогая им настраиваться и подбадривая, а в случае неудачи успокаивая, дети смогут проявить свои моральные качества.

В этой игре большую роль играет сила примера. Некоторые дети, изначально боящиеся пробежать под канатом, могут потом выполнить это задание потому, что перед этим они увидели, как кто-то из их одноклассников уже справился с этим заданием. Самое интересное, что если кто-то из сильных детей сначала испугается и не сможет собраться, а более слабый ребенок, с лучше развитой силой воли и смелостью сможет пробежать, то сильный выполнит (повторит) это действие наверняка. Даже если изначально у него силы воли не хватало для пробежки, в этом случае он сумеет собраться и

отыскать спрятанные в себе волевые резервы. А научившись задействовать свои резервы, он сможет применять их и в дальнейшем.

Такого же типа эффект может быть и от прыжков в скакалку в тройках. Двое крутят скакалку, один прыгает или просто пробегает. Здесь важен начальный этап обучения, когда ребята только знакомятся с такими прыжками. Потому что в самом начале у некоторых учеников присутствует страх — скакалка так быстро вращается, вдруг она заденет?

Сначала пробуем просто пробегать под вращающейся скакалкой. Двое крутят, третий подходит как можно ближе, но так, чтобы его не задело и в нужный момент бежит под скакалкой и убегает с другой стороны. Если бояться и толком не смотреть на вращающуюся скакалку, то пробежать вряд ли получится, а вот если внимательно смотреть за скакалкой, то можно оценить расстояние, на которое можно подойти, затем поймать момент, когда скакалка будет уходить от тебя и побежать за ней, а затем она просто перелетит через верх назад, после чего останется только не останавливаться до тех пор, пока не получится отбежать на достаточное расстояние.

Когда ребенок научится вот так следить за скакалкой и пробегать под ней, то дальше все намного проще – учимся забегать под скакалку, сразу же ловить момент и прыгать, а затем выбегать. Или просто забегать и прыгать. Зато, как только страх уйдет, с этим упражнением ребенок будет справляться уже без особого труда.

Чем больше упражнений такого рода (когда нужно себя преодолевать) будет проходить ребенок (причем успешно проходить), тем легче ему затем будет перенести такой подход и ко всей своей деятельности (это может быть и учеба, и работа). Он уже привыкнет преодолевать трудности, научится правильно настраиваться и перебарывать себя, чтобы побеждая свой страх, справляться с любыми преградами.

Прояви силу воли (Прояви свои способности)

Эта игра скорее соревновательное упражнение, которое может быть очень разнообразным. Соревнуется одновременно несколько человек. Соревноваться

можно командами, тогда от каждой команды выходит по одному представителю, которые и противостоят друг другу. Победивший игрок приносит своей команде 1 очко. Желательно провести несколько поединков, чтобы результат был более объективен. А вот конкурсные задачи можно менять. Вот несколько вариантов соперничества.

1. Игроки встают в полуприсед – бедро параллельно полу. Каждому участнику на бедро (на одно или на оба) ставят блюдечко с водой или стаканчик (не бьющиеся). Задача игрока – простоять в таком положении, не помогая себе руками, не пролив ни капли, как можно дольше. Кто дольше простоит, тот и побеждает.

2. Блюдечко с водой (можно использовать и стаканчик, но удерживать его на голове гораздо сложнее) кладется на голову игроков. Теперь их задача – присесть как можно больше раз, не уронив блюдечко и не пролив воды.

3. Приподнять ногу над полом. На подъем ноги ставится емкость с водой (желательно, чтобы она была небольшой, но относительно глубокой и широкой, чтобы удобно ложилась на подъем ноги). Кто дольше удержится — не прольет воду и не поставит ногу на пол – тот и побеждает.

4. В исходном положении рука вперед (или руки вперед) стакан (блюдце) ставится на ладонь (или на тыльную сторону кисти). Задача игрока – продержать стакан в таком положении как можно дольше (опускать руку запрещается). Максимально усложняя задачу, можно один стакан держать на ладони правой руки, а второй – на тыльной стороне кисти левой руки. Тогда очко можно давать и за правую, и за левую руку, или же пока один из игроков не уронит стаканчики с обеих рук.

5. Для этого варианта потребуется кепка с плоским козырьком или обычный козырек, но тоже плоский. На козырек ставится небольшой стаканчик с водой. Сначала соревнующиеся стоят, стараясь удержать равновесие и не уронить стаканчик (не расплескать воду). Если стоять получается слишком легко, то детям предлагается походить: два шага делает один, два шага – другой. Если и с этим движением дети справляются, то задание еще больше

усложняется, теперь надо пройти два шага, присесть и встать. А вот если и это задание выполняется, то объявляется ничья.

6. На правую руку поставить полный стакан, затем накрыть его левой ладонью и перевернуть, теперь стакан смотрит дном вверх. Задача игрока – держать руки вперед, крепко прижав ладонь к стакану, не пролить воду. Кто первый пропустит воду, тот и проигрывает. Главное – подобрать стаканы такого диаметра, который игроки могли накрыть рукой, иначе ничего не получится.

7. У игроков по два стакана, один полный воды, второй пустой. Задача игроков – накрыть полный стакан пустым, крепко прижать его, повернуть стаканы боком и выпрямить руки вперед. Кто первый проливает воду, тот и проигрывает.

8. Проводится с теми, у кого хорошо развиты мышцы живота. В висе углом на ноги кладется блюдечко (или между ног зажимается стаканчик с водой). Кто первым уронит блюдце (опустит ноги), тот и проигрывает. Другой вариант: вис лицом к гимнастической стенке, согнув ноги назад. В этом варианте блюдце ставится на икроножные мышцы.

9. В висе, ведущие помогают игрокам зажать твердый стаканчик с водой стопами, игроки стараются удержать стаканчик как можно дольше и не пролить воду.

Можно не соревноваться друг с другом, а соревноваться с собственным временем выполнения. Дети сначала знакомятся с заданным упражнением, затем пробуют его выполнять на время, а позже стараются побить свои же рекорды. Для выполнения любого из вышеперечисленных упражнений надо проявить силу воли, а не сдаваться, иначе ничего не получится.

Усложнение подвижных игр

Если для развития морально-волевых качеств не получается подобрать какую-то определенную игру, то можно уже известные игры немного усложнить. Для этого в игры стоит добавить элементы, связанные со спасением

своих одноклассников и с опасностью при этом быть пойманными, а также необходимостью брать какие-то вещи из-под носа водящего.

Смысл сводится к следующему – одно дело, когда у нас есть водящий, от которого всегда можно держаться подальше и совсем другое, когда игроку просто необходимо периодически к этому водящему приближаться.

Для этого можно вспомнить игры-догонялки, когда игроки выходят из своего дома, приближаются к водящему, тот «просыпается» и бежит за игроками. В таких играх боязливые игроки идут очень медленно и близко к водящему никогда не подходят. И вот как раз для них стоит ввести усложнение. Пусть они теперь не только должны выйти из своих домов, но еще и подойдут к водящему, а может быть еще его и коснуться.

Например, водящий стоит спиной к игрокам, те приближаются, один из игроков должен коснуться водящего, тот громко считает «раз-два», поворачивается и бежит за всеми. То есть, касается его один игрок, а ловить он может любого. Пойманные выбывают из игры или пропускают пару забегов. Важно то, что ведущий сам назначает того, кто будет касаться водящего. В этом случае можно дать возможность всем по очереди пройти через это испытание, но главное, чтобы эту возможность получили те, кто боятся больше остальных. Пусть они потренируются справляться со своими страхами. И вот когда ребята пройдут через такое испытание, то в дальнейшем они уже не будут сильно бояться и перестраховываться, почти не отходя от своих домов. Если они смогут спастись хотя бы один-два раза после касания водящего, то у них появится уверенность в своих силах, страх уйдет. Поэтому тут очень важно еще и ведущему подбирать ребят так, чтобы у них был шанс спастись. То есть, если стоит сильный водящий, то лучше пусть кто-то из смелых и быстрых игроков его коснется, а если послабее, то дать шанс и тем, кто побаивается.

2.4 Апробация программы и анализ полученных результатов

В исследовании принимало участие 20 слабоуспевающих учеников среднего звена возрасте 12-14 лет (подростки). Исследование охватило период с апреля по май (8 недель) 2024 года. Диагностика эмоционально-волевой сферы проводилась в групповой форме до и после апробации разработанной программы. Результаты диагностики представлены ниже в таблицах 3 - 6.

Таблица 3 – Результат первичной диагностики волевых качеств слабоуспевающих учащихся

Испытуемые	Волевые качества									
	Целеустремленность		Смелость и решительность		Настойчивость и упорство		Инициативность и самостоятельность		Самообладание и выдержка	
Генерализованность / выраженность	В	Г	В	Г	В	Г	В	Г	В	Г
1. П.А.	16	13	16	15	12	12	13	16	14	15
2. К. А	17	10	16	15	13	10	13	16	14	12
3. В.В.	17	12	16	16	13	12	12	16	14	13
4. Г.В.	16	10	18	14	15	10	15	15	13	13
5. В.Д.	16	9	17	13	15	13	15	17	15	13
6. А.Д.	18	14	17	17	16	15	14	17	15	10
7. Т.Д.	15	13	15	17	17	16	14	17	17	12
8. Ф.Ж.	16	10	20	16	14	15	14	20	15	17
9. Р.Е.	16	12	21	20	14	12	13	20	12	17
10. А. И.	17	14	19	12	16	14	17	14	12	19
11. Н.И.	18	13	19	13	15	13	18	12	18	18
12. К. И.	17	10	22	11	14	13	18	15	13	11
13. П.К.	24	20	23	11	17	17	17	15	14	11
14. М.М.	25	19	15	16	15	15	17	13	11	11
15. В.М.	10	7	20	17	16	14	20	13	19	20
16. Е.М	10	7	10	14	18	17	19	18	14	13
17. Р.Н.	12	8	19	14	20	18	12	17	20	17
18. В.Н.	13	6	22	12	14	18	20	17	12	13
19. С.О.	26	21	21	20	15	18	13	20	11	15
20. П.О.	25	18	19	12	12	19	21	19	13	15
Ср. арифм	17,2	12,3	18,3	14,8	15,1	14,6	15,8	16,4	14,3	14,3

Таблица 4 – Результат итоговой диагностики волевых качеств
слабоуспевающих учащихся

испытуемые	Волевые качества									
	Целеустремленность		Смелость и решительность		Настойчивость и упорство		Инициативность и самостоятельность		Самообладание и выдержка	
Генерализованность / выраженность	в	г	в	г	в	г	в	г	в	г
1. П.А.	20	15	17	15	18	19	18	17	14	15
2. К. А	20	12	18	15	17	19	15	20	14	15
3. В.В.	16	12	18	15	12	17	15	20	13	15
4. Г.В.	15	12	18	16	16	14	18	15	14	12
5. В.Д.	22	10	20	12	16	14	15	14	16	12
6. А.Д.	21	14	20	12	18	14	17	14	15	11
7. Т.Д.	19	14	20	12	13	15	14	14	16	11
8. Ф.Ж.	16	10	16	17	14	14	14	19	16	11
9. Р.Е.	17	12	16	17	17	12	18	12	13	16
10. А. И.	20	13	19	15	12	12	24	15	12	17
11. Н.И.	28	13	22	15	19	10	18	16	18	19
12. К. И.	24	11	22	12	12	14	19	18	12	12
13. П.К.	20	21	20	13	12	14	19	19	15	12
14. М.М.	24	19	16	16	20	15	17	17	12	15
15. В.М.	18	11	23	17	14	13	21	12	21	18
16. Е.М	10	7	12	13	14	13	21	18	14	14
17. Р.Н.	13	7	20	14	21	14	13	20	20	17
18. В.Н.	19	7	23	13	15	12	23	21	11	13
19. С.О.	23	22	21	21	19	13	15	18	10	15
20. П.О.	24	18	18	13	16	11	20	18	13	18
Ср. арифм	19,5	13	18,9	14,7	15,8	13,9	17,7	16,9	14,5	14,4

Предварительный анализ результатов диагностики волевой сферы свидетельствует о ее довольно низком уровне развития. Большая часть либо не достигает средних значений, либо находится на нижней границе нормы. Данный факт можно связать либо с возрастными особенностями, то есть волевая сфера еще не окончательно сформирована и, поэтому, показатели низкие. Возможно, проблема связана с особенностями личностного развития,

неуспеваемость предполагает возможную дезадаптацию подростков и некоторые деформации их развития. Однако, выявление причин не является задачей нашей работы. Наша цель повысить показатели волевых качеств. Результаты итогового исследования свидетельствуют о наличии положительных тенденций после реализации разработанной программы.

На рисунке 1 можно отметить некоторый рост показателей выраженности целеустремленности а так же инициативности и самостоятельности. Статистический анализ полученных результатов выявил достоверные отличия данных показателей до и после реализации разработанной программы:

- целеустремленность (выраженность) $t = 2,21$;
- инициативность и самостоятельность(выраженность) $t = 2,19$;
- критическом значении $t = 2,086$ (для $n = 20$; $p \leq 0,05$).

Сравнение остальных показателей волевой сферы достоверных различий не выявило, но также присутствуют некоторые положительные тенденции. Но рост даже двух показателей свидетельствует о эффективности разработанной программы и целесообразности ее использования.

В качестве проблем волевой сферы, выявленных в результате диагностики, следует так же указать очень низкую генерализованность всех волевых качеств. Причем генерализованность не изменилась после реализации программы. Иными словами, что хотя качества развиваются, они все еще недостаточно универсальны и предполагают дальнейшую работу над ними. Этот факт свидетельствует не о проблемах разработанной программы, но о психологической специфике подросткового возраста (волевая сфера сформирована еще не окончательно).

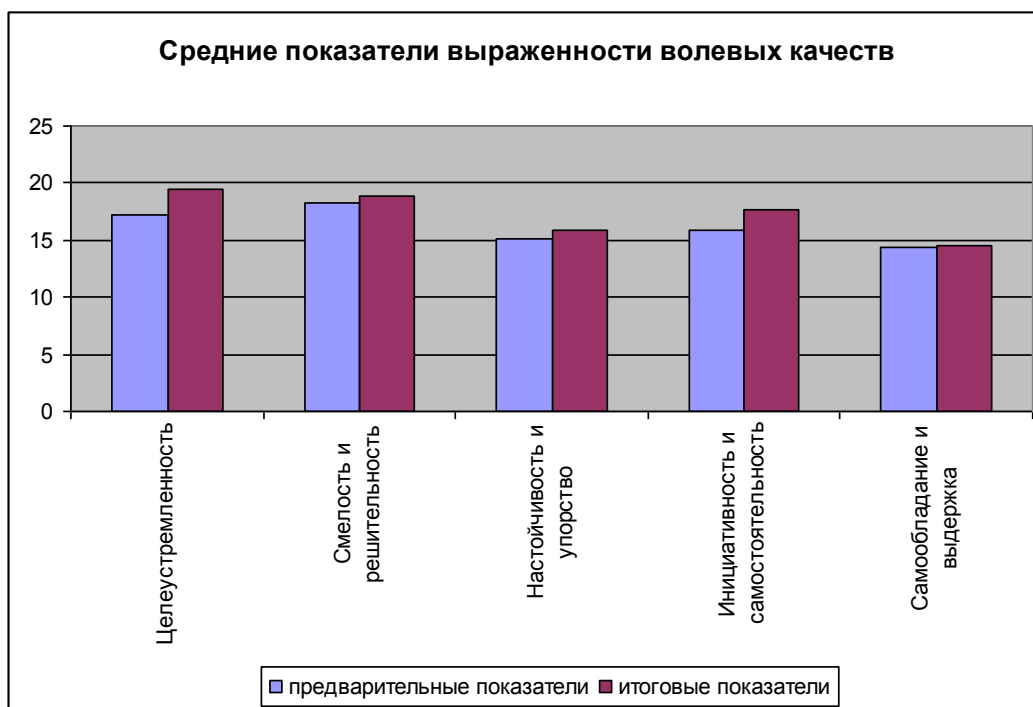


Рисунок 1 – Средние показатели выраженности волевых качеств

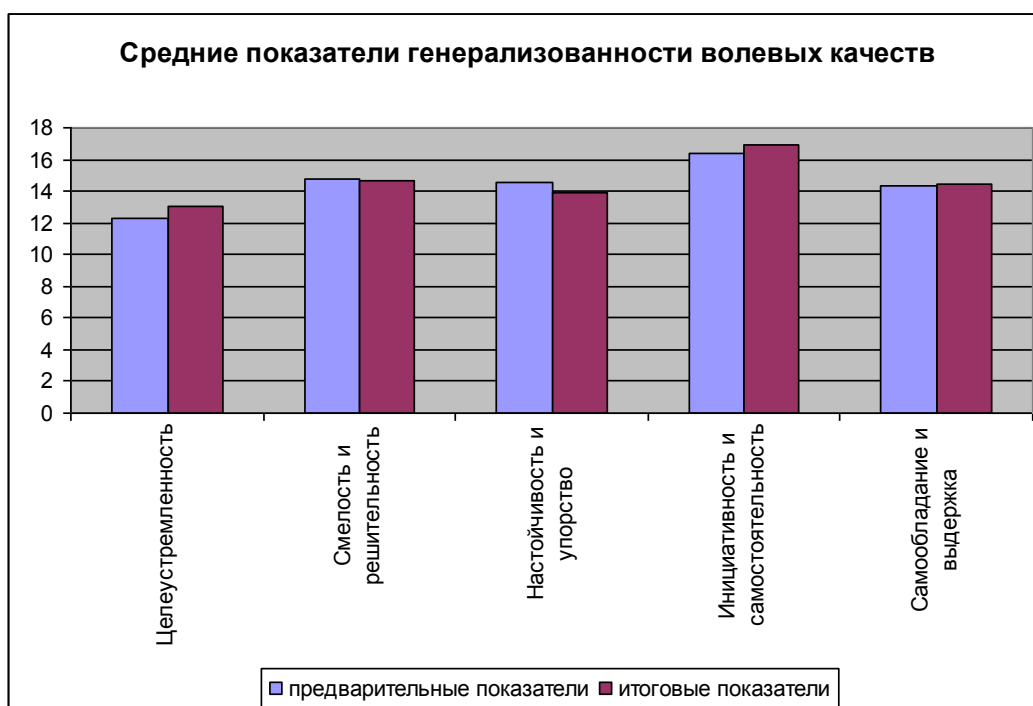


Рисунок 2 – Средние показатели генерализованности волевых качеств

В таблицах 5 и 6 представлены результаты диагностики эмоциональной сферы участников программы.

Таблица 5 – Результат первичной диагностики эмоциональной сферы слабоуспевающих учащихся

Испытуемые	Самооценка эмоциональных состояний					Нервно-психическое напряжение	Агрессивность
	Спокойствие-тревожность	Энергичность-усталость	Приподнятость-подавленность	Уверенность-беспомощность	Общий показатель		
1. П.А.	2	5	6	4	17	43	38
2. К. А	3	5	7	4	19	72	49
3. В.В.	5	6	4	5	20	55	50
4. Г.В.	5	6	3	5	19	55	44
5. В.Д.	4	4	5	6	19	60	39
6. А.Д.	4	5	6	5	20	51	42
7. Т.Д.	3	4	5	5	17	48	50
8. Ф.Ж.	6	4	6	6	22	62	38
9. Р.Е.	2	4	4	6	16	70	55
10. А. И.	5	7	7	4	23	61	54
11. Н.И.	3	5	6	4	18	55	46
12. К. И.	3	5	5	6	19	73	48
13. П.К.	3	6	6	6	21	59	47
14. М.М.	2	4	4	4	14	62	49
15. В.М.	4	5	7	4	20	75	51
16. Е.М	3	6	5	4	18	39	39
17. Р.Н.	4	7	5	5	21	51	37
18. В.Н.	3	7	6	4	20	80	41
19. С.О.	4	5	4	4	17	45	50
20. П.О.	5	6	6	4	21	47	54
Ср. арифм.	3,7	5,3	5,4	4,8	19,1	58,2	46,1

Таблица 6 – Результат итоговой диагностики эмоциональной сферы слабоуспевающих учащихся

Испытуемые	Самооценка эмоциональных состояний					Нервно-психическое напряжение	Агрессивность
	Спокойствие-тревожность	Энергичность-усталость	Приподнятость-подавленность	Уверенность-беспомощность	Общий показатель		
1. П.А.	6	6	6	6	24	43	40
2. К. А	4	6	6	4	20	65	48
3. В.В.	6	5	6	6	23	55	48
4. Г.В.	6	5	5	6	22	50	45
5. В.Д.	6	6	5	6	23	59	39
6. А.Д.	7	5	7	5	24	54	40
7. Т.Д.	5	4	5	5	19	47	45
8. Ф.Ж.	8	4	7	6	25	55	38
9. Р.Е.	5	5	4	6	20	55	40
10. А. И.	5	5	7	5	22	60	43
11. Н.И.	4	5	5	5	19	51	46
12. К. И.	4	6	6	5	21	70	48
13. П.К.	3	4	6	6	19	58	45
14. М.М.	4	6	6	6	22	58	45
15. В.М.	5	5	6	4	20	69	45
16. Е.М	4	5	5	4	18	39	39
17. Р.Н.	3	4	5	4	16	52	39
18. В.Н.	5	7	4	5	21	72	40
19. С.О.	7	7	4	5	23	45	52
20. П.О.	5	5	6	6	22	45	54
Ср. арифм.	5,1	5,3	5,6	5,3	21,2	55,1	43,9

Показатели развития эмоциональной сферы соответствуют нормам развития. Сравнительный анализ предварительных и итоговых показателей выявил некоторые положительные тенденции в изменении эмоциональной сферы учащихся. Средний уровень нервно-психического напряжения несколько снизился и предварительные и итоговые показатели соответствуют умеренному

напряжению, после реализации программы – наблюдаются тенденции к снижению. Средние показатели агрессивности соответствуют границе высоких и средних показателей. Так же отмечается тенденция к снижению показателей (см. рисунок 3). Довольно высокий уровень агрессивности следует связать со спецификой подросткового возраста и, возможно, с проблемами социального плана, так как некоторые подростки-участники программы – дети из неблагополучных семей.

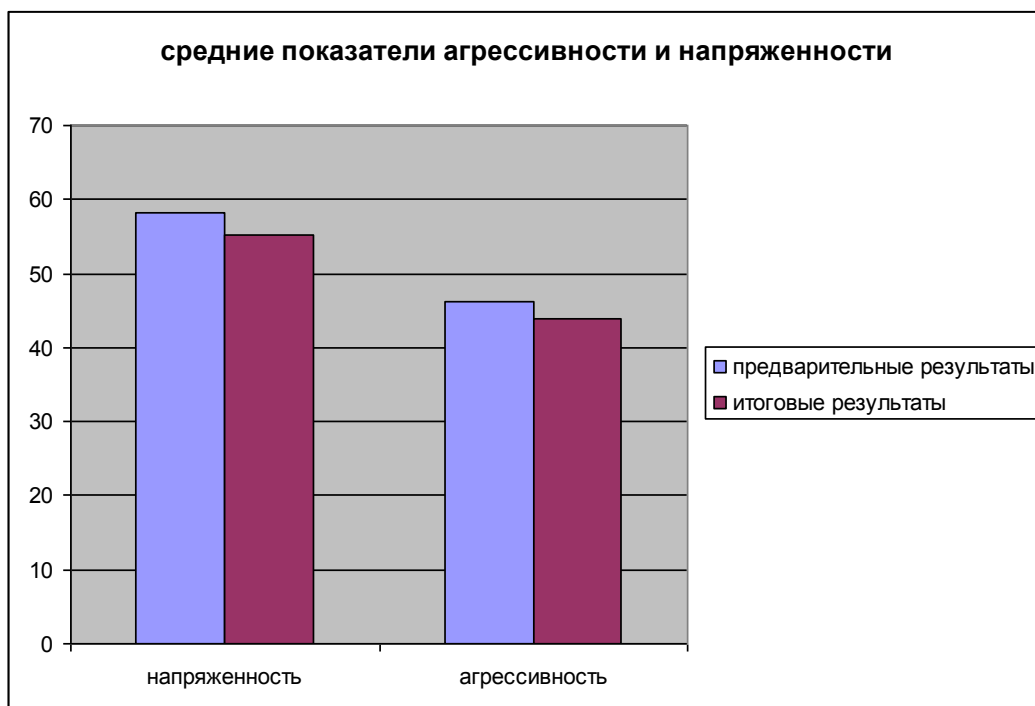


Рисунок 3 – Средние показатели агрессивности и напряженности до и после реализации программы

Показатели самооценки эмоциональных состояний соответствуют среднему уровню. Анализ тенденций по средним показателям свидетельствует о некотором снижении тревожности (см. рисунок 4.) этот факт согласуется со снижением психической напряженности, о чем говорилось выше, изменения остальных показателей, на наш взгляд, незначительны.

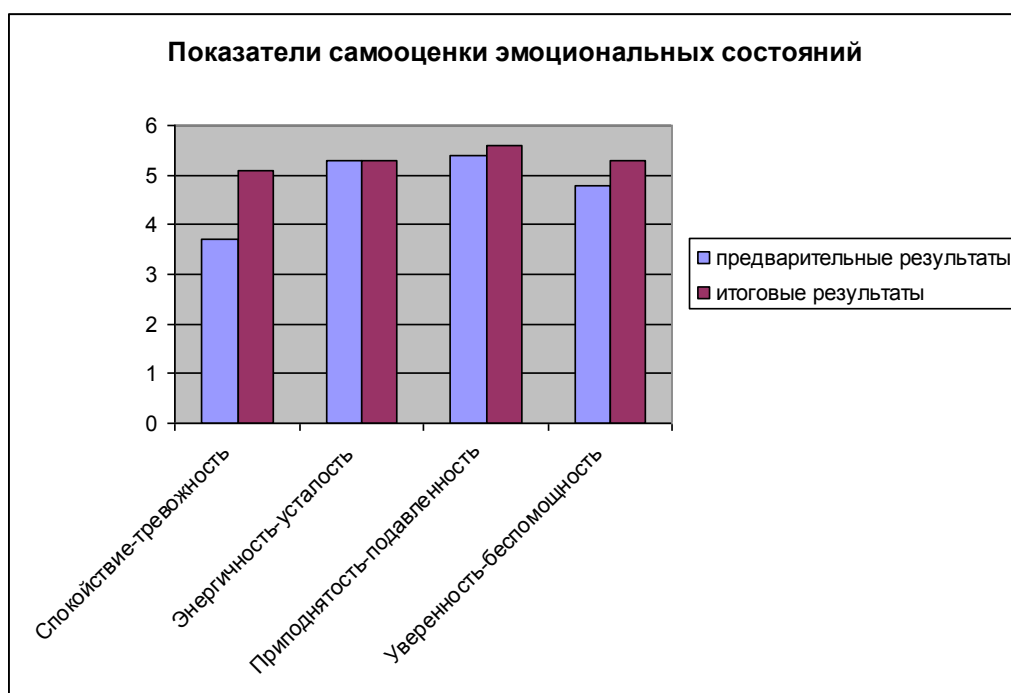


Рисунок 4 – Средние показатели самооценки эмоциональных состояний до и после реализации программы

Статистический анализ показателей развития эмоциональной сферы участников программы подтвердил достоверность отличий показателей напряженности и тревожности до и после реализации программы:

– напряженность $t = 2,34$;

– тревожность $t = 2,11$;

критическом значении $t = 2,086$ (для $n = 20$; $p \leq 0,05$).

Таким образом, подводя итоги разработанной программы развития эмоционально-волевой сферы слабоуспевающих учеников, можно отметить ее эффективность и целесообразность ее реализации. Статистически доказана достоверность изменений некоторых показателей эмоционально-волевой сферы. Кроме того, следует отметить положительную динамику успеваемости участников программы. В работе не ставились задачи математической обработки показателей успеваемости, однако учителя-предметники отмечали положительные сдвиги у некоторых участников программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, проведенная работа позволяет сделать ряд выводов. В результате анализа литературы по проблемам школьной неуспеваемости можно сделать ряд выводов.

Проблемы школьной неуспеваемости входили в круг интересов многих отечественных психологов и педагогов (М.Н. Данилов, В.И. Зынова, Н.А. Менчинская, М.С. Певзнер, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Р. Лурия, Л.С. Цветкова, Ю.К. Бабанский, Ю.З. Гильбух, Н.И. Мурачковский, Л.С. Славина и др.).

Наряду с термином-понятием «неуспеваемость» принято использовать термины: «отставание», «отставание в обучении», «слабая успеваемость», т.е. неуспеваемость относительно какого-либо норматива.

Неуспеваемость (Слабая успеваемость) - несоответствие подготовки учащихся обязательным требованиям школы в усвоении знаний, развитии умений и навыков, формировании опыта творческой деятельности и воспитанности познавательных отношений.

Как правило, проблемы школьной неуспеваемости сопровождаются психолого-педагогическими проблемами формирования и развития личности ученика. В рассмотрены специфика эмоциональной и волевой сфер учащихся со слабой успеваемостью.

Основными проблемами эмоциональной сферы слабоуспевающего ученика является несформированность или некорректное формирование отношения к учебной деятельности.

Отношение к учению во многом определяется его результатами: успех в учении приносит ученику радость, пробуждает чувство гордости собой, желание учиться, дает внутренние силы для преодоления трудностей. И, наоборот, трудности в обучении, неуспеваемость учебной программы приводят к потере интереса к учению и отрицательному к нему отношению.

Основываясь на психологических представлениях о связи аффективной и интеллектуальной составляющих психической деятельности на эмпирических данных, полученных в школьной практике, в рамках данной работы, мы стремимся корректировать успеваемость учащихся воздействуя на их эмоциональную сферу, развивая ее дополнительно.

К проблемам волевой сферы слабоуспевающих учеников следует отнести недостаточную сформированность способностей к целеполаганию и произвольной регуляции деятельности, низкий уровень развития волевых качеств и неспособность преодолевать даже незначительные трудности при целенаправленной активности.

Проблемы эмоционально-волевой сферы слабоуспевающих учеников не только затрудняют освоение учебной деятельности, но негативно сказываются на формировании личности подростка и на результатах его социальной адаптации.

Основная идея данной работы – целенаправленно воздействуя на эмоционально-волевою сферу слабоуспевающего подростка мы будем способствовать коррекции его успеваемости и более гармоничному развитию личности в целом.

В качестве основного средства воздействия было решено использовать элементы психологического тренинга и средства физической культуры и спорта. На наш взгляд, данные средства не будут вызывать отторжения у слабоуспевающих учеников и позволят в большей мере скорректировать их личностное развитие и уже затем использовать этот эффект в сфере школьной неуспеваемости.

В рамках магистерской диссертации была разработана программа развития эмоционально-волевой сферы слабоуспевающего ученика, а также методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в рамках реализации данной программы.

В апробации программы принимало участие 20 слабоуспевающих учеников среднего звена возрасте 12-14 лет (подростки). Исследование

охватило период с апреля по май (8 недель) 2024 года. Диагностика эмоционально-волевой сферы проводилась в групповой форме до и после апробации разработанной программы.

Сравнение и анализ результатов первичной и итоговой диагностик выявил некоторые положительные тенденции в развитии эмоционально-волевой сферы слабоуспевающих учащихся подросткового возраста. В частности, отмечены статистически достоверные изменения таких волевых качеств как целеустремленность, самостоятельность, инициативность, а так же достоверное снижение таких показателей как тревожность и нервно-психическая напряженность. Анализ успеваемости участников исследования не выявил статистически достоверных изменений, однако, положительные тенденции так же присутствуют, несколько повысились средние баллы по некоторым предметам и «...появилось более ответственное, осознанное отношение к учебе...», по замечаниям учителей-предметников. Таким образом, наше предположение о эффективности разработанной программы подтвердилось и цель поставленная в магистерской диссертации выполнена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акимова М. К., Гуревич К. М., Зархин В. Г. Индивидуально-типологические различия в обучении // Вопросы психологии. 1984. № 6. С. 36–42.
2. Алешина А. С. Воспитание волевых качеств посредством занятия физической культурой и спортом // Молодой ученый. 2023. № 49. С. 500-504.
3. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под общ.ред. Ю. Н. Аллянова, И. А. Письменского. М.: Юрайт, 2023. 143с.
4. Аплетаяев М. Н. Система воспитания личности в процессе обучения. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2015. 235 с.
5. Архангельский Н. В. Ценности и воспитание. М.: Педагогика, 2016. 152 с.
6. Баканов Е. Н. Исследование генезиса волевого действия. М.: МГУ, 2016. 161 с.
7. Бардин К. В. Если ваш ребенок не хочет учиться. М.: Знание, 1980. 97 с.
8. Барт К. Трудности в обучении: раннее предупреждение. М.: Издат. центр «Академия», 2006. 74 с.
9. Басова Л. Н. Психологические особенности умственного развития учащихся 9 классов, обучающихся в разных образовательных средах. Автореферат дисс... канд. психол. наук. М., 2004. 32 с.
10. Блонский П. П. К вопросу о мерах борьбы со школьной неуспеваемостью // П. П. Блонский. Психология младшего школьника: Избранные психологические труды / Под ред. А. И. Липкиной, Т. Д. Марцинковской. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. С. 616-620.
11. Богоявленская М. Дважды исключительные // Школьный психолог. 2005. № 1. С. 31-33.
12. Божович, Л. И. Что такое воля? // Семья и школа. 2015. №1. С. 32-35.

13. Бугулов А.Г., Сокаев Х.М. Роль физического воспитания в формировании практической компетенции человека // News of Science and Education. 2018. Т. 3. № 3. С. 033-036.
14. Виноградова, Н. Д. Волевые качества личности. М. 2013. 163 с.
15. Выготский Л. С. Проблема возраста и динамика развития // Л. С. Выготский. Психология. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. С. 904-910.
16. Выготский Л. С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте // Л. С. Выготский. Педагогическая психология / Под ред. В. В. Давыдова. М. 2005. С. 400-419.
17. Гельмонт А.М. О причинах неуспеваемости и путях ее преодоления. М., 1954. 67 с.
18. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения. М., 2006. 89 с.
19. Гуткина Н. И. Психологическая готовность к школе. М.: Академический Проект, 2000. 76с.
20. Зимин, П. П. Воля и ее воспитание у подростков. Ташкент: Сфера, 2015. 109 с.
21. Иванова Т. Н. Социоэкологический потенциал физической культуры и спорта в жизни современного человека // Карельский научный журнал. 2017. Т. 6. № 2. С. 149-151.
22. Ильин Е. П. Психология воли. СПб.: Питер, 2015. 103 с.
23. Калинин В. К. Волевая регуляция деятельности. М.: Академия, 2015. 94 с.
24. Калинин В. К. На путях построения теории воли // Психологический журнал. 2014. №2. С. 35-38.
25. Калмыкова З. И. Проблема преодоления неуспеваемости глазами психолога. М.: Знание, 1982. 46с.
26. Корсакова Н. К., Микадзе Ю. В., Балашова Е. Ю. Неуспевающие дети: нейропсихологическая диагностика трудностей в обучении младших школьников. М.: Педагогическое общество России, 2001. 126 с.
27. Локалова Н. П. Как помочь слабоуспевающему школьнику. Психодиагностические таблицы: причины и коррекция трудностей при

- обучении младших школьников русскому языку, чтению и математике. М.: Ось-89, 2007. 78 с.
28. Локалова Н. П. Слабоуспевающий школьник: психологическое изучение и коррекционная работа // Начальная школа. 1992. № 11–12. С. 59-69.
29. Локалова, Н. П. Школьная неуспеваемость: причины, психокоррекция, психопрофилактика. СПб: Питер, 2009. 368 с.
30. Медведев А. С., Постельняк А. И. Воспитание духовно-нравственных качеств личности средствами спортивного танца // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 107-110.
31. Менчинская Н. А. Психологические проблемы неуспеваемости школьников. М., 1971. 97 с.
32. Моница Г. Б. Тренинг взаимодействия с неуспевающим школьником / Г.Б. Моница, Е. В. Панасюк. СПб.: Издательство «Речь», 2003. 231с.
33. Никифоров, Г. С. Самоконтроль человека. М.: Советский спорт, 2016. 142 с.
34. Особенности обучения и психического развития школьников 13–17 лет / Под ред. И. В. Дубровиной, Б. С. Круглова. М.: Педагогика, 1988. 147 с.
35. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. Москва: Издательство Юрайт, 2023. 348с.
36. Сидорова И. Г., Хорошева Т. А. Состояние потребностно-мотивационной сферы учащихся старших классов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 4 (17). С. 217-219.
37. Славина Л. С. Задачи индивидуального подхода при перевоспитании // Вопросы психологии. 1975. № 3. С. 156-161.
38. Пуни А. Ц. Волевая подготовка в спорте. М.: ФиС, 1969. 76с.
39. Пуни, А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. М.: Аквариум, 2014. 89 с.
40. Рубинштейн, С. М. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. 576 с.
41. Рудик, П. А. Психология воли спортсмена. М.: Просвещение, 2014. 74 с.
42. Селиванов, В. И. Воля и ее воспитание. М.: Терра-Сифт, 2016. 97 с.

43. Славина Л. С. Изучение недисциплинированных школьников и индивидуальный подход в работе с ними // Л. С. Славина. Трудные дети / Под ред. В. Э. Чудновского. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. С. 52-110.
44. Славина Л. С. Роль поставленной перед ребенком цели и образованного им самим намерения как мотивов деятельности школьника // В сб.: Изучение мотивации детей и подростков. М. 1972. С. 64-71.
45. Смирнова Е. О., Гударева О. В. Игра и произвольность у современных дошкольников // Вопросы психологии. 2004. №1. С. 91-103.
46. Соколова И. М. Психологические особенности «среднего» ученика. Дисс... канд. психол. наук. М., 1994. 132 с.
47. Соловьева Н.И. Причины неуспеваемости учащихся и их коррекция // Ананьевские чтения – 2001: Материалы научно-практической конференции. СПб. 2001. С. 57-61
48. Сухомлинский В. А. Дайте ребенку радость умственного труда, радость успеха в учении // Антология гуманной педагогики. В. А. Сухомлинский. М. 2002. С. 81-86.
49. Сухомлинский В. А. Через красивое к человеческому. Познание красоты и воспитание чувств // Антология гуманной педагогики. В. А. Сухомлинский. М. 2002. С. 87-92.
50. Цетлин В. С. Предупреждение неуспеваемости учащихся. М., 1999. 135 с.
51. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М.: ФиС, 1980. 52 с.
52. Черникова О. А. Дашкевич О. В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. М.: ФиС, 1971. 79 с.
53. Чуб Я. В., Овечкин В. П. Формирование общепро-фессиональной компетентности студентов средствами учебной дисциплины «Физическая культура» // Alma mater (Вестник высшей школы). 2015. № 3. С. 79–82.
54. Чудинова Е. В. Младшие школьники в учебной деятельности. Рига: Эксперимент, 1999. 94 с.

55. Чуприкова Н. И. Умственное развитие и обучение (к обоснованию системно-структурного подхода). М.: Московский психологосоциальный институт, 2003. 138 с.
56. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. М.: ФиС, 1987. 93 с.
57. Шилова Т. А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков: практическое пособие. М.: Айрис-пресс, 2004. 163 с.