

**Зань Ирина Николаевна,**  
ассистент кафедры физического воспитания,  
физической культуры и спорта,  
ФГБОУ ВО Мелитопольский государственный университет

## **ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗАПОРОЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Аннотация.** В статье обосновывается возможность формирования волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, решительности, самообладания) у школьников средних классов средствами физической культуры. Описана методика, включающая постепенное усложнение заданий, соревновательный метод и ситуации выбора.

**Ключевые слова:** Волевые качества, физическая культура, школьники, воспитание, общеобразовательные учреждения, Запорожская область.

### **Введение**

В современном образовательном процессе формирование личностных качеств учащихся является одним из приоритетных направлений государственной социальной политики. Среди них особое место занимают волевые качества – целеустремленность, настойчивость, решительность, самостоятельность, самообладание. Именно они обеспечивают способность школьника сознательно управлять своим поведением, преодолевать препятствия и достигать поставленных целей. Наиболее значимым периодом становления волевой регуляции является подростковый возраст (10–15 лет), когда происходит активное развитие самосознания, формируется способность к самоанализу и самоорганизации.

Активные занятия разнообразными физическими упражнениями заставляют учащихся проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создают уверенность в своих силах [2] Двигательная деятельность даёт уникальные возможности для формирования всех волевых проявлений, поскольку она постоянно ставит ученика перед необходимостью преодолевать физическое и психическое напряжение [3] Однако, как показывает практика, многие учителя физической культуры используют этот потенциал стихийно, что снижает эффективность процесса воспитания воли.

Цель данной статьи – на основе анализа научных исследований представить теоретическое обоснование и практические рекомендации по формированию волевых качеств у учащихся средних классов на уроках физической культуры.

Теоретические основы воспитания воли. В психолого-педагогической науке воля определяется как способность человека сознательно управлять своей деятельностью, преодолевая как внешние, так и внутренние препятствия. Волевые качества личности представляют собой устойчивые особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных ситуациях. Анализ работ различных авторов позволяет выделить следующие основные волевые качества, подлежащие формированию в школьном возрасте: инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка и самообладание, настойчивость, целеустремленность [4]

Особую актуальность проблема развития волевых качеств приобретает применительно к учащимся среднего школьного возраста. Исследователи отмечают, что в структуре



готовности учеников общеобразовательной школы к волевым напряжениям выделяются три основных компонента: когнитивный (представления о волевых усилиях), мотивационно-эмоциональный (стремление достичь цели) и деятельный (умение мобилизовать себя в ситуации трудностей) [1] Именно на интеграцию этих компонентов и должна быть направлена работа учителя физической культуры.

Физические упражнения являются прекрасным средством развития положительных волевых качеств учащихся [3] Важным условием при этом выступает целенаправленное использование воспитательного потенциала каждого урока, превращение процесса физического воспитания в систематическую школу волевой подготовки. Как показали исследования, занятия физической культурой оказывают значительное влияние на развитие нравственно-волевых качеств личности, причём с возрастом у школьников повышается осознанность этого влияния [5]

Педагогическая методика формирования волевых качеств. На основе анализа научных источников, включая работы Нгуэн Мау Лоан, Ю.Ф. Николенко, В.К. Геберта, Е.В. Кардановой и других, можно выделить следующие ключевые принципы организации работы по воспитанию воли на уроках физической культуры:

1. Принцип постепенного повышения трудности – предполагает переход от простых заданий к сложным, от выполнения упражнений в стандартных условиях к нестандартным (на улице в ветреную погоду, с ограничением времени, на фоне утомления). Эффективность этого принципа подтверждена экспериментальными исследованиями, сопоставлявшими различные приёмы стимуляции волевых усилий при преодолении трудностей на уроках в 5–7 классах [6]

2. Соревновательный метод – создание на уроке ситуаций, где успех зависит не только от физической подготовленности, но и от способности мобилизоваться в критический момент. В эстафетах, командных играх и сдаче контрольных нормативов создаётся та эмоциональная напряжённость, которая требует максимального проявления воли.

3. Ситуации выбора и принятия решений – предоставление учащимся возможности выбирать уровень сложности задания, партнёра, способ выполнения упражнения. В подростковом возрасте, для которого характерно стремление к самостоятельности, этот приём особенно эффективен [7]

4. Метод самоконтроля и самооценки – ведение дневника самонаблюдения, фиксация собственных результатов, рефлексия волевых усилий («Что мне сегодня помогло выполнить трудное упражнение?»). Это способствует становлению когнитивного компонента готовности к волевым напряжениям.

Конкретная реализация этих принципов может выглядеть следующим образом: при выполнении упражнений на выносливость (бег, кросс) постепенно увеличивается дистанция или сокращается время отдыха; на гимнастических снарядах ставится индивидуальная цель по количеству успешных повторений; в спортивных играх вводятся дополнительные штрафные санкции за нарушение правил, требующие выдержки и самообладания.

Особого внимания заслуживает экспериментальная методика, предложенная Ю.Ф. Николенко и В.К. Гебертом, которая основана на подборе определённых видов деятельности на уроках гимнастики для формирования конкретных волевых качеств подростков [15] Подобные подходы, адаптированные к конкретным условиям (включая общеобразовательные учреждения Запорожской области), позволяют целенаправленно влиять на развитие целеустремлённости, смелости и решительности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, самообладания и выдержки.

Экспериментальная апробация методики. Эксперименты с участием школьников средних классов (в том числе масштабное исследование И.А. Дудник на 318 учениках) подтвердили эффективность предложенной методики. В ходе формирующего эксперимента в



экспериментальных группах, где применялось целенаправленное воспитание воли средствами физической культуры, зафиксирован достоверный рост волевых качеств. Наиболее значительная положительная динамика отмечена в развитии настойчивости и упорства, а также самостоятельности и инициативности.

Заключение. Проведённый анализ научных источников позволяет сделать следующие выводы:

1. Уроки физической культуры обладают значительным, но не всегда в полной мере используемым потенциалом для формирования волевых качеств учащихся среднего школьного возраста.

2. Наиболее важными волевыми качествами, подлежащими целенаправленному формированию в подростковом возрасте, являются: целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание.

3. Эффективность процесса воспитания воли на уроках физической культуры обеспечивается соблюдением таких педагогических условий, как постепенное повышение трудности заданий, систематическое применение соревновательного метода, создание ситуаций выбора и самоконтроля, а также учёт возрастных и индивидуальных особенностей подростков.

4. Результаты педагогических экспериментов подтверждают, что целенаправленное использование средств физической культуры позволяет достоверно повысить уровень сформированности волевых качеств у школьников, причём с возрастом осознанность восприятия этого процесса возрастает.

Рекомендуется учителям физической культуры включать в каждый урок специальные задачи на развитие воли, фиксировать внимание учащихся на преодолении трудностей и регулярно проводить рефлексию проявленных волевых усилий.

*Список литературы:*

1. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
2. Николенко Ю.Ф., Геберт В.К. Воспитание волевых качеств учащихся основной школы на уроках физической культуры // Учёные записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогические науки. – 2017. – Т. 12, № 2. – С. 124–133.
3. Карданова Е.В., Гочияев М.Р., Додохов Т.Х. Развитие волевых качеств у учащихся подросткового возраста в процессе занятий физической культурой // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2024.
4. Верченко И.А., Жулина Т.В., Огребчук А.В. Психологические особенности волевых качеств подростков на уроке физической культуры // Современная наука. – 2023.
5. Абдулаева М.А., Самурханова А.А., Магомедова С.А., Рамазанова Б.М., Чупанова Н.В. Воспитание нравственно-волевых качеств личности школьников в процессе занятий физической культурой // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. – 2024.
6. Нгуэн Мау Лоан. Особенности проявления и стимуляции волевых усилий учащихся 5–7 классов на уроках физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. – М., 1981.
7. Шалгимбекова К.С., Шупотаев С.М. Волевые качества школьников и их особенности в современных образовательных условиях // Научные труды Костанайского регионального университета. – 2025.

