

УДК: 159.99

Педагогическая психология

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Курсанова А.М., Чевачина А.В.

В статье проанализированы особенности развития эмоционально-волевой сферы у девочек младшего школьного возраста, активно занимающихся спортом. Выявлено, что занятия спортом в младшем школьном возрасте способствуют развитию волевых и личностных качеств, формируют более высокую самооценку и придают уверенность в себе. Девочки, активно занимающиеся спортом, имеют более высокую самооценку, легче усваивают задание и следуют ему на протяжении всего времени выполнения работы, делают меньше ошибок, они более переключаемы, чем девочки, которые не занимаются спортом. Также в статье показано, что девочки младшего школьного возраста, активно занимающиеся спортом, более настойчивы, у них лучше развит такой компонент воли, как упорство. В выводах отмечено, что для полноценного развития эмоционально-волевой сферы и отдельных компонентов воли необходимо обратить внимание на развитие всех сфер психики уже с раннего возраста.

Ключевые слова: эмоционально-волевая сфера, младшие школьники, занятия спортом.

FEATURES OF EMOTIONAL AND VOLITIONAL GIRLS PRIMARY SCHOOL AGE, ACTIVE IN SPORTS

Kursanova A.M., Chevachina A.V.

The article analyzes the peculiarities of emotional and volitional girls of primary school age, are actively involved in sports. It was revealed that the sport in the early school years and contribute to the development of strong-willed personality traits form a higher self-esteem and gives confidence. Girls who are actively involved in sports have higher self-esteem, easier to learn the job and follow it throughout the execution time of the work, make fewer mistakes, they are switchable, than girls who do not do sports. The article also shows that girls of primary school age, are actively involved in sports, more persistent, they have better developed this component will as perseverance. The findings indicated that for the full development of emotional and volitional and individual components will need to pay attention to the development of all spheres of the psyche from an early age.

Keywords: emotionally-strong-willed sphere, younger students, athletics.

Введение. Проблема воли и волевой регуляции существовала с древних времен и сохранилась до настоящего времени, так как люди во все времена стремились преуспеть в своей деятельности, а для этого человек должен достичь определенного уровня развития волевой регуляции. Отечественные и зарубежные психологи выявили, что на процесс становления волевой регуляции огромное влияние оказывает мотив, половая принадлежность, деятельность, в которую вовлечен ребенок, и возраст [5]. А.В. Запорожец и Л.С. Выготский считали, что успешное выполнение всякой деятельности может быть возможно при согласованном функционировании интеллектуальной и эмоциональной

системы. К. Изард также считал, что именно эмоции организуют и мобилизуют восприятие, мышление и действие.

На сегодняшний день важно продолжать изучение закономерностей развития эмоционально-волевой сферы, так как необходимо понять, какие действия необходимо предпринять, чтобы развивать в ребенке определенные волевые качества, необходимые для его будущей профессиональной и бытовой деятельности.

Психика и сознание человека формируется в деятельности. Спорт – специфическая деятельность, которая имеет творческую направленность. Известно, что спортивная деятельность способствует совершенствованию физических качеств человека. Также важно заметить, что в процессе занятий спортом изменяются и психологические качества человека. Регулярные занятия спортом требуют от человека силы воли, выносливости, настойчивости. Именно эти качества и формируются в процессе занятия спортивной деятельностью [6].

Состояние эмоционально-волевой готовности у ребенка, занимающегося спортом, не возникает стихийно, само по себе. Оно формируется в спортивной деятельности в процессе направленной психологической подготовки – в ходе тренировок и на соревнованиях. При участии в соревнованиях дети проходят специальную подготовку, в которой педагог учит бороться с волнением и стрессом, помогает преодолеть трудности и одержать победу. Подобные навыки пригодятся маленьким спортсменам и для дальнейшей жизни, а эмоционально-волевая сторона личности активно развивается в процессе преодоления трудностей [1].

Занятия спортом формируют также определенные потребности. Осознание этих потребностей приводит человека к появлению целей, которых он хочет достигнуть. Факторы, которые «заставляют» совершать эту деятельность, называются мотивами. Для того, чтобы прийти к определенному результату, необходимо делать различные упражнения, они являются средствами достижения цели. Потребности, цели, мотивы, средства, результаты составляют структуру спортивной деятельности. В результате этой деятельности изменяется психологическое, физическое, эмоциональное состояния человека [5].

В младшем школьном возрасте ребенка необходимо все время мотивировать престижными мотивами, так как именно в этом возрасте имеется прямая зависимость между мотивом и высокой результативностью деятельности ребенка. Таким образом, можно воспитать в ребенке внутренние способы волевой регуляции и отдельные волевые качества [4].

Современное образование направлено на развитие личности ребенка, но мало внимания уделяет развитию эмоционально-волевой сферы младшего школьника вне учебной деятельности [2]. Поэтому мы считаем актуальным изучить особенности эмоционально-

волевой сферы детей младшего школьного возраста, и выявить, как занятия спортом влияют на развитие эмоционально-волевой сферы личности.

Цель исследования: изучить особенности развития эмоционально-волевой сферы девочек младшего школьного возраста, активно занимающихся спортом.

Задачи работы: исследование эмоционально-волевой сферы девочек младшего школьного возраста, активно занимающихся и не занимающихся спортом, и составление рекомендации по развитию эмоционально-волевой сферы младших школьников.

Методы, организация исследования. Исследование проводилось в 2015 году в форме тестирования респондентов по методикам: «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» в модификации А.М. Прихожан (изучался уровень самооценки и особенности самооценки и притязаний испытуемых); «Реакция выбора» А.Р. Лурия (изучалось программирование, регуляция и контроль деятельности); «Выявление упорства школьников в умственной деятельности» А.И. Высоцкого (изучалось упорство). Гипотеза о различиях в эмоционально-волевой сфере у детей младшего школьного возраста, активно занимающихся и не занимающихся спортом, проверялась при помощи методов статистического анализа (критерий Манна-Уитни).

В исследовании приняли участие 28 девочек (учащихся лицея №8 г. Нижнего Новгорода) младшего школьного возраста от 8 до 10 лет, из которых 14 активно занимаются спортом (экспериментальная группа – ЭГ), а 14 – спортом не занимаются (контрольная группа – КГ). Девочки, выделенные нами в ЭГ, на протяжении нескольких лет регулярно посещают занятия по художественной гимнастике, бальным танцам, плаванию, карате, бадминтону и фигурному катанию.

Результаты исследования. Средние значения результатов по методике Дембо-Рубинштейн (Таблица 1) показывают, что уровень самооценки и уровень притязаний у девочек из ЭГ выше, чем у испытуемых из КГ.

Таблица 1 – Средние значения результатов по методике «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» в модификации А.М. Прихожан

Группа	Реальная оценка							Уровень самооценки (без здоровья)	Уровень притязаний (без здоровья)	Расхождение (без здоровья)
	Здоровье	Ум	Хороший товарищ	Уверенность в себе	Справедливость	Смелость	Честность			
ЭГ	75,29	77,29	90,29	82,79	84,14	80,71	88,57	84,86	93,07	8,5
КГ	69,93	71,07	84,93	72	74,07	75,36	69,86	74,71	94,93	20,21

Проверка достоверности различий между девочками ЭГ и КГ по критерию Манна-Уитни показала, что достоверно различаются:

- 1) оценка честности, при $U_{Эмп} = 38,5$ и $U_{Кр} = 55$, при $p \leq 0,05$;
- 2) общий уровень самооценки при $U_{Эмп} = 53$ и $U_{Кр} = 55$, при $p \leq 0,05$.

Различия остальных характеристик лежат в зоне незначимости.

Из полученных данных можно сделать промежуточные выводы, о том, что:

1) более высокий уровень самооценки у девочек ЭГ объясняется тем, что перед спортсменами ежедневно ставятся определенные цели на тренировках, которые они должны достигать. В результате ребенок получает или похвалу, или нарекание, которое влияет на его самооценку. Возможно именно поэтому значения уровня самооценки экспериментальной группы выходят за рамки нормы;

2) уровень притязаний по двум выборкам выше нормы, это говорит о том, что младший школьник еще не умеет правильно ставить перед собой цели. Наблюдается не критическое отношение испытуемых к собственным возможностям, их цели часто нереалистичны;

3) расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки по двум выборкам находится на границах нормы, это подтверждает предыдущее положение. Притязания в значительной степени основываются на оценке ребенком своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Проанализировав результаты средних значений по методике «Реакция выбора» А.Р. Лурия (Таблица 2), заметим, что девочки из ЭГ набрали меньше баллов по параметрам: «усвоение программ», «ошибки выполнения» и «скорость реакции», что соответствует положительной тенденции.

Таблица 2 – Средние значения результатов по методике «Реакция выбора» А.Р. Лурия

Группа	Баллы двух проб			
	Усвоение программ	Ошибки выполнения	Скорость реакции	Импульсивность и опережающее поведение
ЭГ	0,14	0,5	0,29	0,14
КГ	0,5	1,57	0,79	0,14

По результату параметра «усвоение программ» можно сказать, что младшим школьникам, занимающимся спортом, легче усвоить программу и следовать ей на протяжении всего задания, чем детям, спортом не занимающимся. Испытуемые ЭГ сделали минимальное количество ошибок при выполнении задания. Показатели по параметру

«скорость реакции» говорят нам о том, что младшие школьники, занимающиеся спортом, более переключаемы и им легче контролировать изменения в двигательной сфере. По параметру «импульсивность» и «опережающее поведение» результаты экспериментальной и контрольной группы получились одинаковыми, и соответствуют положительным.

Проверка достоверности различий результатов по методике «Реакция выбора» А.Р. Лурия по критерию Манна-Уитни показала, что достоверно различаются показатели «ошибки выполнения» и «скорость реакции» при $U_{Эмп} = 3,5$ и критическом значении $U_{Кр} = 4$, при $p \leq 0.05$.

Можно сделать вывод, что занятия спортом помогают ребенку быть более внимательным и сосредоточенным, приучают контролировать собственные действия, находить и исправлять собственные ошибки, способствуют развитию устойчивого внимания и способности легко усваивать поставленные задачи. Им требуется меньше времени на понимание и усвоение программ.

В ходе анализа среднего значения по параметру «упорство» в двух выборках по методике «Выявление упорства школьников в умственной деятельности» А.И. Высоцкого, было выявлено, что обе группы показали высокий результат, и видимое превосходство ЭГ над КГ составляет 20,76%. Все дети ЭГ доделали тест до конца. Трое детей (21,4%) из КГ бросили задание на середине его выполнения по причине утомления, один человек (7,1%) совсем не усвоил задание и не стал его выполнять. Девочкам ЭГ на выполнения задания потребовалось в среднем 4 минуты, а девочкам КГ – 7-8 минут. Среднее значение в ЭГ – 32,85 балла (99,54%), что соответствует очень высокому уровню проявления упорства. Среднее значение в КГ – 26 баллов (78,78%), что соответствует среднему уровню выражения упорства (Таблица 3).

Таблица 3 – Средние значения результатов по методике

«Выявление упорства школьников в умственной деятельности» А.И. Высоцкого

Группа	Параметр «Упорство»
ЭГ	32,85
КГ	26

Использование критерия Манна-Уитни показало достоверность различий по параметру «упорство» при $U_{Эмп} = 51$ и $U_{Кр} = 55$, при $p \leq 0,05$.

Из приведенных выше рассуждений следует вывод, что младшие школьники, занимающиеся спортом, более настойчивы, у них лучше развит такой компонент воли, как упорство.

Выводы. Исходя из теоретической и практической составляющей исследования, можно отметить, насколько развитие всех волевых качеств важно для спортсмена. Поэтому

тренер должен быть нацелен не только на спортивный результат, но и на психологическое здоровье спортсмена. Развитие волевых качеств должно входить во всестороннее воспитание юного спортсмена и является одной из важнейших задач в деятельности тренера-педагога.

Как мы знаем, именно в процессе сознательного преодоления трудностей формируются волевые качества. Основным методом воспитания волевых качеств является поэтапное усложнение целей и задач в процессе тренировок и соревнований. Спортсмен должен проявить новые волевые усилия и напряжения.

Каждое волевое качество имеет особенности своего развития. Для того, чтобы стать решительнее, необходимы тренировки с многократным повторением проблемных ситуаций (где нужно принимать решения в условиях выбора) и выполнением опасных упражнений (где необходимо решиться проявить смелость). Настойчивость развивается на основе умения доводить до конца выполнение тех заданий, которые ребенок может выполнить без особых усилий. Важно осознание долга и ответственности за выполняемое задание. Главное, научить ребенка не прекращать целенаправленных усилий при возникновении препятствий. Эффект соперничества имеет сильное воздействие на развитие различных волевых качеств. Усиление мотива такими способами повысит настойчивость, создаст новый эмоциональный заряд для поддержания целеустремленности [3].

Безволие субъекта может зависеть от его нравственного воспитания. Необходимо обратить внимание на моральный компонент воли. Он помогает определить смысл волевого проявления. После осознания смысла всей этой деятельности, меняется эмоциональный фон. При достижении определенного результата, человек начинает испытывать, например, «приятную усталость» и другие эмоции.

Хотим подчеркнуть, что для полноценного развития эмоционально-волевой сферы и отдельных компонентов воли необходимо обратить внимание на развитие всех сфер психики уже с раннего возраста. Ведь именно с детства закладывается фундамент психологического развития личности.

Литература:

1. Волков И.П. Регуляция психических состояний спортсменов в период подготовки к соревнованиям: Методические рекомендации. – Л.: ГДОИФК, 1988. – 23 с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б., Фаликман М.В. Психология мотиваций и эмоций. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 704 с.
3. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. Монография. – СПб.: Питер, 2008. – 352с.

5. Психология: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. В.М. Мельникова. – М., 1987. – 367 с.
 6. Семенова О.А. Формирование функций регуляции и контроля в младшем школьном возрасте / Дисс...кандидата психологических наук. – М., 2005. – 161 с.
-

Курсанова А.М. – студентка факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: kursanova@mail.ru;

Чевачина А.В. – кандидат психологических наук, доцент кафедры классической и практической психологии, факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: annochka_v@mail.ru