



Департамент молодежной политики и спорта
Кемеровской области
Государственное профессиональное
образовательное учреждение
«Новокузнецкое училище (техникум)
олимпийского резерва»

Курсовая работа

Тема:

«Формирование морально-волевых качеств
подростков на занятиях физической культурой»

Выполнил: студент гр. Ф-9-16(1-2)

Шенбергер Г.Д.

Руководитель: Сидоренко Е.А.

Цель: формирование морально-волевых качеств у подростков на занятиях физической культуры.

Объект исследования: процесс формирования морально-волевых качеств подростков при занятиях физической культурой.

Предмет исследования: условия для развития морально-волевых качеств подростков при занятиях физической культурой.

Задачи:

1. Дать характеристику морально-волевых качеств в структуре личности подростка.
2. Рассмотреть особенности формирования морально-волевых качеств личности подростка при занятиях физической культурой.
3. Подобрать методики для исследования морально-волевых качеств подростков на занятиях физической культурой.

ТИПЫ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ

- активность – пассивность;
- увлечение – равнодушие;
- возбужденность – заторможенность;
- напряженность – раскрепощенность;
- страх – радость;
- решительность – растерянность;
- надежда – обреченность;
- тревога – безмятежность;
- уверенность – неуверенность в себе.



Воля - это способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия.

МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

1.Целеустремленность – это сознательная направленность личности на достижение цели.

МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

2. Самообладание - способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции. Самообладание – это власть человека над самим собой.

МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

3. Мужество - это способность человека подавить защитные реакции, возникающие при страхе, и эффективно управлять своими действиями и поведением.

Применение комплекса физических упражнений решает задачи:

- сохранение и укрепление физического здоровья школьников;
- развитие потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спецификой северного региона;
- формирование у подростков необходимых личностных качеств,
- самооценки, выдержки, уверенности, самообладания;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, дальнейшему развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции, так необходимых в специфических региональных условиях;
- развитие личностного представления о ценности здорового образа жизни, престижности высокого уровня здоровья как условие совершенствования эмоционально-волевой сферы обучающихся.

МЕТОДИКИ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

- Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков
- Методика «Социальная смелость»,
автор Р. Кеттелл
- Тест «Самооценка силы воли»,
автор Н. Н. Обозов

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков

Текст опросника:

1. Всегда быстро находишь ответ, когда тебя о чем-то спрашивают (возможно, и неверный)?
а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
2. У тебя часто меняется настроение?
а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда
3. Многие вещи тебя раздражают, выводят из себя?
а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
4. Ты обидчив, но не злопамятен?
а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
5. Когда кто-то на тебя кричит, он кричит в ответ?
а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
6. Можешь нагрубить родителям, учителям?
а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда
7. Требуешь к себе внимания, не хочешь ждать?
а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
8. Горячишься во время разговора, часто повышаешь голос?
а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
9. Любишь организовывать и предводительствовать?
а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
10. Похвала и порицание действуют на тебя сильнее, чем на других?
а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
11. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:
а) отвечаете в еще более грубой форме;
б) отвечаете ему тем же;
в) демонстративно оскорбляетесь;
г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться;
д) не обращаете на это внимание.

Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков

12. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:
- а) злитесь на них;
 - б) стараетесь уйти от них и держаться подальше;
 - в) сами включаетесь в игру и начинаете подпрыгивать им, подшучивая над собой;
 - г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете;
 - д) не обращаете никакого внимания.
13. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние твои поступки оказывают на окружающих людей?
- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
14. Ты не бросаешь работу на пол пути, несмотря на усталость?
- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
15. Тебя раздражает, когда на остановке приходится долго ждать транспорт, даже если ты не торопишься?
- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
16. Если требуют обстоятельства можешь долго заниматься неинтересным делом?
- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
17. Установив распорядок, ты его соблюдаешь, даже если это неудобно?
- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
18. Ты всегда отстаиваешь свое мнение, если прав?
- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
19. Даже если в работе не все получается, стараешься доводить ее до конца?
- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
20. Участвуешь ли ты в разных соревнованиях?
- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
21. В споре тебе удается сохранить выдержку?
- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.
22. Специально учишься владеть с собой?
- а) всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.

Методика «Социальная смелость»

Текст опросника

1. При общении с людьми я:

а) с готовностью вступаю в разговор; б) нечто среднее; в) предпочитаю спокойно оставаться в стороне.

2 Я чувствую себя немного не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей

а) да; б) нечто среднее; в) нет.

3 Я всегда рад оказаться среди людей, например в гостях, на танцах, на какой-либо к коллективной встрече

а) да; б) нечто среднее; в) нет.

4 Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту, опыту и положению

а) да; б) нечто среднее; в) нет.

5 Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей

а) да; б) нечто среднее; в) нет.

6 Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал

а) довольно часто; б) иногда; в) почти никогда.

7 Когда я нахожусь в большой группе людей, то я предпочитаю молчать и предоставив слово другим

а) да ; б) нечто среднее; в) нет.

8 Мне легко вступить в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий

а) верно; б) не уверен; в) неверно.

9 Когда требуется немного дипломатии и умения убедить людей что-либо сделать, с обычно просят меня

а) верно; б) не уверен; в) неверно.

10 Я считаю себя открытым общительным человеком

а) да; б) нечто среднее, в) нет.

11 В общении я:

а) свободно проявляю свои чувства; б) нечто среднее; в) держу свои переживания «про себя».

12 Мне не очень нравится когда смотрят как я работаю:

а) да; б) нечто среднее; в) нет.

13 Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты:

а) да; б) не уверен; в) нет.

Тест «Самооценка силы воли»

Текст опросника:

1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного как было запланировано вечером
6. Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания
7. Быстро ли Вы отвечаете на письма
8. Если у Вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубного кабинета, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения
9. Будете ли Вы принимать очень неприятное лекарство которое Вам рекомендовал врач
10. Сдержите ли Вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет немало хлопот, являетесь ли Вы человеком слова
11. Без колебания ли Вы отправляетесь в поездку в незнакомый город если это необходимо
12. Строго ли Вы придерживаетесь распорядка дня времени пробуждения, приема пищи, занятии, уборки и прочих дел
13. Относитесь ли Вы неодобрительно к библиотечным задолжникам
14. Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить выполнение срочной работы. Так ли это?
15. Сможете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова противоположной стороны?



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**