## III Международный конкурс исследовательских работ школьников

## Research start 2020/2021

# 2020/2

**«Воспитание волевых качеств посредством занятий хоккеем»**

Сергеев Михаил,

Актанышская средняя

общеобразовательная школа №1,

9 класс

Научный руководитель:

Педагог-психолог

Зухра Баязитовна Хабибуллина

2021 год

**Оглавление**

**Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 3-4стр.

**Основная часть**

**Глава 1.** Теоретические основы изучения волевых качеств. Понятие воли. Мнения исследователей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5 стр.

**Глава 2**. Экспериментальное исследование условий формирования личностных качеств спортсменов – хоккеистов.

**2.1.**Методика выявления силы-слабости нервной системы на аппарате «Активациометр»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6 стр.

**2.2. Методика оценивания сплоченности команды «Шкала оценки условий эффективности тренировки Марищука»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6-7 стр.**

**2.3. Анкетный опрос родителей:** «Ради каких целей ваш ребенок занимается хоккеем? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7 стр.

2.4.Мой комплекс упражнений для тренировки хоккеистов\_\_\_\_\_\_\_\_ 8-9 стр.

**Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**10-11 стр.

**Список использованной литературы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 12 стр.

**Приложения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**13-14 стр.

**Введение**

Занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и что немаловажно - свой характер.

Как известно, в хоккее соревнования проводятся по жестоким правилам. Они требуют от спортсменов конкретных физических качеств, волевых усилий, определённого мышления, и необходимых эмоций. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом общения и учится понимать других. И конечно присутствие разумной игровой злости. Я заметил, что если сердишься на себя, то усталость становится меньше,  делаешь новые усилия и получаешь лучший результат. Начинаешь действовать, работаешь над развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости, над совершенствованием координации движений – техникой выполнения упражнений, здесь формируется умение действовать в полную силу, когда не хочется, когда устал, когда боишься.

Хоккей, как и любой спорт, закаляет дух, потому что приходится справляться с различными трудностями и   препятствиями. Их тоже надо преодолеть, чтобы достичь успеха. Важна хорошая психологическая подготовленность - это умение владеть собой, управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением, способностью полностью сосредоточиться на выполняемом упражнении, несмотря на посторонние раздражители, осуществлять максимальные усилия, не нарушая координации движений и быть готовым к борьбе с сильным соперником. Мы посчитали эту тему актуальной необходимой для изучения и проведения исследовательской работы.

Исходя из вышеперечисленных фактов, мы сформулировали тему работы: **«Воспитание волевых качеств посредством занятий хоккеем»**

**Цель исследования:** Выявление факторов влияния занятий хоккеем на воспитание личностных волевых качеств.

**Объект исследования:** учащиеся 9 класса (15 лет), основной состав хоккейной команды «Лачын», и контрольная группа – учащиеся 9 класса (15 лет), общий объём выборки 32 человека, по 16 в каждой группе.

**Предмет исследования** – Влияние занятий хоккеем на формирование личностных волевых качеств.

**Практическая значимость** исследовательской работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в составлении рекомендаций по физической подготовке подростков- хоккеистов, составлении программ подготовки спортсменов, учитывая их возможности, психологическую и волевую подготовку. **Новизной** является то,что данное исследование впервые проводилось среди учащихся нашей школы.

**Гипотезой** исследования выступает предположение о том, что занятия хоккеем влияют на воспитание морально - волевых, лидерских качеств. Для достижения цели исследования и подтверждения гипотез были поставлены следующие **задачи:**

1. изучить и проанализировать основные теоретические подходы к изучению данной проблемы;
2. подобрать методики и апробировать диагностические процедуры, направленные на выявление и совершенствование личностных качеств спортсменов-хоккеистов.
3. На основе полученных результатов сделать выводы и разработать рекомендации для учащихся.

**Методы исследования**: анализ литературы, метод практических действий, эмпирические методы - тестирование, анкетирование, сравнительный анализ.

**Основная часть**

**Глава 1.** **Теоретические основы изучения волевых качеств**.  **Понятие воли в психологии. Обзор литературы**

Понятие воли в психологии имеет много значений. Воля-это способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Умение владеть своим поведением - важное качество зрелого взрослого человека. Р. Ассаджиоли выделяет следующие волевые качества: 1) энергия — динамическая сила — интенсивность; это качество определяется трудностью достижения цели;

2) мастерство-контроль - дисциплина; это качество подчеркивает регулирование и контролирование волей других психических функций;

3) концентрация-сосредоточенность внимание;

4) решительность – быстрота-проворность в принятии решений;

5) настойчивость - стойкость – терпение;

6) инициатива – отвага - решимость на поступки; это склонность к риску;

7) Организация – интеграция - синтез; воля выступает здесь как организующее звено объединения тех средств, которые необходимы для решения задачи.

К основным волевым качествам П.А. Рудик и Е.П. Щербаков относят настойчивость, упорство, выдержку, самообладание, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность. Традиционно считается, что хоккей формирует такие социально важные черты личности, как лидерство, уважение к власти, послушание, дисциплинированность, повиновение, трудолюбие.

**Глава 2. Экспериментальное исследование условий формирования личностных качеств спортсменов – хоккеистов**

**2.1. Методика выявления силы-слабости нервной системы на аппарате «Активациометр**»

Выявлено, что представители сильной нервной системы отличаются большей психологической устойчивостью и выносливостью к сильным и продолжительным раздражителям. Поэтому люди с сильной нервной системой более стрессоустойчивы, более терпеливы (могут дольше терпеть неблагоприятные физиологические состояния: усталость, недостаток кислорода в крови и т. д.), более решительные и смелые в опасной ситуации, склонны к риску и экстремальным ситуациям.

Для выявления силы-слабости нервной системы мы с моим классным руководителем и педагогом-психологом одном лице провели теппинг- тест на аппарате «Активациометр» и выявили следующие результаты: среди 15 хоккеистов коэффициент силы НС –средний показатель 38,87, что очень высоко, характеристика НС- средний балл 18, что выше среднего, количество движений в 5и секундном отрезке- 38, высокая, среди обычных школьников, не спортсменов - коэффициент силы НС -26, 49, характеристика НС-14, средний показатель, характеристика НС-27, средний показатель.

**2.2** **Методика «Шкала оценки условий эффективности тренировки Марищука»**

Хоккей - это командная игра. Результат игры зависит от взаимодействия игроков в пятерках, от слаженности действий всей команды. Сплоченность – это мера, с которой члены команды держатся

сплоченной команды фокусируются на процессе, они уважают каждого, полностью отданы решениям и стратегии команды. Также в сплоченной команде из-за крепких связей среди ее членов, дружной командной обстановки, преданности и личного вклада члена команды в процесс принятия решений, более сильным является моральный дух. Для выявления сплоченности нашей команды мы использовали методику «Шкала оценки условий эффективности тренировки Марищука». ( Приложение 1)

Итоговый показатель по всем разделам может быть от 7 (очень неблагоприятная) до 25 баллов (очень высокая оценка привлекательности команды). Результаты показали, что средний балл команды составляет 16 баллов – это высокая оценка привлекательности команды.

Коллектив приучает спортсмена к дисциплине и организованности. Хоккеист старается не опаздывать и не пропускать тренировки и игры, дисциплинированно ведет себя на играх, так как не хочет подводить команду. Хоккеисты с юных лет под воздействием коллектива начинают привыкать трудиться на тренировках и на играх с полной самоотдачей. И конечно отношение хоккеиста к своим основным видам деятельности - трудовой, учебной - добросовестность, трудолюбие и упорство важно и здесь.

**2.3. Опрос родителей «Ради каких целей ваш ребенок занимается хоккеем?»**

Наши родители являются фактором становления внутренней мотивации спортивной и учебной деятельности, без их поддержки наши успехи в спорте были бы не так значимы. Был использован анкетный опрос, который я разработал вместе с педагогом – психологом.

Для нас был наиболее важен ответ на **3 вопрос: - развить волевые качества - решительность, целеустремленность, твердость характера**. В опросе приняли участие 17 родителей. Результаты: из максимально возможных 10 баллов на 1,2,4 вопрос 14 родителей поставили 8, 9, 10 баллов, на 3 вопрос 14 из 17 родителей поставили 10 баллов, на 5 вопрос 10 родителей поставили 5 баллов, 2 -8 баллов, 3- 7 баллов, 2 родителя поставили 10 баллов. То есть, мы можем сказать, что с наряду с другими целями, для родителей развитие волевых качеств является одним из важнейших целей занятий их ребенка хоккеем.

**2.4.** **Мой** **комплекс упражнений для тренировки хоккеистов**

Воспитывать волевые качества необходимо с раннего детства, что довольно сложно. В процессе хоккейной подготовки есть много упражнений, выполнение которых вынуждает преодолевать страхи, неуверенность. Присутствуют акробатические упражнения, опорные прыжки, полоса препятствий, беговая, скоростная тренировка с ускорением. Эти упражнения выполняются с предельным усилием воли. Я уверен, что добиться значительных результатов можно, если использовать предложенные упражнения в процессе тренировок, как можно чаще и постепенно повышая требования к их выполнению.

Я долго искал методики, занимался по разным, и разработал свою, которая наиболее оптимально помогает мне воспитывать силу воли, скорость, оттачивать технику, которой я считаю, мне недостаточно, и у меня есть куда двигаться. По этой методике в течение года занимаются и другие игроки моей команды, в которой я являюсь капитаном. Тренировки проводятся 6 раз в неделю.

1. Пробежка 6 км , повышение темпа на 35% (на посл километре) расст. 1км

2. Подтягивания лестницей ( до 6);

3.Отжимания на брусьях 55 раз;

4. Приседание 115 раз;

5.Подъем туловища 50раз (пресс)

6. Игра с клюшкой

Перед играми спортсмен должен себя настраивать на предполагаемую конкретную ситуацию, должен сконцентрироваться, это тоже требует усилий. Мне, как капитану, нужно максимально настроиться самому, дать себе самоприказ, показать свою нацеленность на победу и настроить свою команду, для этого я подхожу к каждому игроку индивидуально, зная их характер и поведение в игре, какие могут быть ошибки, двумя-тремя словами настраиваю, могу пошутить, чтобы расслабить их.

Считается, что у капитанов команд в игровых видах спорта чаще, чем у других игроков, выражена напористость, агрессивность, устойчивость к напряженности, большая сила нервной системы. Лучшие капитаны, - это те, которые подают остальным пример своей игрой и поступками. Это и есть те капитаны, на которых остальные хотят быть похожими, которых сильнее всего уважают. Капитанство в течение двух сезонов очень закалило меня морально.

«Умение жертвовать своим "Я" во все времена демонстрировали лучшие хоккеисты, так, Яромир Ягр, играя на чемпионате мира за сборную Чехии в 2010 году, работал в командных интересах и Чешская команда стала чемпионом. "Надо будет - вытащит команду за шиворот в одиночку. Не надо - гармонично вольется в самый звездный коллектив, оставаясь при этом [авторитетным](https://pandia.ru/text/category/avtoritet/) и непререкаемым лидером" ("Спорт-экспресс - 2010").

**Заключение**

Значение волевых качеств в спорте настолько очевидно, что понятие «спортсмен» обычно ассоциируется с понятием «человек сильной воли». В хоккее только ты сам определяешь свой жизненный путь, достигаешь поставленных целей, ежедневно борешься со своей ленью, неорганизованностью. И самым трудным соперником для тебя являешься ты сам. Только ты в конечном итоге определяешь, кто прав, кто виноват: тренер, твои родители, или ты сам, и кому следует меняться. Только ты строишь планы и воплощаешь их в будущем и прилагаешь усилия к их достижению. Самое сложное - это организовать свою жизнь: тренировку, полноценный отдых, учебу.

В процессе многолетних занятий хоккеем, (занимаюсь с 6ти лет), замечаю, что теперь я быстрее и правильнее ориентируюсь в разнообразных сложных ситуациях, а в детстве я был зажатым ребенком, часто болел, теперь стал более раскрытым, терпеливым, дисциплинированным, учусь своевременно принимать решения, стал понимать, когда нужно разумно рисковать или отказаться от риска. Считаю, что особенность хоккея – обязательность соревнований – сильно влияет на морально – этическое, нравственное и волевое формирование человека.

Мы все - я и моя команда осознаем, что из тысячи юных хоккеистов единицы выходят на уровень КХЛ и НХЛ, не все будут профессионально заниматься хоккеем, но, самое главное, мы будем ценить то, что дают, какие качества в нас воспитывают занятия этим замечательным видом спорта. Молодые хоккеисты, взрослея, становятся более здоровыми, лучше подготовленными к взрослой жизни. Друзья, которые обретаются в детском хоккее, остаются на всю жизнь.

Можно сделать вывод, что для воспитания хоккеиста высокого уровня необходимо уделять внимание не только физической подготовке спортсмена, но и воспитанию моральных качеств. От этих качеств хоккеиста будет зависеть его положение в команде, а это в свою очередь отразится на выступлении команды, ведь чем сплоченнее команда, тем выше результат. По результатам наших исследований можно судить, что наша команда имеет достаточную сплоченность и сильные волевые качества для достижения этих самых высоких результатов.

А от того, как работает капитан команды, как ведет команду за собой, как задает тон тренировочному процессу, и насколько хорошо способен представлять интересы команды, зависит исход успеха, это огромная ответственность. В сезоне 2019-2020 наша команда «Лачын» закончила в тройке лучших, 3 место во всероссийских соревнованиях юных хоккеистов «Золотая шайба» имени А.В.Тарасова, а в этом сезоне 2020-2021 мы выиграли Первенство среди 14 команд и стали чемпионами Татарстана.

Я могу с уверенностью сказать, что хоккей имеет большие воспитательные возможности в формировании личностных качеств на примере себя.

**Список литературы**

1.Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М., 1985. – 165 с.

2.Ильин Е.П. Психология воли. - СПб., 2000.- с.114-254.

3.Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Н.К. Агишева, А.В. Алексеев, и др. Под ред. А.Т. Филатова. – К.: Здоровья, 1982. – 295 с.

4.<https://www.b17.ru/article/1121/>

5.<https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2019/02/21/kak-hokkey-vliyaet-na-formirovanie-podrostka>

6.<https://studbooks.net/735385/turizm/vospitanie_moralnyh_kachestv_protsesse_podgotovki_hokkeistov>

7.<http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/dissertaciya_alardzhamohammed.pdf>

8. <https://www.nhl.com/ru/news/captaincy-in-nhl-and-responsibilities-that-come-with-it/c-282480624>

**Приложение 1**

Методика для выявления сплоченности команды **«Шкала оценки условий эффективности тренировки Марищука».**

Данная шкала состоит из 5 разделов (вопросов). Каждый ответ оценивается определенным количеством баллов, указанным в скобках:

I. Как бы вы оценили бы свою принадлежность к команде?

1) Чувствую себя членом команды, частью коллектива (5). 2) Участвую в большинстве видов деятельности (4). 3) Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3). 4) Не чувствую, что являюсь членом команды (2). 5) Тренируюсь отдельно от других членов команды (1). 6) Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

II.Перешли бы вы тренироваться в другую команду, если бы представилась такая возможность (без изменения материальных условий)?

1) Да, очень хотел бы перейти (1). 2) Скорее всего перешел бы, чем остался (2). 3) Не вижу никакой разницы (3). 4) Скорее всего остался бы в своей команде (4). 5) Очень хотел бы остаться в своей команде (5). 6) Не знаю, трудно сказать (1).

Ш. Каковы взаимоотношения между спортсменами в вашей команде?

А. На тренировках: 1) Лучше, чем в большинстве команд (3). 2) При-мерно такие же, как и в большинстве

команд (2). 3) Хуже, чем в большинстве команд (1). 4) Не знаю (1).

Б. На соревнованиях: 1) Лучше, чем в большинстве команд (3). 2) Примерно такие же, как и в большинстве команд (2). 3) Хуже, чем в большинстве команд (1). 4) Не знаю (1).

В. Вне тренировок и соревнований: 1) Лучше, чем в большинстве ко-манд (3). 2) Примерно такие же, как и в других командах (2). 3) Хуже, чем в других командах (1). 4) Не знаю (1).

IV. Каковы взаимоотношения спортсменов с тренером (тренерами) команд?

1) Лучше, чем в большинстве команд (3). 2) Примерно такие же, как и в других командах (2). 3) Хуже, чем в других командах (1). 4) Не знаю (1).

V. Каково отношение к делу на тренировках и соревнованиях?

1) Лучше, чем в большинстве команд (3). 2) Примерно такие же, как и в большинстве команд (2). 3) Хуже, чем в большинстве команд (1). 4) Не знаю (1).

**Приложение 2**

**Опрос для родителей «Ради каких целей ваш ребенок занимается хоккеем?»**

Ответы оценивались по 10-балльной шкале. Участвовали 17 родителей.

1. Поддержать и улучшить здоровье.
2. Развить силу, ловкость, и другие физические свойства.
3. Развить волевые качества - решительность, целеустремленность, твердость характера.
4. Воспитывать привычку вести здоровый образ жизни.
5. Достигнуть высоких спортивных результатов.