

УДК 37.034:796–051

**Алиев М.Н.,
Гаджиев О.М.**

НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ключевые слова: нравственное воспитание, тренер-педагог, формирование, развитие, нравственно-волевые качества, физическая культура и спорт, игровые упражнения.

В современных условиях значительно повышается роль физической культуры и спорта в становлении и развитии личности юного спортсмена, воспитании физических и нравственно-волевых качеств, укреплении физического и психического здоровья и формировании здорового образа жизни. Спорт как многогранное общественное явление и как эффективное средство разностороннего развития имеет большое значение в физическом и нравственном воспитании юных спортсменов.

Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают разностороннее влияние на организм человека и способствуют развитию двигательных способностей, воспитанию физических и нравственно-волевых качеств, необходимых в различных сферах жизнедеятельности.

Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры могут рассматриваться в качестве уникального средства созидания человеком самого себя, своего тела и духа, как способ самовыражения своего внутреннего мира. Физкультурное образование выступает как целостный процесс физического развития, воспитания и обучения, который обладает значительным смысловым потенциалом [1–3; 5; 7; 8]. В исследованиях ученых-педагогов выявлены большие воспитательные, развивающие и оздоровительные возможности физической культуры и спорта и выделены общественные, личностные ценности физической культуры: интеллектуальные, двигательные, технологические, мобилизационные, интенционные и валеологические.

Физкультурное образование предусматривает не только приобретение различных двигательных умений и навыков, но и развитие эмоционально-волевой сферы человека, формирование этических установок. Занятия физической культурой и спортом воздействуют на все стороны личности,

способствуют воспитанию физических и нравственно-волевых качеств. Они могут рассматриваться как модель социальных отношений. В связи с этим их влияние на нравственное развитие личности юного спортсмена неоспоримо, поскольку нравственность, нравственная культура личности формируется в условиях двустороннего взаимодействия между людьми.

Традиционно с занятиями физкультурой связывается развитие физических способностей человека, однако в настоящее время нельзя не учитывать тех возможностей, которые они представляют для нравственного воспитания молодого поколения. С сожалением приходится констатировать, что отдельные тренеры-педагоги, работающие в детских спортивных школах, недостаточно используют ценностный потенциал физической культуры и спорта для нравственного воспитания юных спортсменов. В практике работы некоторых тренеров имеет место недооценка нравственного воспитания, что проявляется в одностороннем подходе к учебно-тренировочному процессу, когда тренеры-педагоги основное внимание уделяют вопросам спортивной техники в ущерб воспитательной работе с юными спортсменами.

Наблюдение выявило, что в учебно-тренировочном процессе недостаточное внимание уделяется нравственному воспитанию юных спортсменов и крайне редко применяются упражнения для развития нравственно-волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости, целеустремленности, силы воли, терпеливости и ответственности). Содержание учебно-тренировочных занятий в большинстве детских спортивных школ ограничивается использованием стандартных однообразных физических упражнений. Это не позволяет в должной мере повысить физическую подготовленность юных спортсменов и не способ-

ствует развитию нравственных качеств, эмоционально-волевой сферы и росту спортивных результатов.

Игнорирование вопросов нравственного воспитания и развития нравственно-волевых качеств на начальном этапе подготовки юных спортсменов может сделать занятия физической культурой и спортом источником появления негативных черт личности: эгоизма, тщеславия, высокомерия, жестокости, неуважительного отношения к сверстникам. В связи с этим очень важно с детства формировать чувства ответственности, спортивной чести, долга, создавать ситуации успеха для каждого юного спортсмена, укреплять мотивацию достижения и раскрыть ценностно-смысловые аспекты спортивных побед и роль физической культуры и спорта в совершенствовании личности. Нравственно-этическое воспитание юных спортсменов должно быть положено в основу учебно-тренировочного процесса, так как эффект воспитательной работы в большей степени зависит от формирования этических норм поведения спортсмена.

В условиях детских спортивных школ учебно-тренировочный процесс должен быть направлен не только на достижение высоких спортивных результатов, но и на воспитание этических норм поведения, формирование нравственных черт личности юного спортсмена и на развитие нравственно-волевых качеств, необходимых для жизнедеятельности.

В научно-методической литературе, посвященной физическому воспитанию и спортивной тренировке детей школьного возраста, недостаточно освещены вопросы нравственного воспитания юных спортсменов средствами физической культуры и спорта. В учебно-методических пособиях и научных работах наиболее слабо освещены и недостаточно раскрыты педагогические принципы, формы, методы

организации воспитательной работы и особенности нравственного воспитания юных спортсменов в условиях детских спортивных школ.

Актуальность темы исследования определяется недостаточной изученностью возможностей физической культуры и спорта в нравственном воспитании юных спортсменов, отсутствием научно обоснованных педагогических рекомендаций по организации воспитательной работы в условиях детских спортивных школ и их необходимостью для тренеров-педагогов.

Цель исследования – изучить возможности физической культуры и спорта в нравственном воспитании юных спортсменов, определить эффективные средства, формы и методы нравственного воспитания в процессе тренировочных занятий и разработать педагогические рекомендации для тренеров-педагогов детских спортивных школ.

Для достижения этой цели решались следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать современное состояние нравственного воспитания юных спортсменов в условиях детских спортивных школ.

2. Выявить эффективные средства, формы и методы воспитания нравственно-волевых качеств юных спортсменов и экспериментально обосновать их эффективность в условиях детской спортивной школы.

3. Определить основные критерии, характеризующие уровень нравственной воспитанности и развития нравственно-волевых качеств юных спортсменов, и разработать педагогические рекомендации для тренеров-педагогов детских спортивных школ по нравственному воспитанию юных спортсменов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта воспитательной

работы тренеров-педагогов; анкетирование, опрос, интервью, беседы с руководителями детских спортивных школ; педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий; контрольные испытания по физической подготовке; педагогический эксперимент; методы математической статистики, экспертная оценка.

Исследование проводилось в 2006–2011 гг. на базах специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва г. Махачкалы Республики Дагестан и Дагестанского государственного педагогического университета. Под наблюдением находилось 80 детей в возрасте 12–16 лет, занимающихся баскетболом и футболом. В педагогическом эксперименте участвовало 40 подростков-юношей.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет учебно-тренировочная работа, которая предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, культуры поведения и развития нравственно-волевых качеств. Составной частью спортивной деятельности должна быть целенаправленная воспитательная работа, предусматривающая педагогические действия, обеспечивающие достижение необходимого уровня нравственного развития личности юного спортсмена и формирование нравственно-этических норм поведения. Нравственное воспитание предусматривает педагогическое воздействие не только на сознание юного спортсмена, но и на формирование нравственного опыта, создающего надежную опору в выборе правильных форм его поведения в различных ситуациях, складывающихся в спорте, учебе и жизни.

Наблюдение показало, что от правильного выбора эффективных средств, форм и методов нравственного воспитания и их рационального применения зависит успех воспитательной работы с юными спортсменами. Одна из основ-

ных воспитательных задач, решаемых в процессе тренировочных занятий, заключается в освоении юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Суть этой работы заключается в формировании нравственного сознания, воспитании нравственной культуры, этических норм, привычек поведения и сознательной дисциплины, чтобы юные спортсмены осознали и соблюдали их в процессе спортивной деятельности и в повседневной жизни.

Средствами нравственного воспитания являются те виды деятельности, участие в которых позволяет ученикам приобретать положительный нравственный опыт. Нравственное воспитание осуществляется в процессе учебной, игровой и трудовой деятельности. Формирование личности юного спортсмена продолжается в условиях занятий физической культурой и спортом, где используются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно полезный труд и другие виды деятельности.

В качестве основных средств физической культуры, используемых для нравственного воспитания юных спортсменов, в нашем исследовании выступают игры-эстафеты и игровые упражнения, выполняемые в соревновательной форме.

Игра и игровые упражнения – одно из важнейших и эффективных средств развития личности. Ее огромный воспитательный и развивающий потенциал подчеркивается в исследованиях многих отечественных ученых-педагогов [1; 2; 4; 6; 9; 10].

Оценивая большие воспитательные и развивающие возможности игры, выдающийся русский педагог К.Д. Ушинский писал: «В игре формируются все стороны души человеческой, его ум, его сердце и его воля, и если говорить, что игры представляют будущий харак-

тер и будущую судьбу ребенка, то оно верно в двойном смысле: не только в игре выказываются наклонности ребенка и относительная сила его души, но и сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а следовательно, и на его будущую судьбу» [10, с. 516].

Анализ обширной литературы, посвященной роли народных подвижных игр, игр-эстафет в педагогическом процессе, позволяет выделить ряд неоспоримых достоинств этого средства для нравственного воспитания детей школьного возраста.

Игра способствует свободному самовыражению личности, реализации ее потенциала, помогает извлечь то живое, творческое начало, которое есть в каждом человеке. Она создает особую атмосферу для соревновательной деятельности, стимулирует стремление показать себя, открывает в человеке неизвестные ему возможности, мобилизует волю. Игры и игровые задания, выполняемые в соревновательной форме, требуют сосредоточенности, собранности, продуманных действий, внутренней дисциплины и организованности.

Подвижная игра и игра-эстафета с элементами бега, прыжков, переносом и передачей различных предметов и пособий всегда предполагает четкие правила. Они принимаются всеми участниками и могут рассматриваться как модели социального поведения. Кроме того, коллективные подвижные игры и игры-эстафеты дают неоценимый опыт командного взаимодействия, совместного движения к цели. Для участников игры становится очевидной мысль, что успех зависит от согласованности действий, от умения договариваться, понимать друг друга, преодолевать эгоистические побуждения.

В командных подвижных играх и играх-эстафетах формируется чувство ответственности не только за себя, но и за всю команду. Эти нравственные

качества в современных условиях ценятся очень высоко. Они составляют основу компетентности личности, позволяют успешно решать жизненные, учебные, а впоследствии и профессиональные задачи. Жить и действовать в обществе и успешно адаптироваться в социуме невозможно без умения устанавливать добрые отношения с другими людьми, сотрудничать, управлять конфликтами, разрешать противоречия без нравственных потерь.

Подвижные игры и игры-эстафеты с элементами бега, прыжков, метания и лазания позволят преодолевать однообразие стандартных средств физической подготовки юных спортсменов. Однако их набор обычно сводится к типовым физическим упражнениям (бегу, прыжкам, подтягиванию, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу и др.). При таком подходе юные спортсмены утрачивают интерес к учебно-тренировочным занятиям, снижается их активность.

Применение подвижных игр и игр-эстафет в тренировочном процессе в сочетании с общеразвивающими, гимнастическими, акробатическими упражнениями создает благоприятные условия для повышения физической подготовленности юных спортсменов и воспитания их нравственно-волевых качеств. Они создают атмосферу праздника, разнообразят учебно-тренировочный процесс, развивают интерес к нему, повышают мотивацию спортивных занятий.

Воспитательные и развивающие возможности подвижных игр будут в полной мере реализованы только при правильной их организации и применении в системе физической подготовки юных спортсменов. Любая игра требует продуманного педагогического сопровождения.

Одним из наиболее распространенных типов подвижных игр являются игры-эстафеты. Они традиционно вы-

зывают наибольший интерес у учащихся. Однако в научной литературе недостаточно освещены педагогические требования к их организации, средства и методы применения игр-эстафет в системе физической подготовки юных спортсменов.

Важнейшими условиями, обеспечивающими эффективность использования игр-эстафет, являются:

- четкая организация учебно-тренировочных занятий и разумная дисциплина, основанная на соблюдении правил выполнения игровых заданий, команд и указаний тренера-педагога;
- обеспечение преемственности при использовании игр-эстафет и освоении новых игровых упражнений;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и присущих им черт характера при отборе и применении игр-эстафет и игровых заданий;
- постепенное усложнение выполняемых заданий, создание ситуаций, требующих проявления волевых усилий;
- создание ситуаций успеха, проведение занятий в присутствии зрителей и применение неожиданных препятствий различной трудности, требующих проявления волевых качеств;
- соблюдение в большей мере дидактических принципов обучения (сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации);
- применение доступных игровых заданий, отобранных с учетом уровня подготовленности юных спортсменов, с постепенным нарастанием их трудности;
- демократический стиль общения тренера-педагога и учащихся.

Исследование показало, что при создании и реализации этих условий

значительно повышается эффективность использования игр-эстафет в системе физической подготовки юных спортсменов.

Проведению игры-эстафеты должна предшествовать предварительная проектировочная деятельность педагога. Тренеру-педагогу детской спортивной школы необходимо заранее четко сформулировать воспитательную цель, задачи и правила игры и определить задания, учесть время и место проведения, количество участников и их подготовленность.

Игры-эстафеты должны оказывать комплексное развивающее воздействие, поэтому очень важно, чтобы они обеспечивали не только соответствующую физическую подготовку юных спортсменов, но и развитие нравственно-волевых качеств. Наблюдение показало, что выполнение различных игровых заданий с различными движениями способствует воспитанию волевых качеств (смелости, решительности).

С целью воспитания смелости и решительности юных спортсменов целесообразно применять метод постепенного усложнения задач, обеспечивая нарастание степени трудности выполняемых заданий с учетом возрастных, индивидуальных особенностей. Это достигается путем индивидуализации и дифференциации игровых заданий с учетом уровня физической и функциональной подготовленности учеников.

Каждая игра-эстафета должна включать упражнения, связанные с преодолением препятствий: прыжки в высоту, прыжки в глубину с возвышенного места; опорные прыжки, бег и равновесие на ограниченной и повышенной опоре и др. Выполнение этих упражнений способствует мобилизации волевых усилий, воспитанию смелости, решительности у юных спортсменов, преодолению страха и неуверенности в себе.

Продумывая структуру игры-эстафеты, тренеру-педагогу следует учитывать требование разнообразия заданий. В содержание игры-эстафеты целесообразно включать бег, прыжки, метание, передачу и переноску различных предметов, лазание, акробатические упражнения. Это позволяет усложнить задачу, повышает интерес к игре, обеспечивает разностороннее воздействие на различные группы мышц юных спортсменов, оказывает положительное влияние на их общее развитие и подготовленность.

Игры-эстафеты должны соответствовать уровню подготовленности юных спортсменов. В их содержание целесообразно включать ранее освоенные и знакомые виды движений. Доступность игровых упражнений имеет большое значение для воспитания уверенности в себе и преодоления страха перед заданием. Исследование выявило, что применение доступных и посильных игровых заданий при проведении игр-эстафет обеспечивает для каждого участника ситуации успеха и создает равные возможности их участия.

При организации и проведении игры-эстафеты большое внимание следует уделять воспитанию целеустремленности и настойчивости учеников. Эти качества проявляются в способности юного спортсмена осознанно ставить цель, определять ближайшие задачи и методы их достижения, в стремлении к новым победам, новым вершинам в спорте и учебе. Воспитание целеустремленности и упорства юных спортсменов – важнейшая задача тренера-педагога. Это обеспечивается за счет формирования у них правильного представления о значимости активного участия в решении общей задачи и воспитания сознательного и ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям, понимания важности приобретаемых личностных качеств и в спорте, и в жизни.

С целью нравственного воспитания и формирования нравственного сознания юных спортсменов к процессу тренировочных занятий и во внеучебное время следует использовать словесные, наглядные и практические методы обучения. Эффективными формами просвещения являются индивидуальные, коллективные этические беседы, консультации, семинары, лекции, тематические собрания, встречи за круглым столом с приглашением известных спортсменов и их тренеров, проводимые в детских спортивных школах. Такие мероприятия способствуют нравственному воспитанию и формированию нравственного сознания юных спортсменов.

Игры-эстафеты и игровые задания следует использовать с учетом интересов и желаний учеников, предоставляя им возможность самостоятельного выбора. Это стимулирует их активность, развивает самостоятельность и творческую инициативу. У них формируется положительное отношение к игровым заданиям. На тренировочных занятиях неуместен авторитарный стиль общения. Между учащимися и тренерами-педагогами должны выстраиваться сотрудничество, доброжелательные, уважительные отношения.

Руководя игрой-эстафетой и требуя соблюдения ее правил, педагог не должен подавлять инициативу и самостоятельность юных спортсменов. Ведущий принцип построения учебно-тренировочной работы – меньше диктата и принуждения, больше свободы, а в итоге – выше результаты. Тренер-педагог должен научить юных спортсменов анализировать свои поступки и действия, формировать умение соблюдать дисциплину, нравственно-этические установки и нормы поведения.

Одним из необходимых условий эффективной организации игр-эстафет является учет возрастных и индивидуальных особенностей физического раз-

вития и физической подготовленности. Следует применять разноуровневые игровые задания, отобранные с учетом уровня физической и функциональной подготовленности. Объем, темп и интенсивность выполняемых упражнений нужно увеличивать постепенно, чтобы не вызвать большого утомления у юных спортсменов, не причинить ущерб здоровью, чтобы у них не пропал интерес и желание заниматься спортом.

Воспитательный и развивающий эффект игр-эстафет во многом зависит от правильной их дозировки. В играх-эстафетах нагрузку следует дозировать увеличением или уменьшением общего времени; использованием трудных или легких заданий с большим или меньшим числом повторений игровых заданий, увеличением и уменьшением длины пробегаемой дистанции, количества преодолеваемых препятствий; снятием эмоционального напряжения путем применения интервалов отдыха между повторениями игры-эстафеты. Физическая нагрузка контролировалась по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления. На тренировочных занятиях не допускались признаки большого утомления (одышка, сильное покраснение, нескорректированные движения, сильная потливость) и резкого учащения пульса более 165 уд./мин.

Исследование выявило, что занятия физической культурой и спортом обладают богатейшим воспитательным и развивающим потенциалом. Они развивают физические и нравственно-волевые качества, способствуют укреплению физического, психического и нравственного здоровья учащихся и формированию системы нравственных ценностей, выбору здорового образа жизни. Учебно-тренировочный процесс в детских спортивных школах должен быть направлен не только на достижение высоких спортивных

результатов, но и на нравственное воспитание юных спортсменов.

Основными критериями, характеризующими уровень нравственной воспитанности и развития нравственно-волевых качеств юных спортсменов, являются: наличие зрелого нравственного сознания, умение самостоятельно анализировать свои поступки и поведение, умение давать правильную оценку поведению и поступкам других людей с нравственных позиций, наличие уверенности в своих силах и отсутствие страха, боязливости при выполнении упражнений, требующих волевых усилий.

В процессе исследований нами установлено, что одним из эффективных средств повышения физической подготовленности и развития физических и нравственно-волевых качеств юных спортсменов являются подвижные игры и игры-эстафеты. Игровые технологии представляют собой уникальный способ реализации воспитательных задач. Они позволяют развивать такие нравственные качества, как смелость, решительность, настойчивость, организованность, дисциплинированность, ответственность, сила воли, необходимые не только в спорте и учебе, но и в других видах жизнедеятельности человека.

Спортивные успехи юных спортсменов зависят не только от технико-тактического мастерства, но и от уровня нравственного развития. Эта мысль должна стать определяющей для современного физкультурного образования, важнейшая функция которого связана с нравственным воспитанием личности юного спортсмена.

Исследование выявило, что опытно-экспериментальная работа, проводимая по разработанной нами методике, оказала положительное влияние на нравственное воспитание учащихся. За период педагогического эксперимента под влиянием разработанной нами системы нравственного воспитания и

методики применения игр-эстафет и игровых упражнений у юных спортсменов произошли положительные изменения в формировании нравственного сознания и развитии нравственно-волевых качеств (табл. 1, 2).

Как видно из приведенных в табл. 1 данных, за период педагогического эксперимента повысилась нравственная воспитанность у юных спортсменов, которая характеризовалась зрелостью нравственного сознания, мышления, моральной образованностью, способностью анализировать свои поступки и действия с нравственных позиций и давать оценку нравственному поведению других людей. Число учащихся с высоким уровнем нравственного сознания, правильно понимающих значение нравственного воспитания, увеличилось до 22 человек (55%). Одновременно увеличилось число юных спортсменов, совершающих положительные нравственные поступки и проявляющих добрые чувства (милосердие, отзывчивость, забота о других людях, помощь, поддержка, уважение к своим сверстникам и старшим людям) до 23 человек (57,5%).

За период опытно-экспериментальной работы юные спортсмены научились соблюдать моральные нормы поведения и давать правильную оценку своим поступкам и поступкам других людей с нравственных позиций. Ученики выражали свои нравственные чувства (переживание, сочувствие), проявляли гуманность, оказывали помощь и поддержку в необходимых случаях. Это свидетельствует о повышении уровня нравственной воспитанности юных спортсменов, которая проявлялась в их положительных поступках и действиях.

За период педагогического эксперимента произошли положительные изменения в развитии волевых качеств юных спортсменов. Число учащихся с высоким уровнем развития волевых

Таблица 1

**Изменение уровня нравственной воспитанности юных спортсменов
за период педагогического эксперимента**

| Критерий | В начале эксперимента | | | В конце эксперимента | | |
|-----------------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|----------------------|--------------------|------------------|
| | высокий уровень | средний уровень | низкий уровень | высокий уровень | средний уровень | низкий уровень |
| Нравственное сознание | 12 чел. (30%) | 19 чел. (47,5%) | 9 чел. (22,5%) | 22 чел. (55%) | 16 чел. (40%) | 4 чел. (10%) |
| Нравственные чувства | 13 чел. (32,5%) | 19 чел. (47,5%) | 8 чел. (20%) | 26 чел. (65%) | 13 чел. (32,5%) | 1 чел. (2,5%) |
| Нравственные поступки и поведение | 15 чел. (37,5%) | 20 чел. (50%) | 5 чел. (12,5%) | 23 чел. (57,5%) | 12 чел. (30%) | 3 чел. (7,5%) |

Таблица 2

**Изменение уровня развития волевых качеств (смелости и решительности)
у юных спортсменов за период педагогического эксперимента**

| Критерий | В начале эксперимента | | | В конце эксперимента | | |
|--|-----------------------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------|-------------------|
| | высокий уровень | средний уровень | низкий уровень | высокий уровень | средний уровень | низкий уровень |
| Наличие уверенности в своих силах при выполнении упражнений, требующих проявления смелости и решительности | 6 чел. (15%) | 17 чел. (42,5%) | 17 чел. (42,5%) | 20 чел. (50%) | 13 чел. (32,5%) | 7 чел. (17,5%) |
| Отсутствие страха и боязни при выполнении упражнений | 9 чел. (22,5%) | 15 чел. (37,5%) | 16 чел. (40%) | 23 чел. (57,5%) | 14 чел. (35%) | 3 чел. (7,5%) |
| Качественное выполнение упражнений без ошибок | 8 чел. (20%) | 17 чел. (42,5%) | 15 чел. (37,5%) | 25 чел. (62,5%) | 13 чел. (32,5%) | 2 чел. (5%) |
| Высокие спортивные результаты на соревнованиях | 5 чел. (12,5%) | 16 чел. (40%) | 19 чел. (47,5%) | 15 чел. (37,5%) | 18 чел. (45%) | 7 чел. (17,5%) |
| Стремление к достижению поставленной цели | 12 чел. (30%) | 18 чел. (45%) | 10 чел. (25%) | 26 чел. (65%) | 12 чел. (30%) | 2 чел. (5%) |

качеств (смелости и решительности) увеличилось до 20 человек (50%), а число выполнивших упражнение с преодолением трудностей без страха и боязни увеличилось до 23 человек (57,5%). Число выполнивших упражнение без ошибок и показавших высокие спортивные результаты увеличилось соответственно до 25 человек (62,5%) и до 13 человек (37,5%) (см. табл. 2).

У учащихся улучшились такие волевые качества, как смелость, решительность, настойчивость, целеустремленность, формировались моральные нормы поведения. Они научились без страха и боязни выполнять упражнения, требующие проявления волевых усилий в достижении поставленной цели. У них появилась вера, уверенность в своих силах при выполнении игровых заданий, связанных с про-

явлением смелости и решительности. Это свидетельствует о повышении уровня развития волевых качеств юных спортсменов.

Игры-эстафеты и игровые задания с различными движениями, выполняемые в соревновательной форме, улучшили физическую подготовленность и работоспособность юных спортсменов и способствовали развитию физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и координации движений). Это подтверждается позитивными результатами педагогического эксперимента и положительными изменениями, происшедшими за период наблюдения (табл. 3).

Как видно из таблицы, по всем исследуемым показателям контрольных испытаний в конце года у учащихся наблюдаются статистически достоверные

Таблица 3

**Изменение показателей физической подготовленности и работоспособности
у юных спортсменов в возрасте 13–14 лет за период педагогического эксперимента**

| Показатель | В начале эксперимента | | В конце эксперимента | | | |
|--|-----------------------|----------|----------------------|----------|-------|---------|
| | $M \pm m$ | σ | $M \pm m$ | σ | Сдвиг | P |
| Бег на 30 м, с | 5,4 ± 0,17 | 0,44 | 4,6 ± 0,19 | 0,58 | 0,8 | < 0,001 |
| Прыжки в длину с места, см | 190,2 ± 1,1 | 6,58 | 220,9 ± 1,2 | 6,70 | 30,7 | < 0,001 |
| Подтягивание на перекладине, кол-во раз | 8,6 ± 0,33 | 1,52 | 12,4 ± 0,29 | 1,43 | 3,8 | < 0,001 |
| Метание набивного мяча, м | 5,36 ± 0,28 | 0,74 | 6,50 ± 0,22 | 0,70 | 11,4 | < 0,001 |
| Равновесие на одной ноге без зрительного контроля, с | 5,7 ± 0,16 | 0,44 | 9,0 ± 0,25 | 0,76 | 3,3 | < 0,001 |
| Кросс на 1000 м, мин, с | 4,49 ± 0,40 | 1,78 | 3,40 ± 0,32 | 1,50 | 1,09 | < 0,001 |
| PWC-170, кгм/мин | 742,3 ± 7,6 | 34,2 | 805,4 ± 6,9 | 32,6 | 63,1 | < 0,001 |

сдвиги. Игры-эстафеты и игровые задания, проводимые по разработанной нами методике, способствовали развитию физических качеств и повышению уровня физической подготовленности юных спортсменов.

Таким образом, исследование показало, что в играх-эстафетах имеются большие возможности для физического воспитания и нравственного развития юных спортсменов. Применение игр-эстафет и игровых упражнений, выполняемых в соревновательной форме, способствует развитию нравственно-волевых качеств и повышению физической подготовленности и работоспособности. Это подтверждается положительными результатами педагогического эксперимента.

В процессе исследования установлено, что нравственно-волевые качества юных спортсменов наиболее успешно развиваются в двигательной деятельности, связанной с преодолением трудностей. С целью развития волевых качеств (смелости, решительности) в содержание игр-эстафет следует включить упражнения, требующие проявления волевых усилий.

Выявлено, что оздоровительный, воспитательный и развивающий эффект игр-эстафет, применяемых в системе физической подготовки юных спортсменов, значительно повышается при постепенном нарастании трудно-

стей выполняемых игровых заданий. Принцип постепенного усложнения решаемых задач и нарастания трудностей используемых заданий должен быть основополагающим при воспитании физических и нравственно-волевых качеств у юных спортсменов.

Литература

1. Алиев М.Н. Физическая культура и здоровье студентов. Махачкала: ИПЦ ДГУ, 1998.
2. Алиев М.Н., Гусейнов А.Г. Воспитание нравственно-волевых качеств у детей средствами физической культуры // Педагогика. 2008. № 1. С. 67–73.
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. № 5. С. 2–7.
4. Богуславская З.М. Развивающие игры для детей младшего школьного возраста. М.: Просвещение, 1991.
5. Бондаревская Е.В. Формирование нравственного сознания старших школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1980.
6. Григорьев В.М. Педагогическое руководство игровой деятельностью подростков: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1984.
7. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 10–15.
8. Николаев Ю.М. Физическая культура: человеческое измерение // Теория и практика физической культуры. 1999. № 7. С. 2–7.
9. Усова А.П. Роль игры в воспитании детей. М.: Просвещение, 1976.
10. Ушинский К.Д. Собр. соч. М., 1950. Т. 10.